

SKRIPSI

HUBUNGAN PAPARAN KONTEN *FITSPIRATION* DI INSTAGRAM DENGAN *BODY IMAGE* DAN SIKAP PEMILIHAN MAKAN PADA *MEMBER* WANITA DI TEN FIT ULU PALEMBANG



OLEH

NAMA : SYAFIRA

NIM : 10021182126002

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN PAPARAN KONTEN *FITSPIRATION* DI INSTAGRAM DENGAN *BODY IMAGE* DAN SIKAP PEMILIHAN MAKAN PADA *MEMBER* WANITA DI TEN FIT ULU PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH
NAMA : SYAFIRA
NIM : 10021182126002

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 9 Juli 2025

Syafira ; Dibimbing oleh Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.P.H.

Hubungan Paparan Konten *Fitspiration* di Instagram dengan *Body Image* dan Sikap Pemilihan Makan Pada *Member* Wanita di Ten Fit Ulu Palembang

xvi + 144 halaman, 20 tabel, 7 gambar, 14 lampiran

ABSTRAK

Konten *fitspiration* di media sosial khususnya Instagram merupakan konten yang mempromosikan gaya hidup sehat, seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur dan memperhatikan asupan makanan. Akan tetapi, paparan *fitspiration* juga berpotensi meningkatkan ketidakpuasan tubuh sehingga mengabaikan pemilihan makanan yang sehat dan seimbang, terutama pada wanita dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara paparan konten *fitspiration* di Instagram dengan *body image* dan sikap pemilihan makan pada *member* wanita di Ten Fit Ulu Palembang. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner paparan konten *fitspiration* di Instagram, *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dan *Food Choice Questionnaire* (FCQ) yang telah divalidasi. Sampel sebanyak 58 responden dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara paparan konten *fitspiration* di Instagram dengan *body image* ($p = 0,041$) dan sikap pemilihan makan ($p = 0,004$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat paparan yang tinggi terhadap konten *fitspiration* di Instagram berkaitan dengan *body image* positif dan sikap pemilihan makan yang lebih baik pada *member* wanita di pusat kebugaran. Disarankan bagi wanita dewasa dapat meningkatkan paparan terhadap konten *fitspiration* yang bersifat positif seperti latihan fisik atau olahraga, edukasi tentang panduan makanan diet dengan prinsip gizi seimbang sesuai kebutuhan pribadi, serta motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat yang mudah diterapkan dan bertahap, tanpa unsur promosi tubuh yang berlebihan atau produk suplemen diet yang belum teruji kandungannya.

Kata Kunci : *Body image*, *Fitspiration*, Instagram, Pemilihan makan
Kepustakaan : 215 (1997-2025)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi,



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M.
NIP. 198604252014042001

Indralaya, 9 Juli 2025
Pembimbing,



Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.P.H.
NIP. 199303172022032007

NUTRITION PROGRAM
FACULTY OF PUBLIC HEALTH, SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, July 9th 2025

Syafira ; Supervised by Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.P.H.

The Relationship of Exposure to Fitspiration Content on Instagram with Body Image and Attitudes Towards Food Choices Among Female Members at Ten Fit Ulu Palembang

xvi + 144 pages, 20 tables, 7 figures, 14 attachments

ABSTRACT

Fitspiration content on social media, particularly Instagram, refers to content that promotes a healthy lifestyle, such as engaging in regular physical activity and maintaining a balanced diet. However, exposure to such content also has the potential to increase body dissatisfaction, which may lead to neglecting healthy and balanced food choices, especially among young adult women. This study aims to analyze the relationship between exposure to fitspiration content on Instagram and body image, as well as food choice attitudes, among female members at Ten Fit Ulu Palembang. This research employed a cross-sectional design. Data were collected using a questionnaire on exposure to fitspiration content on Instagram, the Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ-AS), and the Food Choice Questionnaire (FCQ), all of which had been validated. A total of 58 respondents were selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between exposure to fitspiration content on Instagram and body image ($p = 0.041$), as well as food choice attitudes ($p = 0.004$). This study concludes that high exposure to fitspiration content on Instagram is associated with a more positive body image and better food choice attitudes among female fitness center members. It is recommended that adult women increase their exposure to positive fitspiration content, such as physical exercise or sports, education about dietary guidelines based on balanced nutrition principles tailored to individual needs, and motivation to adopt a healthy lifestyle that is easy to implement and gradual, without excessive body promotion or unproven dietary supplement products.

