



Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi pada Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fitriana Mustikaningrum[✉], Nadila Sefrina, Nur Lathifa Mardiyati, Dyah Intan Puspitasari

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
<i>Keywords:</i> <i>Body Image, Informasi Gizi, Perilaku Membaca</i>	<i>Body image</i> adalah evaluasi pada ukuran tubuh, berat tubuh, dan kepercayaan diri yang mengarah pada penampilan fisik seseorang. Kepedulian pada <i>body image</i> jadi alasan mahasiswa untuk menentukan makanan dan membaca label informasi nilai gizi yang tertera pada kemasan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara citra tubuh dengan kebiasaan membaca label informasi gizi pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i>. Sampel yang digunakan sebanyak 70 responden dari mahasiswa prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta yang diambil menggunakan teknik <i>simple random sampling</i>. Data diperoleh menggunakan <i>body shape questionnaire</i> yang kemudian dianalisis dengan uji <i>chi square</i>. Hasil studi menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap <i>body image</i> dan patuh dalam membaca label informasi gizi pada makanan yang mereka konsumsi, serta terdapat korelasi signifikan antara <i>body image</i> dengan perilaku membaca label informasi gizi pada mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan <i>p-value</i> sebesar 0,02. Mahasiswa sebaiknya mulai membiasakan membaca label informasi nilai gizi untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Sehingga dengan peningkatan kesehatan baik secara mental maupun fisik, mahasiswa dapat memiliki <i>body image</i> yang positif.
Article Info	Abstract
<i>Keywords:</i> <i>Body Image, Nutrition Information, Reading Behavior</i>	<i>Body image</i> is an evaluation of body size, weight, and self-confidence that pertains to a person's physical appearance. Concerns about body image influence students in determining their food choices and reading nutritional information labels on food packaging. This research aims to identify the correlation between body image and the habit of reading nutritional information labels among students in the Public Health Study Program at Muhammadiyah University of Surakarta. The study employs a cross-sectional design. The sample comprises 70 respondents from the Public Health Study Program at Muhammadiyah University of Surakarta, selected using simple random sampling technique. Data were collected using a body shape questionnaire and analyzed using the chi-square test. The study results indicate that students have a positive perception of body image and adhere to reading nutritional information labels on the food they consume. Moreover, there is a significant correlation between body image and the behavior of reading nutritional information labels among students in the public health department of Muhammadiyah University of Surakarta, with a <i>p-value</i> of 0.02. Students should start cultivating the habit of reading nutritional information labels to enhance overall health. Thus, with improved health, both mentally and physically, students can develop a positive body image.



Alamat korespondensi:

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta – Jawa Tengah, Indonesia

Email: fm250@ums.ac.id

Pendahuluan

Body image atau citra tubuh adalah evaluasi pada ukuran tubuh, berat tubuh atau aspek lain yang berkaitan pada penampilan fisik seseorang. *Body image* melibatkan perasaan puas atau tidak puas pada keadaan bentuk tubuh yang dipunya. Citra tubuh pada mahasiswa berhubungan dengan positif dan negatif. Mahasiswa dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki ketidakpuasan citra tubuh yang berkaitan dengan perasaan khawatir, gelisah dan malu akan bentuk fisiknya. Remaja dengan citra tubuh positif lebih dapat menerima keadaan fisik tubuhnya dan merasa percaya diri (Denich & Ifdil, 2015).

