



Analisis Kepuasan Citra Tubuh dengan Pemilihan Makanan pada Remaja

Silvi Lailatul Mahfida^{1✉}, Siti Nurmaulina¹

¹Program Studi Gizi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 29 September
2024
Disetujui 28 September
2024
Di Publikasi 30
September 2024

Keywords:
citra tubuh, pemilihan
makan, remaja

Abstrak

Perubahan pada fase remaja mulai menilai diri, dan mengubah citra diri, yang dapat mengarah pada penilaian yang positif dan negatif. Persepsi yang negatif ini dapat mempengaruhi perilaku makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepuasan citra tubuh dengan pemilihan makanan pada remaja. Penelitian ini berupa observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 3 Kabupaten Tangerang yang berusia 15-17 tahun, sebanyak 114 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Consecutive Sampling*. Data citra tubuh dikaji menggunakan Kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS), dan data pemilihan makan menggunakan *Food Choice Questionnaire* (FCQ), secara *online*. Korelasi kedua variabel dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*. Sebanyak 85 orang (74,6%) memiliki citra tubuh normal, 19 orang (16,7%) dengan citra tubuh positif, dan sebanyak 10 orang (8,8%) memiliki citra tubuh negatif. Terdapat hubungan citra tubuh dengan pemilihan makanan pada dimensi bahan alami ($p=0,037$; $r=0,196$), dimensi kesehatan ($p=0,012$; $r=0,235$) dan dimensi control berat badan ($p=0,033$; $r=0,200$). Dapat disimpulkan bahwa remaja dengan pemilihan makan yang bersifat alami, bermanfaat untuk kesehatan, serta dapat mengontrol berat badan berpotensi sebagai penentu perkembangan citra tubuh. Edukasi gizi bagi remaja sebaiknya diarahkan untuk dengan pendekatan citra tubuh untuk membentuk perilaku makan yang baik.

ANALYSIS OF BODY IMAGE SATISFACTION AND FOOD CHOICES AMONG ADOLESCENTS

Article Info

Keywords:
body image, food choice,
adolescence

Abstract

Adolescents begin to evaluate and change their self-image, which can lead to both positive and negative assessments. Negative perceptions may affect eating behavior. This study aims to examine the relationship between body image satisfaction and food choices in adolescents. The study is observational-analytic with a cross-sectional approach. The population consists of all students at SMAN 3 Tangerang Regency, aged 15-17 years, with a total of 114 respondents. Sampling was done using the Consecutive Sampling technique. Body image was assessed using the Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS), and food choices were measured using the Food Choice Questionnaire (FCQ), both conducted online. The correlation between the two variables was analyzed using the Spearman Rank test. A total of 85 participants (74.6%) had a normal body image, 19 (16.7%) had a positive body image, and 10 (8.8%) had a negative body image. There was a significant relationship between body image and food choice in the dimensions of natural

ingredients ($p=0.037$; $r=0.196$), health ($p=0.012$; $r=0.235$), and weight control ($p=0.033$; $r=0.200$). It is concluded that adolescents choosing natural, health-promoting, and weight-controlling foods may positively influence body image development. Nutrition education for adolescents should incorporate body image approaches to foster healthy eating behaviors.

© 2024 Poltekkes Kemenkes Pontianak



Alamat korespondensi:

Program Studi Gizi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Sleman – D.I Yogyakarta , Indonesia

Email: silvilailatul@unisayogya.ac.id

Pendahuluan

Penampilan yang ideal merupakan keinginan setiap orang terlebih pada usia remaja. Kondisi pada remaja biasanya labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat (Guyer et al., 2016). Remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional, dan sosial, cara berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Transisi masa remaja akhir ke dewasa awal, atau disebut dengan “kemunculan dewasa” dikatakan periode yang sangat rentan terhadap penambahan berat badan (Wood et al., 2017).