Keywords : *Body image, Fitspiration, Food choice, Instagram*
Literature : *215 (1997-2025)*

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi,



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M.
NIP. 198604252014042001

Indralaya, 9 Juli 2025
Pembimbing,



Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.P.H.
NIP. 199303172022032007

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dan mengikuti kaidah Etik Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus atau gagal.

Indralaya, 9 Juli 2025

Yang bersangkutan



Syafira

10021182126002

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PAPARAN KONTEN *FITSPIRATION* DI INSTAGRAM DENGAN *BODY IMAGE* DAN SIKAP PEMILIHAN MAKAN PADA *MEMBER* WANITA DI TEN FIT ULU PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh :

SYAFIRA

10021182126002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

Indralaya, 9 Juli 2025
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'R' followed by a horizontal line and a small flourish.

Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.P.H.
NIP. 199303172022032007

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Paparan Konten *Fitspiration* di Instagram dengan *Body Image* dan Sikap Pemilihan Makan Pada *Member Wanita* di *Ten Fit Ulu Palembang*” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 9 Juli 2025.

Indralaya, 9 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H.
NIP. 199206152019032026

()

Anggota :

1. Widya Lionita, S.K.M., M.P.H.
NIP. 199004192020122014

()

2. Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.P.H.
NIP. 199303172022032007

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi

()

Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M.
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Nama : Syafira
Tempat/ Tanggal Lahir : Serang, 11 Juli 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Baru GG. II. No. 4, Cilincing, Jakarta Utara
Email : 11syafiraf4@gmail.com
No. *Handphone*/WA : 085840645408

Riwayat Pendidikan

2009 – 2015 : SDN Lagoa 01 Pagi Jakarta Utara
2015 – 2018 : SMP Negeri 53 Jakarta Utara
2018 – 2021 : SMA Negeri 52 Jakarta Utara
2021 – 2025 : Universitas Sriwijaya / S1 Gizi

Pengalaman Organisasi

2021 – 2022 : Sekretaris Manajer Divisi *Public Relation* Badan Organisasi
English and Study Club (BO ESC) FKM Universitas Sriwijaya
2021 – 2022 : *Volunteer Of English Camp* 13 Ulu Palembang
2023 – 2024 : Sekretaris Divisi *Education and Science* Himpunan Keluarga Gizi
(HIKAGI) FKM Universitas Sriwijaya
2023 – 2024 : Staff Divisi *External* Senyum Anak Nusantara Palembang

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur kepada Allah SWT atas rahmat, nikmat, kesehatan, kekuatan, kemudahan dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Paparan Konten *Fitspiration* di Instagram dengan *Body Image* dan Sikap Pemilihan Makan Pada *Member* Wanita di Ten Fit Ulu Palembang” dengan baik.

Pada proses penyelesaian skripsi ini, tidak sedikit hambatan, tantangan dan kesulitan yang penulis hadapi. Namun, berkat doa, dukungan, serta bimbingan dari banyak pihak, penulis akhirnya mampu menyelesaikannya. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan motivasi, perhatian, kemudahan, serta peran besar dalam proses ini, khususnya kepada:

1. Bapak Amir Hamzah dan Ibu Nurlianti, orang tua hebat dan dua orang yang paling berjasa dalam hidup penulis, yang dengan segala doa, dukungan, perhatian, motivasi, kasih sayang, dan perjuangannya yang tak pernah henti, menjadi sumber kekuatan penulis terus bertahan hingga akhirnya mampu menyelesaikan proses ini.
2. Saudara kandung penulis, kakak dan adik-adik, serta keluarga besar yang memberikan doa, perhatian, dukungan, kasih sayang, dan *support* yang tak pernah putus.
3. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M. selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.P.H. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak motivasi, ilmu, saran dan masukan dengan penuh keikhlasan dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi.
6. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H. selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan ilmunya, arahan, masukan, dan saran dalam penulisan skripsi.