Ketidakpuasan citra tubuh dapat muncul ketika seseorang memiliki konsep tubuh ideal yang tidak sesuai dengan realitas fisiknya, seperti berat badan dan tinggi badan yang dianggap tidak sesuai dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) Grogan, (2017). Hasil studi Sari (2009) menunjukkan korelasi positif dari perilaku konsumtif yaitu pembelian makanan kemasan dengan membaca label informasi nilai gizi sebelum membeli makanan kemasan, dengan *body image* negatif maka mahasiswa akan lebih memperhatikan dan membaca informasi nilai gizi seperti kandungan gula, lemak, karbohidrat, dan protein yang ada pada label makanan kemasan sebelum membeli makanan kemasan dan *body image* positif kurang memperhatikan informasi nilai gizi yang ada pada makanan kemasan. Hasil penelitian tersebut juga memperlihatkan, wanita memiliki standar ideal tertentu, seperti postur tubuh tinggi, langsing, dan berkulit putih sedangkan pada laki-laki mengarah pada proporsi tubuh, berat badan, bentuk badan, dan tinggi badan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gultzow et al (2020), laki-laki saat ini dihadapkan dengan tren tubuh berotot dan ramping. Ketidakpuasan terhadap tubuhnya dapat berdampak pada Kesehatan dan permasalahan psikologis seperti stress, dan depresi.

Kepedulian terhadap *body image* menjadi penting untuk dibahas, khususnya pada remaja dalam masa pubertas seperti mahasiswa. Pada periode ini, mahasiswa sering merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan cenderung membandingkan diri pada orang lain. Mereka juga dapat mengalami kecemasan dan malu terhadap tubuh yang dimiliki, sehingga sulit menerima diri sendiri (Denich & Ifdil, 2015). Penelitian Sarwono (2010) menunjukkan perubahan fisik pada remaja dapat pengaruhi kepercayaan diri dan banyak membuat perasaan tidak puas.

Kepedulian pada *body image* juga jadi alasan bagi mahasiswa untuk menentukan makanan yang

bisa menjaga penampilannya agar terus menarik dengan pengetahuan yang dimiliki dan didukung oleh informasi yang tertera pada produk pangan menjadi pilihan dalam membeli makanan kemasan (Barida & Krisphianti, 2016). Penelitian terhadap wanita usia kuliah di universitas Texas menunjukkan bahwa usia 16-26 tahun memilih makanan dengan porsi besar dibanding dengan porsi makanan yang ditawarkan oleh pihak kampus. Hal ini mengindikasikan kesulitan dalam mengendalikan berat badan. Studi lain menunjukkan bahwa remaja, baik perempuan maupun laki-laki, memiliki kesulitan dalam membuat pilihan makanan yang sehat, dan mereka yang memiliki pengetahuan tentang gizi cenderung membuat pilihan yang lebih baik (Fawkes et al., 2010).

Persepsi negatif terhadap *body image* dapat mempengaruhi pemilihan makanan dan memperbaiki kebiasaan membaca label informasi nilai gizi pada kemasan (Zahra and Muniroh, 2020). Pemilihan dan pembelian makanan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan dan perilaku membaca label informasi gizi serta pengaruh media informasi yang menyajikan produk pangan dengan klaim gizi, produk pangan rendah atau tinggi serat (Tsani et al., 2018). Mahasiswa dengan pengetahuan yang tinggi, terutama dalam bidang kesehatan, diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik dalam memilih makanan. Namun, studi memperlihatkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada perilaku makan antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan (Fahmy et al., 2018).

Beberapa faktor yang pengaruhi perilaku membaca label gizi, antara lain karakteristik individu misal usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pendapatan orang tua, status diet, sikap terhadap pola makan, persepsi harga dan rasa, pengetahuan, motivasi, dan juga *body image* (Argyrides & Kkeli, 2013). Membaca label informasi gizi pada makanan kemasan penting untuk memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan, terutama jika memiliki pembatasan gula, garam, dan lemak (Kemenkes, 2014). Studi pendahuluan pada 30 mahasiswa Kesehatan Masyarakat menemukan bahwa 36,8% selalu membaca label gizi sebelum membeli makanan kemasan, dengan sepertiga dari mereka melakukannya untuk mengontrol berat badan.