Riskesmas 2018 menunjukkan bahwa 1,4% remaja di Indonesia memiliki status gizi sangat kurus dan 6,7% memiliki status gizi kurus. 9,5% remaja di Indonesia mengalami kegemukan dan 4,0% mengalami obesitas. Menurut data, Riskesmas Banten, prevalensi status gizi remaja sangat kurus di kabupaten Tangerang mencapai 0,12%, dan prevalensi obesitas 1,66% berada di bawah nilai nasional sedangkan prevalensi kurus 9,62% dan gemuk 10,66% berada di atas nilai nasional (Balitbangkes RI, 2018).

Data hasil Riskesmas tahun 2018 di Indonesia menunjukan proporsi anemia pada perempuan 27,2% lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki 20,3%. Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32%. Di Provinsi Banten prevalensi untuk anemia pada remaja mencapai angka 23,9% pada perempuan lebih tinggi dibandingkan proporsi anemia pada laki-laki 18,4%. Di Kabupaten Tangerang prevalensi anemia pada siswa SMA yaitu sebanyak 40,4%, dimana prevalensi anemia pada remaja putri 23,9% dan prevalensi remaja laki - laki 16,5% (Balitbangkes RI, 2018).

Konsep *body image* atau citra tubuh dapat mengarah ke arah yang positif dan negatif. Konsep *body image* negatif pada remaja umumnya menjadikan remaja cenderung menghalalkan segala macam cara untuk memperoleh penampilan fisik yang menarik (Voelker et al., 2015). Remaja

melakukan diet tanpa pengetahuan gizi yang benar dan melakukan aktifitas fisik yang berlebihan agar tubuhnya sesuai dengan yang diinginkannya (Brown et al., 2021).

Persepsi yang salah tentang citra tubuh bisa mempengaruhi perilaku hidup seseorang sampai merambat pada perilaku makan hal tersebut dikarenakan makanan sangat berguna untuk tumbuh kembang manusia, terutama remaja (Suhag & Rauniyar, 2024). Masa remaja merupakan masa yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan, maka dari itu dibutuhkan gizi yang seimbang sebagai penunjang (Moore Heslin & McNulty, 2023).

Pemilihan makanan erat berhubungan dengan pola makanan, pemilihan makanan dan pola makan berkembang sesuai dengan perubahan lingkungan alam, dasar biologis, kebutuhan fisik, gaya hidup, dan perkembangan teknologi. Perkembangan tersebut bisa berdampak pada arah positif atau negative (Chen & Antonelli, 2020). Dampak negatif dari perkembangan pemilihan makanan dan pola makan bisa mengakibatkan pergeseran ke arah peningkatan asupan makanan yang tidak sehat. Pemilihan makanan dalam konsepnya merupakan hasil dari interaksi lingkungan dan individu (Heidari et al., 2023). Pemilihan makanan menjadi salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada kesehatan, seperti anemia, malnutrisi dan bisa menyebabkan penyakit tidak menular (Qualls-Creekmore et al., 2020).

Pemilihan makanan berdasarkan kenyamanan dan makanan olahan dan cepat saji meningkat secara global, transisi nutrisi ini akan mempengaruhi pola diet dan asupan nutrisi, yang mempengaruhi risiko perkembangannya penyakit tidak menular (Popkin & Ng, 2022). Selain itu juga, pemilihan makanan ini juga berdampak pada kekurangan gizi, dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan, perkembangan dan pematangan, yang mana ini berpotensi juga pada peningkatan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (Branca et al., 2019).

Penelitian di SMAN 3 Kabupaten Tangerang, menunjukkan hasil bahwa remaja putri yang

jarang mengkonsumsi makanan bergizi salah satunya yang mengandung zat besi memiliki resiko anemia (Meiliana, 2018). Dari latar belakang yang disampaikan di atas, remaja beresiko mengalami anemia. Pemilihan dan diet yang diakibatkan oleh citra tubuh bisa berpotensi menyebabkan anemia. Sehingga, tujuan dari penelitian ini yaitu

Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif, observasi analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi terjangkau dari penelitian ini adalah remaja usia 15-18 tahun, yang merupakan siswa SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Sebanyak 114 siswa terlibat sebagai sampel penelitian yang diambil menggunakan teknik *consecutive sampling*, dengan kriteria mampu berkomunikasi dengan baik, memiliki gawai untuk mengisi kuesioner, dan telah menyetujui sebagai responden penelitian. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dari komisi etik penelitian UNISA Yogyakarta dengan No.1980/KEP-UNISA/III/2022. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu citra tubuh (*body image*), dan variabel terikatnya yaitu pemilihan makan.