7. Ibu Widya Lionita, S.KM., M.P.H. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan ilmunya, arahan, masukan, dan saran dalam penulisan skripsi.
8. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
9. Sahabat penulis, Zata Amani Jazmine, S.Gz, Haniah Rafifah, S.Gz, Della Safitri, Meylita Fan dan Aisyah Rizqiah, S.Gz yang senantiasa memberikan bantuan dalam proses skripsi ini, memberikan dukungan semangat, motivasi, serta menjadi bagian dalam perjalanan penulis mulai dari awal perkuliahan sampai saat ini.
10. Sahabat penulis dari bangku SMA, Eka Marsyah yang senantiasa memberikan *support*, bantuan, serta menjadi pendengar keluh kesah penulis dalam penulisan skripsi sampai saat ini.
11. Teman-teman seperjuangan Gizi Angkatan 2021 yang telah kebersamai penulis selama masa perkuliahan.
12. Ten Fit Ulu Palembang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan seluruh responden yang telah mau meluangkan waktu untuk membantu lancarnya penelitian.

Selama penyusunan skripsi, penulis menyadari bahwa skripsi yang telah disusun masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis memohon maaf atas kekurangan penulisan dalam skripsi serta penulis akan terbuka menerima masukan, saran, dan kritik demi kesempurnaan skripsi. Akhir kata, besar harapan penulis agar skripsi yang telah disusun ini dalam memberikan manfaat kepada pembacanya.

Indralaya, 9 Juli 2025

Penulis

Syafira

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti	5
1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat	5
1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	5
1.5 Ruang Lingkup	5
1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi	5
1.5.2 Ruang Lingkup Waktu	5
1.5.3 Ruang Lingkup Materi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Dewasa	6

2.1.1	Dewasa Awal/Dewasa Dini	6
2.1.2	Dewasa Madya/Pertengahan	8
2.1.3	Masalah Kesehatan Pada Usia Dewasa.....	8
2.2	<i>Fitness Center</i>	9
2.3	Instagram.....	10
2.3.1	Instagram sebagai Media Sosial.....	10
2.3.2	Konten <i>Fitspiration</i>	11
2.3.3	Jenis-Jenis Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram	12
2.4	<i>Body Image</i>	17
2.4.1	Komponen <i>Body Image</i>	17
2.4.2	Faktor Pengaruh <i>Body Image</i>	18
2.4.3	Aspek-aspek Pengukuran <i>Body Image</i>	22
2.5	Sikap Pemilihan Makan	24
2.5.1	Faktor yang Mempengaruhi Sikap Pemilihan Makan.....	25
2.5.2	Media Mempengaruhi Pemilihan Makanan	26
2.5.3	Pengukuran Sikap Pemilihan Makan	26
2.6	Status Gizi	28
2.6.1	Penilaian Status Gizi	28
2.6.2	Kebutuhan Gizi	30
2.6.3	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	30
2.7	Penelitian Terkait.....	32
2.8	Kerangka Teori.....	34
2.9	Kerangka Konsep	35
2.10	Definisi Operasional.....	35
2.11	Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN		38

3.1	Desain Penelitian.....	38
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.2.1	Populasi Penelitian	38
3.2.2	Sampel Penelitian.....	38
3.3	Sumber, Teknik, dan Alat Pengumpulan Data	39
3.3.1	Sumber Data.....	39
3.3.2	Teknik Pengumpulan Data	40
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	40
3.4	Pengolahan Data.....	43
3.5	Validitas Data	46
3.5.1	Uji Validitas.....	46
3.5.2	Uji Reliabilitas	48
3.6	Analisis dan Penyajian Data	49
3.6.1	Analisis Univariat.....	49
3.6.2	Analisis Bivariat.....	49
3.6.3	Penyajian Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN		51
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	51
4.2	Hasil Penelitian	52
4.2.1	Analisis Univariat.....	52
4.2.1.1	Karakteristik Responden	52
4.2.1.2	Paparan Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram.....	53
4.2.1.3	<i>Body Image</i>	56
4.2.1.4	Sikap Pemilihan Makan	59
4.2.2	Analisis Bivariat.....	62