Penelitian terdahulu yang membahas kaitan antara *body image* dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada kelompok mahasiswa di Indonesia masih jarang ada. Maka, peneliti tertarik meneliti hubungan *body image* dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada Mahasiswa

Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Metode

Jenis penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Studi ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Februari 2023. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2021 yang berjumlah 70 responden dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang bersedia menjadi responden, pernah membeli dan mengonsumsi makanan dan minuman kemasan. Dan yang termasuk kriteria eksklusi yaitu responden yang mengundurkan diri. Pemilihan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*.

Kuesioner *body image* diadaptasi dari penelitian (Husna, 2013) yang berjudul Hubungan antara *Body image* dengan perilaku diet yang terdiri dari 22 pertanyaan yang berisi pertanyaan mengenai evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan bentuk tubuh, kecemasan memiliki tubuh gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh gemuk. Serta kuesioner perilaku membaca label terdiri dari 7 pertanyaan mengenai frekuensi membaca label, frekuensi label informasi nilai gizi menjadi acuan dalam membeli produk, frekuensi membaca keterangan dalam label informasi nilai gizi, dan frekuensi mengingatkan orang lain untuk membaca label informasi nilai gizi yang sudah dilaksanakan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya lewat mengeliminasi pertanyaan yang memiliki r hitung kurang dari r table ($<0,325$).

Data *Body image* dikategorikan negatif apabila skor $<$ dari nilai median dan dikategorikan positif apabila skor $>$ nilai median. Data perilaku membaca label dikategorikan patuh apabila skor $>$ dari nilai mean dan dikategorikan tidak patuh apabila skor $<$ nilai mean. Data diolah dengan SPSS seri 22 dan dianalisis memakai uji *chi square* dengan tingkat signifikan $p < 0,05$. Studi ini sudah memperoleh surat kelaikan dari komisi etik RSUD Dr. Moewardi dengan nomor 34/I/HREC/2023.

Hasil dan Pembahasan

Data hasil penelitian mengenai karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1. Hasil ini didapatkan menggunakan uji deskriptif melalui *software SPSS*.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	56	80%
Laki-laki	14	20%

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
21 tahun	21	30%
22 tahun	33	47,2%
23 tahun	16	22,8%
Body Image		
Negatif	24	34,4%
Positif	46	65,7%
Frekuensi Perilaku Membaca		
Tidak Patuh	25	35,7%
Patuh	45	64,3%
Total	70	100%

Jenis Kelamin dan Usia

Responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 80% dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20%. Mayoritas responden berusia 22 tahun yaitu sebanyak 47,2%. Hasil ini serupa dengan penelitian yang dilakukan di Poltekkes Banjarmasin yakni responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan 79,7% (Mas'udah dan Pratama, 2018). Hal ini dikarenakan mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta didominasi oleh jenis kelamin perempuan.

Body image

Mayoritas mahasiswa memiliki pandangan positif terhadap *body image* yaitu 65,7% dan mahasiswa memiliki pandangan negatif terhadap *body image* 34,4%. Hasil ini serupa dengan penelitian Mas'udah dan Pratama (2018) yang menunjukkan mayoritas responden memiliki *body image* positif yaitu 55,1%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pandangan positif tentang penampilan dan tubuhnya sendiri. *Body image* positif dapat membawa manfaat bagi kesehatan mental dan emosional, termasuk peningkatan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis. Faktor lingkungan berperan besar dalam menciptakan *body image* pada mahasiswa. Adanya dukungan sosial dari teman-teman, keluarga, atau lingkungan akademik dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana mahasiswa merasa diterima dan nyaman dengan tubuh mereka sendiri (Octaviyani et al., 2022).

Hasil jawaban responden dari kuesioner *body image* dapat dilihat pada Tabel 2. Hasil ini didapatkan menggunakan uji deskriptif melalui *software SPSS*.