Citra tubuh merupakan evaluasi penampilan tubuh sebagai bentuk kepuasan terhadap diri sendiri, yang diukur menggunakan Kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS). Hasil pengukuran citra tubuh berupa total skor. Untuk penyajian data secara deskriptif, citra tubuh dikategorikan menjadi citra tubuh positif jika skor >114, citra tubuh normal jika skor 2-114, dan citra tubuh negatif jika skor <72. Kuesioner ini telah divalidasi dengan nilai uji r item pernyataan semuanya lebih dari nilai r tabel ($\geq 0,361$) dan nilai reliabilitas yaitu 0,908.

Sedangkan variabel pemilihan makanan merupakan proses atau keputusan individu dalam memilih makanan berdasarkan alasan tiap individu, yang diukur menggunakan *Food Choice Questioner* (FCQ), yang terdiri dari 9 dimensi. Hasil pengukuran variabel pemilihan makan berupa skor rata-rata setiap dimensi, yaitu kemudahan (*convenience*), suasana hati (*mood*), daya tarik sensorik (*sensory appeal*), bahan alami (*natural content*), kesehatan (*health*), harga (*price*), pengontrolan berat badan (*weight control*), kebiasaan (*familiarity*), dan nilai etis (*ethical concern*). Semua variabel diukur secara *self-administered*, menggunakan kuesioner *online*. Kuesioner ini telah dinyatakan valid dengan nilai r item pernyataan $\geq 0,1840$ (r tabel), dan dinyatakan reliabel dengan nilai reliabilitas 0,835.

Untuk mengetahui korelasi kedua variabel, digunakan Uji *Spearman-rank*, dengan *software*

STATA versi 14, dengan tingkat kemaknaan jika nilai $p < 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n (%)
Usia (Tahun) :	
15	42 (36.8%)
16	58 (50.9%)
17	14 (12.3%)
Jenis Kelamin:	
Laki – laki	42 (36.8%)
Perempuan	72 (63.2%)
Uang Saku (Rp):	
5.000 – 10.000	23 (20.2%)
11.000 – 20.000	62 (54.4%)
21.000 – 30.000	17 (14.9%)
31.000 – 40.000	1 (0.9%)
41.000 – 50.000	9 (7.9%)
>50.000	2 (1.8%)
Citra tubuh:	
Positif	19 (16.7%)
Normal	85 (74.6%)
Negatif	10 (8.8%)

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik siswa SMAN 3 Kabupaten Tangerang menunjukkan data responden menurut usia mayoritas siswa berusia 16 tahun sebanyak 58 orang (50,9%) dari total responden. Berdasarkan pada jenis kelamin lebih banyak didominasi oleh perempuan sebanyak 72 orang (63,2%) dari jumlah responden. Dan untuk data menurut uang saku paling banyak siswa yang membawa uang saku sekitar Rp 11.000 – 20.000 sebanyak 62 orang (54,4%). Responden memiliki citra tubuh sebagian besar normal sebanyak 85 orang (74,6%) dari total responden.

Tabel 2 menunjukkan gambaran skor pemilihan makanan setiap dimensi. Skor tersebut diperoleh dari rata-rata nilai skala likert (skor minimal 1 dan skor maksimal 5), dari semua pernyataan dalam setiap dimensi. Semakin mendekati skor 5, maka responden menganggap dimensi tersebut semakin cenderung dipertimbangkan dalam memilih makanan. Tabel tersebut menunjukkan dimensi kesehatan, daya tarik sensorik dan pengontrolan berat badan menjadi tiga dimensi pemilihan makanan tertinggi.