4.2.2.1	Hubungan Paparan Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram dengan <i>Body Image</i>	62
4.2.2.2	Hubungan Paparan Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram dengan Sikap Pemilihan Makan	63
BAB V	PEMBAHASAN	64
5.1	Keterbatasan Penelitian	64
5.2	Pembahasan.....	64
5.2.1	Data Univariat	64
5.2.1.1	Karakteristik Usia Responden.....	64
5.2.1.2	Karakteristik Pendidikan dan Pekerjaan Responden.....	65
5.2.1.3	Paparan Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram.....	67
5.2.1.4	<i>Body Image</i>	69
5.2.1.5	Sikap Pemilihan Makan	71
5.2.2	Data Bivariat	73
5.2.2.1	Hubungan Paparan Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram dengan <i>Body Image</i>	73
5.2.2.2	Hubungan Paparan Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram dengan Sikap Pemilihan Makan	77
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
6.1	Kesimpulan	82
6.2	Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....		84
LAMPIRAN.....		107

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Pada Usia Dewasa.....	30
Tabel 2.2 Penelitian Terkait.....	32
Tabel 2.3 Definisi Operasional.....	35
Tabel 3.1 Perhitungan Sampel.....	39
Tabel 3.2 Item Kuesioner Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram	41
Tabel 3.3 Skor Jawaban Kuesioner Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram	41
Tabel 3.4 Item Kuesioner <i>Body Image</i>	42
Tabel 3.5 Skor Jawaban Kuesioner <i>Body Image</i>	42
Tabel 3.6 Item Kuesioner Sikap Pemilihan Makan.....	43
Tabel 3.7 Skor Jawaban Kuesioner Sikap Pemilihan Makan.....	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	52
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Paparan Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram	53
Tabel 4.3 Persentase Pada Aspek Frekuensi dan Durasi Paparan Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram.....	54
Tabel 4.4 Persentase Pada Aspek Atensi Paparan Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram	55
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Body Image</i>	56
Tabel 4.6 Hasil Skor per Item Pada Aspek <i>Body Image</i>	57
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Sikap Pemilihan Makan	59
Tabel 4.8 Hasil Skor per Item Pada Aspek Sikap Pemilihan Makan	59
Tabel 4.9 Hubungan Paparan Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram dengan <i>Body Image</i>	62
Tabel 4.10 Hubungan Paparan Konten <i>Fitspiration</i> di Instagram dengan Sikap Pemilihan Makan	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hasil <i>explore</i> konten <i>fitspiration</i> di Instagram dengan tagar “#fitspiration, #fitspo, dan #inspirasibugar”	13
Gambar 2.2 Hasil <i>explore</i> konten <i>fitspiration</i> di Instagram dengan tagar “#foodfitinspo, #fitfood, #fitnessinspiration, dan #kebugaran”	14
Gambar 2.3 <i>Story</i> , <i>feeds</i> , dan <i>reels influencer</i> , model maupun artis yang berbagi <i>tips</i> olahraga dan makanan sehatnya	15
Gambar 2.4 <i>Reels</i> dan <i>feeds</i> dari <i>influencer</i> dan artis yang berbagi pengalaman perubahan berat badan, resep diet makanan sehat, dan promosi suplemen diet ...	16
Gambar 2.5 Kerangka Teori	34
Gambar 2.6 Kerangka Konsep	35
Gambar 4.1 Tampak Depan Ten Fit Ulu Palembang.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Naskah Penelitian	107
Lampiran 1.2 Kuesioner Penelitian.....	109
Lampiran 1.3 Kegiatan Uji Validitas Data Kuesioner di Osbond Gym	117
Lampiran 1.4 Kegiatan Pengambilan Data Penelitian di Ten Fit Ulu.....	118
Lampiran 1.5 Contoh Pengisian Kuesioner Penelitian	120
Lampiran 1.6 Surat Izin Validitas.....	123
Lampiran 1.7 Surat Izin Penelitian.....	124
Lampiran 1.8 Kaji Etik.....	125
Lampiran 1.9 Hasil Uji Validitas.....	126
Lampiran 1.10 Hasil Uji Reliabilitas	131
Lampiran 1.11 Lembar Bimbingan/Konsultasi Skripsi.....	134
Lampiran 1.12 Hasil Analisis Data Univariat	135
Lampiran 1.13 Hasil Analisis Data Bivariat	141
Lampiran 1.14 Hasil Data Penyaringan Sampel Terkait Usia dan Frekuensi Akses Instagram dalam 1 Minggu Terakhir	143