Tabel 2. Hasil Kuesioner *Body Image*

	SS	S	N	TS	STS
Evaluasi penampilan	12%	37%	31%	17%	4%
Orientasi Penampilan	12%	33%	15%	30%	9%
Kepuasan Bentuk Tubuh	14%	33%	19%	26%	7%
Kecemasan memiliki tubuh gemuk	15%	41%	17%	19%	7%
Pengkategorian ukuran tubuh	15%	35%	15%	30%	5%

Berdasarkan jawaban responden terhadap kuesioner *body image*, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden seringkali mengevaluasi penampilannya. Dengan mayoritas responden mengakui bahwa mereka seringkali mengevaluasi penampilan mereka, dapat disimpulkan bahwa aspek penampilan memiliki peran signifikan dalam kehidupan mereka. Meskipun mayoritas responden mengalami kecemasan terhadap tubuh gemuk, menarik untuk dicatat bahwa sebagian dari mereka sudah merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini bisa mencerminkan adanya keragaman dalam pandangan dan penilaian terhadap penampilan. Beberapa responden mungkin telah mengembangkan *body image* yang positif atau menerima diri mereka apa adanya (Maryam dan Ildil, 2019).

Frekuensi Perilaku Membaca

Dalam menilai perilaku membaca label informasi nilai gizi, seseorang dikatakan “patuh” jika memiliki skor $\geq mean$ dan dikatakan “tidak patuh” jika memiliki skor $< mean$. Nilai *mean* yang diperoleh dalam perilaku membaca adalah 69,39%. Oleh karena itu, diperoleh data bahwa mayoritas mahasiswa patuh membaca label informasi nilai gizi sebanyak 64,3% dan 35,7% tidak patuh dalam membaca label informasi nilai gizi. Mahasiswa yang patuh membaca label informasi nilai gizi memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang tinggi. Hal ini dapat terjadi karena mayoritas mahasiswa kesehatan masyarakat sudah mendapatkan informasi mengenai kesehatan yang baik, sehingga banyak dari responden yang cenderung lebih peduli dengan aspek-aspek gizi makanan yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan mereka. Hasil ini sejalan dengan penelitian Zantika dan Pramudya (2021) yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa

kesehatan memiliki perilaku membaca label informasi nilai gizi yang baik (64%).

Hasil jawaban responden dari kuesioner frekuensi perilaku membaca label informasi nilai gizi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Kuesioner Frekuensi Perilaku Membaca

	TP	Jarang	Sering	Selalu
Frekuensi membaca label ING	11,4 %	34,3 %	22,9 %	31,4 %
Frekuensi ING menjadi acuan untuk membeli produk	8,6 %	34,3 %	21,4 %	35,7 %
Frekuensi pemeriksaan ketersediaan label ING	11,4 %	30 %	24,3 %	34,4 %
Frekuensi membaca keterangan (takaran saji, persentase AKG, dll)	15,7 %	37,2 %	30,7 %	16,5 %
Frekuensi membaca keterangan (Energi, lemak, protein, dll)	10,4 %	35,3 %	35,0 %	19,3 %
Frekuensi memperhatikan label ING pada makanan/minuman	15,3 %	36,0 %	28,2 %	20,4 %
Frekuensi mengingatkan orang lain membaca label ING	15,7 %	45,7 %	22,9 %	15,7 %

Berdasarkan jawaban responden terhadap kuesioner frekuensi perilaku membaca, didapatkan hasil bahwa masih banyak responden yang jarang membaca label ING, sebagian besar dari mereka juga jarang menjadikan label ING sebagai acuan untuk membeli produk. Mayoritas responden yang jarang menjadikan label ING sebagai acuan untuk membeli produk menunjukkan bahwa informasi nutrisi belum menjadi faktor utama dalam pengambilan keputusan pembelian mereka. Faktor-faktor seperti merek, rasa, atau promosi mungkin memiliki pengaruh lebih besar dalam menentukan pilihan produk (Melinda dan Farida, 2021).

Hubungan *Body image* dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan *body image* dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi dapat dilihat melalui Tabel 3. Hasil ini didapat menggunakan uji *chi-square*.