Tabel 2. Gambaran Dimensi Pemilihan Makan

Dimensi Pemilihan Makanan	Mean±SD
---------------------------	---------

Kemudahan	3,084±0,482
Suasana hati	3,200±0,603
Daya tarik sensorik	3,401±0,422
Bahan alami	3,244±0,546
Kesehatan	3,459±0,501
Pengontrolan berat badan	3,263±0,590
Harga	3,180±0,750
Kebiasaan	2,939±0,547
Nilai etis	3,205±0,608

Sumber: Data Primer

Korelasi Citra Tubuh dengan Pemilihan Makanan

Tabel 3. Korelasi Citra Tubuh dengan Pemilihan Makanan

Dimensi Pemilihan Makanan	Citra Tubuh	
	r	Nilai p
Kemudahan	0,122	0,195
Suasana hati	0,060	0,525
Daya tarik sensorik	0,154	0,102
Bahan alami	0,196*	0,037*
Kesehatan	0,235*	0,012*
Pengontrolan berat badan	0,200*	0,033*
Harga	0,049	0,602
Kebiasaan	0,020	0,832
Nilai Etis	0,166	0,077

*nilai p bermakna pada <0,05

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan nilai p yang bermakna yaitu $p=0,037$ pada dimensi bahan alami, $p=0,012$ pada dimensi kesehatan dan $p=0,033$ pada dimensi pengontrolan berat badan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antar citra tubuh dengan pemilihan makanan pada tiga dimensi yaitu bahan alami, kesehatan dan pengontrolan berat badan. Nilai *correlation coefficient* (nilai r) dari ketiga dimensi dimulai dari yang paling tinggi keeratan hubungannya yaitu pada dimensi kesehatan sebesar 0,235 diikuti dimensi pengontrolan berat badan sebesar 0,200 dan terakhir pada dimensi bahan alami sebesar 0,196. Ketiga dimensi memiliki keeratan hubungan yang lemah (nilai r antara 0,200–0,399). Ketiga dimensi memiliki arah hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi atau positif citra tubuh semakin mempertimbangkan pemilihan makanan berdasarkan dimensi kesehatan, pengontrolan berat badan, dan nilai etis.

Hasil penelitian ini menunjukkan kepuasan citra tubuh untuk kategori positif lebih banyak pada laki-laki, citra tubuh normal di dominasi oleh

perempuan. sedangkan untuk citra tubuh negatif lebih banyak pada perempuan. Berdasarkan hal ini maka dapat diartikan laki-laki lebih banyak yang memiliki citra tubuh positif sedangkan perempuan lebih banyak yang memiliki citra tubuh negatif. Perempuan lebih banyak yang memiliki citra tubuh negatif dibandingkan dengan laki-laki (Vuong et al., 2021). Remaja perempuan lebih merasa tidak puas terhadap citra tubuh mereka. Perempuan lebih mementingkan penampilan dibanding laki-laki. Serta perempuan lebih banyak menghabiskan waktu untuk penampilan ideal mereka (Quittkat et al., 2019). Pengalaman pribadi, hubungan dengan orang terdekat seperti teman sebaya dan kebiasaan dalam keluarga juga dapat berpengaruh pada sikap pemilihan makanan pada remaja perempuan (Kapoor et al., 2022).

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa dimensi kesehatan, daya tarik sensorik dan pengontrolan berat badan menjadi tiga dimensi teratas yang dipertimbangkan remaja dalam pemilihan makanan. Kesehatan menjadi salah satu faktor dalam pemilihan makanan pada remaja. Hal itu berarti, remaja sudah masuk pada fase peduli dengan tubuhnya. Beberapa remaja menganggap kesehatan bisa membawa pada kebahagiaan dan menjadi sehat bisa membuat diri mereka fokus (Daly et al., 2022). Mengingat responden pada penelitian ini didominasi oleh remaja perempuan, yang cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya, maka pemilihan makanan yang mengarah pada pengontrolan berat badan menjadi pilihan yang rasional (Young et al., 2022). Selain itu, daya tarik rasa dan bentuk juga membentuk preferensi atau kesukaan yang khas pada makanan tertentu. Remaja lebih suka mengikuti tren pola makan kekinian dengan banyak eksplorasi yang baru dan menarik (Imtiyaz et al., 2021).

Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan adanya korelasi citra tubuh dengan pemilihan makan berdasarkan bahan alami, kesehatan, pengontrolan berat badan. Remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung lebih peduli terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh mereka (Bodega et al., 2024). Mereka akan lebih memilih makanan yang dianggap sehat, termasuk makanan yang mengandung bahan alami, karena berkeyakinan bahwa makanan tersebut dapat membantu mereka menjaga berat badan ideal dan penampilan fisik yang mereka inginkan (Giacone et al., 2024). Tren gaya hidup sehat yang banyak dipromosikan oleh media, influencer, dan teman sebaya sering kali menekankan pentingnya konsumsi makanan sehat dan alami untuk menjaga tubuh yang ideal. Remaja yang menginginkan penampilan tubuh yang sesuai dengan standar sosial mungkin akan lebih terdorong untuk memilih makanan yang berbahan alami, karena ini diasosiasikan dengan diet sehat dan tubuh yang

proporsional (Qutteina et al., 2022). Bagi remaja yang merasa tidak puas dengan berat badannya, ada kecenderungan untuk memilih makanan yang rendah kalori dan berbahan alami, seperti sayuran, buah-buahan, atau makanan organik (Daly et al., 2023).

Remaja yang memiliki citra tubuh negatif atau merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka cenderung lebih sadar akan berat badan dan penampilan fisik. Mereka sering merasa bahwa mereka perlu menurunkan atau mengontrol berat badan agar sesuai dengan standar kecantikan atau ideal yang mereka inginkan (Young et al., 2022). Hal ini membuat mereka lebih selektif dalam memilih makanan, terutama makanan yang rendah kalori, rendah lemak, atau makanan yang dianggap "sehat" untuk membantu mereka mengurangi berat badan (Liu et al., 2022).

Penutup

Pemilihan makanan pada remaja penelitian ini cenderung pada dimensi kesehatan, daya tarik sensorik pengontrolan berat badan. Sebagian besar remaja memiliki citra tubuh yang normal atau disebut dengan kepuasan citra tubuh. Terdapat korelasi citra tubuh dengan pemilihan makanan pada dimensi kesehatan, kontrol berat badan dan bahan alami. Temuan ini bisa diimplementasikan dalam program edukasi gizi remaja atau kampanye kesadaran citra tubuh yang sehat untuk membentuk pemilihan makan yang seimbang bagi remaja. Penelitian selanjutnya perlu mengkaji lebih lanjut sejauh mana remaja mempertimbangkan aspek kesehatan, pengontrolan berat badan, dan karakteristik sensorik makanan dalam pemilihan makanan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Gizi UNISA Yogyakarta, khususnya rekan-rekan mahasiswa gizi Angkatan 2018 yang telah membantu pelaksanaan dan penulisan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Balitbangkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Bodega, P., de Cos-Gandoy, A., Fernández-Alvira, J. M., Fernández-Jiménez, R., Moreno, L. A., & Santos-Beneit, G. (2024). Body image and dietary habits in adolescents: a systematic review. *Nutrition Reviews*, 82(1), 104.
<https://doi.org/10.1093/NUTRIT/NUAD044>
- Branca, F., Lartey, A., Oenema, S., Aguayo, V., Stordalen, G. A., Richardson, R., Arvelo, M., & Afshin, A. (2019). Solutions for Prevention and Control of Non-communicable Diseases: Transforming the food system to fight non-communicable diseases. *The BMJ*, 364.
<https://doi.org/10.1136/BMJ.L296>
- Brown, R., Seabrook, J. A., Stranges, S., Clark, A. F., Haines, J., O'connor, C., Doherty, S., & Gilliland, J. A. (2021). Examining the Correlates of Adolescent Food and Nutrition Knowledge. *Nutrients*, 13(6).
<https://doi.org/10.3390/NU13062044>
- Chen, P. J., & Antonelli, M. (2020). Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences, and Society. *Foods*, 9(12).
<https://doi.org/10.3390/FOODS9121898>
- Daly, A. N., O'Sullivan, E. J., & Kearney, J. M. (2022). Considerations for health and food choice in adolescents. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 81(1), 75–86.
<https://doi.org/10.1017/S0029665121003827>
- Daly, A. N., O'Sullivan, E. J., Walton, J., Kehoe, L., McNulty, B. A., Flynn, A., & Kearney, J. M. (2023). Determining the food choice motivations of Irish teens and their association with dietary intakes, using the Food Choice Questionnaire. *Appetite*, 189, 106981.
<https://doi.org/10.1016/J.APPET.2023.106981>
- Giacone, L., Siegrist, M., & Hartmann, C. (2024). Food choices for weight loss: what dietary strategies would people use? *The British Journal of Nutrition*, 131(7), 1268.
<https://doi.org/10.1017/S0007114523002726>
- Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 70, 74.
<https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2016.07.037>
- Heidari, M., Khodadadi Jokar, Y., Madani, S., Shahi, S., Shahi, M. S., & Goli, M. (2023). Influence of Food Type on Human Psychological–Behavioral Responses and Crime Reduction. *Nutrients*, 15(17).
<https://doi.org/10.3390/NU15173715>
- Imtiyaz, H., Soni, P., & Yukongdi, V. (2021). Role of Sensory Appeal, Nutritional Quality, Safety, and Health Determinants on Convenience Food Choice in an Academic Environment. *Foods*, 10(2).
<https://doi.org/10.3390/FOODS10020345>
- Kapoor, A., Upadhyay, M. K., & Saini, N. K. (2022). Prevalence, patterns, and determinants of body image dissatisfaction among female undergraduate students of University of Delhi. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(5), 2002.