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring perkembangan teknologi, media sosial kini semakin mendukung arus komunikasi dan informasi yang mendominasi seluruh aspek kehidupan masyarakat di seluruh dunia (Liedfray *et al.*, 2022). Media sosial memfasilitasi penggunaanya untuk mengekspresikan diri, membangun koneksi sosial, serta bertukar ide dan informasi tanpa batas ruang dan waktu (Hidayat *et al.*, 2024; Itriyah dan Sri, 2024). Secara global, Instagram berkembang pesat dan kini digunakan oleh hampir 2 miliar orang. Instagram menempati peringkat kedua sebagai *platform* yang paling sering digunakan di Indonesia (85,3%) dan WhatsApp berada di posisi pertama (90,9%) (GWI, 2024).

Pada tahun 2023, wanita usia 18–24 tahun merupakan kelompok pengguna Instagram terbanyak di Indonesia (NapoleonCat, 2023). Jumlah pengguna Instagram yang besar ini membuka peluang besar bagi seseorang untuk mengakses beragam konten visual, termasuk konten tentang kesehatan dan kebugaran seperti aktivitas fisik berolahraga dan pengaturan asupan makanan yang dikenal dengan istilah *fitspiration* atau *fitspo* (Easton *et al.*, 2018). Pada tahun 2022, tagar "*fitspiration*" atau "*fitspo*" telah dibagikan hingga 65 juta unggahan di Instagram (Jerónimo dan Carraça, 2022).

Konten *fitspiration* di media sosial memungkinkan pengguna untuk melihat gambar dan video seputar aktivitas olahraga, *tips* diet makanan sehat, transformasi tubuh, dan kutipan motivasi dari *influencer* yang dapat menjadi inspirasi hidup sehat (Carrotte *et al.*, 2017). Konten ini juga menampilkan makanan sehat, hingga perlengkapan olahraga (Tiggemann dan Zaccardo, 2016). Selain itu, seseorang yang terpapar konten tersebut juga cenderung terdorong untuk mengembangkan pola hidup yang lebih sehat, seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur dan memperhatikan asupan makanan, terutama wanita dewasa awal (Raggatt *et al.*, 2018).

Namun, meskipun membawa pesan positif, sejumlah penelitian luar negeri menunjukkan bahwa paparan terhadap "*fitspiration*" meningkatkan ketidakpuasan

tubuh, perbandingan penampilan fisik, dan suasana hati negatif, terutama pada wanita dewasa awal (Tiggemann dan Zaccardo, 2015; Jerónimo dan Carraça, 2022). Hal ini karena konten *fitspiration* juga banyak menyebarkan visual penurunan berat badan dengan disertai penggambaran tubuh ideal secara tidak realistis seperti tubuh yang ramping dan sedikit lemak tubuh (Raggatt *et al.*, 2018). Penggambaran tersebut dapat memicu tekanan untuk mengontrol berat badan secara ekstrem dan menciptakan pola konsumsi yang tidak sehat, yang dapat berisiko menimbulkan gangguan makan (Bailey *et al.*, 2014). Bahkan, tidak sedikit orang yang berolahraga secara berlebihan demi mencapai bentuk tubuh tertentu (Laksmi *et al.*, 2018).

Secara umum, wanita lebih berisiko terhadap citra tubuh negatif dibandingkan pria. Hal ini karena wanita mengalami perubahan fisik yang cepat dari remaja ke dewasa, seperti peningkatan lemak tubuh hingga akhir usia dua puluhan dan penurunan massa otot setelah usia 30 tahun (Millenia dan Kurniawan, 2022). Selain itu, peningkatan hormon dimulai lebih awal di masa pubertas pada wanita, sedangkan pada pria terjadi di akhir masa pubertas. Sehingga hal ini membuat perubahan emosi tiap wanita berubah lebih cepat dan kemudian akan lebih sensitif dengan perubahan fisiknya (Irmayanti *et al.*, 2022). Terlebih keinginan untuk terlihat menarik di hadapan lingkungan sosial terutama pasangan, dan lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh umumnya lebih banyak dialami oleh wanita (Alfian *et al.*, 2020). Ketidakpuasan tubuh ini cenderung membuat seseorang hanya terfokus pada usaha atau cara mereka agar tubuhnya menjadi ideal, sehingga mengabaikan pemilihan makanan sehat dan seimbang (Putri *et al.*, 2021).