Tabel 3. Hubungan *Body image* dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

<i>Body image</i>	Perilaku Membaca						<i>P value</i>
	Tidak Patuh		Patuh		Total		
	n	%	n	%	F	%	
Negatif	13	54,2	11	45,8	24	100	0,02
Positif	12	26,1	34	73,9	46	100	
Total	25	35,7	45	64,3	70	100	

Berdasarkan hasil yang diperoleh, terdapat 54,2% yang tidak patuh membaca label informasi nilai gizi dengan *body image* yang negatif, 26,1%, yang tidak patuh membaca label informasi nilai gizi dengan *body image* yang positif dan responden dengan *body image* negatif, serta terdapat 73,9% yang patuh membaca label informasi gizi dengan *body image* yang positif. Responden yang memiliki *body image* negatif lebih patuh dalam membaca label informasi nilai gizi dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* positif. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh dapat mendorong orang untuk lebih memperhatikan informasi gizi pada makanan yang mereka konsumsi.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai Koefisien korelasi sebesar 0,03 dan *p (p value)* sebesar 0,02 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi *body image* dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dapat menjadi indikator kesadaran kesehatan dan pemahaman terhadap apa yang dikonsumsi. Orang yang peduli dengan *body image* mereka mungkin lebih cenderung membaca label gizi untuk memahami kandungan gizi dan kalori dalam makanan yang mereka konsumsi. Mereka mungkin memiliki keinginan untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan tubuh mereka, sehingga label gizi menjadi alat penting untuk membuat pilihan makanan yang sejalan dengan tujuan kesehatan dan kebugaran mereka.

Temuan ini mirip dengan penelitian Burger KS et al., (2007) dimana orang-orang yang lebih tertarik pada diet dan kesehatan lebih cenderung membaca label nutrisi, studi lain menemukan bahwa mahasiswa tidak hanya menganggap label nutrisi berguna saat membuat pilihan makanan, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh *body image* dan lingkungan kampus (Fawkes et al., 2010).

Penelitian Edenebileg et al. (2018) juga mendukung penelitian ini, hasil dari penelitian Edenebileg menemukan adanya hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan *body image*, yaitu semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi maka semakin tinggi motivasi dan keinginan untuk memperbaiki kebiasaan makan dan kriteria evaluasi sikap diet lebih tinggi. Selain itu, penelitian lain dari Nur et al. (2020) menemukan bahwa adanya dampak *body image* dengan status gizi remaja wanita. Status gizi yang kurang mencerminkan tubuh tidak menerima asupan dengan kuantitas dan kualitas yang cukup. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, pertumbuhan, dan perkembangan individu.

Membaca dan memahami label informasi nilai gizi dapat membuat masyarakat lebih memilih makanan atau minuman yang bergizi tinggi. Hal ini dapat membantu seseorang dalam pemenuhan kebutuhan gizinya setiap hari, sehingga terhindar dari kejadian malnutrisi (Masrikhiyah dan Setyaningsih, 2023).

Seseorang yang terbiasa membaca label informasi gizi mungkin memiliki kesadaran yang lebih besar mengenai nilai gizi makanan dan kandungan kalori, hal tersebut dapat mempengaruhi *body image* mahasiswa. Dengan membaca label nilai gizi, mahasiswa bisa menentukan makanan yang sehat serta bergizi, yang bisa membantu menjaga berat badan dan memperbaiki *body image* (Odgen, 2010). Sebaiknya, mahasiswa dapat membiasakan membaca label nilai gizi untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Harapannya, dengan meningkatkan sikap dalam membaca dan memahami informasi nilai gizi, akan terbentuk kebiasaan yang baik berkaitan dengan kesehatan sehingga menciptakan *body image* yang positif.