- https://doi.org/10.4103/JFMPC.JFMPC_1851_21
- Liu, K. S. N., Chen, J. Y., Sun, K. S., Tsang, J. P. Y., Ip, P., & Lam, C. L. K. (2022). Adolescent Knowledge, Attitudes and Practices of Healthy Eating: Findings of Qualitative Interviews among Hong Kong Families. *Nutrients*, *14*(14). <https://doi.org/10.3390/NU14142857/S1>
- Meiliana, V. (2018). *Gambaran Faktor Resiko Anemia pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 3 Kabupaten Tangerang Tahun 2018*. Jurusan Kebidanan Poltekkes Jakarta III.
- Moore Heslin, A., & McNulty, B. (2023). Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proceedings of the Nutrition Society*, *82*(2), 142–156. <https://doi.org/10.1017/S0029665123002689>
- Popkin, B. M., & Ng, S. W. (2022). The nutrition transition to a stage of high obesity and noncommunicable disease prevalence dominated by ultra-processed foods is not inevitable. *Obesity Reviews*, *23*(1). <https://doi.org/10.1111/OBR.13366>
- Qualls-Creekmore, E., Marlatt, K. L., Aarts, E., Bruce-Keller, A., Church, T. S., Clément, K., Fisher, J. O., Gordon-Larsen, P., Morrison, C. D., Raybould, H. E., Ryan, D. H., Schauer, P. R., Spector, A. C., Spetter, M. S., Stuber, G. D., Berthoud, H. R., & Ravussin, E. (2020). What should I eat and why? The environmental, genetic, and behavioral determinants of food choice. Summary from a Pennington Scientific Symposium. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, *28*(8), 1386. <https://doi.org/10.1002/OBY.22806>
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, *10*. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2019.00864>
- Qutteina, Y., Hallez, L., Raedschelders, M., De Backer, C., & Smits, T. (2022). Food for teens: how social media is associated with adolescent eating outcomes. *Public Health Nutrition*, *25*(2), 290. <https://doi.org/10.1017/S1368980021003116>
- Suhag, K., & Rauniyar, S. (2024). Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents. *Cureus*, *16*(4). <https://doi.org/10.7759/CUREUS.58674>
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, *6*, 149. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & McLean, S. A. (2021). Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(24), 13222. <https://doi.org/10.3390/IJERPH182413222>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2017). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. *Handbook of Life Course Health Development*, 123–143. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7
- Young, J., Phelan, S., Alarcon, N., Roake, J., Rethorst, C. D., & Foster, G. D. (2022). Factors associated with food choice among long-term weight loss maintainers. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, *35*(5), 924. <https://doi.org/10.1111/JHN.12977>