Penutup

Mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagian besar memiliki persepsi yang positif terhadap *body image*, responden merasa nyaman dengan ukuran tubuh mereka dan memiliki kepercayaan diri yang positif. Selain itu, mereka juga menunjukkan perilaku yang patuh dalam membaca label informasi gizi pada makanan yang mereka konsumsi. Penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dan perilaku membaca label informasi gizi, yang saling terkait dan mempengaruhi kesehatan serta gaya hidup yang sehat secara keseluruhan. Mahasiswa sebaiknya mulai membiasakan membaca label informasi nilai gizi untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Sehingga harapannya dengan peningkatan kesehatan baik secara mental maupun fisik, mahasiswa dapat memiliki *body image* yang

positif. Peningkatan *body image* pada mahasiswa dapat dicapai dengan menerima dan menghargai tubuhnya serta tidak membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut terkait korelasi *body image* dengan perilaku membaca label informasi gizi, karena literatur terkait hubungan ini masih terbatas.

Daftar Pustaka

- Argyrides, M., & Kkeli, N. (2013). Multidimensional body-self relations questionnaire- appearance scales: Psychometric properties of the greek version. *Psychological Reports*, 113(3), 885–897. <https://doi.org/10.2466/03.07.PR0.113x29z6>
- Barida, M., & Krisphianti, Y. D. (2016). Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling “Konseling Krisis.” *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Burger KS, Kern M, Coleman KJ. Characteristics of self-selected portion size in young adults. *J Am Diet Assoc*. 2007;107:611–618
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep *Body image* Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Erdenebileg, Z., Park, S. H., & Chang, K. J. (2018). Comparison of *body image* perception, nutrition knowledge, dietary attitudes, and dietary habits between Korean and mongolian college students. *Nutrition Research and Practice*, 12(2), 149–159. <https://doi.org/10.4162/nrp.2018.12.2.149>
- Fahmy, A., Tsani, A., Astirani, A. E., Amalia, R., Indraswari, L., Lupitasari, O., & Ery, C. (2018). *antara mahasiswi kesehatan dan non-kesehatan*. 15(1), 10–15.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge/Taylor & Francis Group
- Ogden, J. (2010). *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior*. USA: The Blackwell Publishing
- Fawkes, K., Levy, J., Terry, K., & Edelstein, S. (2010). Female college students’ attitudes about *body image* and food labels and how they affect purchasing behavior. *Topics in Clinical Nutrition*, 25(2), 165–171. <https://doi.org/10.1097/TIN.0b013e3181db7b18>
- Maryam, S. and Ifdil, I., 2019. Relationship between *body image* and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), pp.129-136.
- Mas'odah, S., & Pratama, M. R. (2018). *Body Image Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Status Gizi (Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Banjarmasin)*. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 1(2), 24-37.
- Masrikhiyah, R., & Setyaningsih, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Persepsi dan Kepatuhan Membaca Label Pangan Makanan Kemasan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 5(1), 15-21.
- Melinda, A. and Farida, E., 2021. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mahasiswa fikiran dalam membaca label informasi nilai gizi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), pp.491-498.
- Nur, N., Siregar, D., & Herawati, R. (2020). *Body image* and Nutritional Knowledge with Nutritional Status Among Adolescent Girls in SMA Negeri I Bandar, Bener Meriah District, Aceh Province. *AIPHC*, 3, 4–11. <https://doi.org/10.4108/eai.9-10-2019.2297230>
- Octaviyani, S. P., Anabella, S. Z., Masfia, I., & Fahmy, Z. (2022). Pengaruh Intensitas Mengakses Instagram terhadap *Body Image* pada Mahasiswa Progam Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang. *Journal of Education and Technology*, 2(1), 14-18.
- Sari, T. Y. (2009). Hubungan Antara Perilaku Konsumtif Dengan *Body image* Pada Remaja Putri. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Zantika, T., & Kurnia, P. (2023). Hubungan Pengetahuan Informasi Nilai Gizi Dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi Pada Mahasiswa. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 6(1).