Kebiasaan makan yang terbentuk dari perilaku, sikap, keyakinan serta jenis makanan yang dipilih umumnya akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Prasasti, 2019). Sikap seseorang terhadap pemilihan makanan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi dan kesadaran akan pentingnya asupan makanan bergizi (Febryanto, 2016; Muhayati dan Ratnawati, 2019). Sikap positif terhadap makanan sehat dapat mendorong pola hidup yang lebih baik, terutama jika diperkuat oleh informasi dari media sosial, dukungan lingkungan, dan inspirasi dari sekitar. Sedangkan sikap yang negatif cenderung menimbulkan masalah gizi (Choudhary *et al.*, 2018; Fahrudin, 2021).

Kesadaran masyarakat di Indonesia terhadap pentingnya olahraga seperti aktivitas *fitness* salah satu tren gaya hidup sehat semakin meningkat (Pratama *et al.*, 2020). Namun, faktanya masalah gizi seperti obesitas masih banyak dialami oleh usia dewasa, dan masalah gizi ini berisiko memicu penyakit tidak menular, bahkan dapat meningkatkan terjadinya risiko kematian dini pada usia produktif (Hruby *et al.*, 2016). Data *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa jumlah orang dewasa di seluruh dunia yang mengalami kelebihan berat badan mencapai 2,2 miliar (WHO, 2021). Kejadian obesitas di dunia lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki, dan proporsi terbesar individu dengan obesitas terdapat di negara-negara berkembang. Di Indonesia, penduduk yang berusia di atas 18 tahun yang mengalami obesitas telah mencapai 8 juta jiwa dan mencapai 83 ribu jiwa di Provinsi Sumatera Selatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024b).

Upaya penanggulangan masalah gizi ini dapat diatasi melalui penerapan gaya hidup sehat, seperti pengaturan pola makan, memilih jenis makanan yang sesuai kebutuhan, menjaga waktu makan yang teratur, serta rutin melakukan olahraga yang dipilih sesuai kapasitas tubuh dan usia masing-masing orang (Cahyani dan Agustin, 2021). Di kawasan perkotaan, gaya hidup sehat juga biasanya diwujudkan melalui kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, dan menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, serta emosional (Susanti dan Kholisoh, 2018). Sebagai salah satu kota metropolitan yang tergolong populasi penduduk cukup tinggi, kota Palembang juga menyediakan beragam pusat kebugaran atau *fitness center* yang dapat diakses oleh berbagai kalangan. *Fitness center* ini menjadi sarana bagi masyarakat untuk melakukan berbagai jenis olahraga secara rutin dengan dukungan fasilitas kebugaran yang tersedia (Kumbara, 2019).

Salah satu *fitness center* yang cukup dikenal dan telah tersebar di beberapa area pusat kota Palembang adalah Ten Fit, yang mendukung penerapan gaya hidup sehat melalui aktivitas olahraga rutin sesuai dengan motonya “*Health is Wealth*” atau “Sehat adalah Kekayaan”. Berdasarkan observasi peneliti, mayoritas anggota wanita di Ten Fit Ulu berusia dewasa dengan tujuan berolahraga untuk menjaga kesehatan dan mencapai bentuk tubuh ideal. Sebagian dari mereka juga mengaku mencari inspirasi dan *tips* olahraga melalui media sosial, khususnya Instagram. Selain kesehatan, motivasi individu berolahraga di *fitness center* cukup beragam,

seperti membentuk tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh hingga alasan bersosialisasi yang mempengaruhi rasa percaya diri dan menimbulkan persepsi terlalu gemuk atau terlalu kurus pada tubuh sendiri (Musba dan Abidin, 2014; Arnain, 2019). Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara paparan konten *fitspiration* di Instagram dengan *body image* dan sikap pemilihan makan pada *member* wanita di Ten Fit Ulu Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan gizi berlebih seperti obesitas masih menjadi isu masalah di kalangan dewasa di Indonesia termasuk kota Palembang. Pola makan dan aktivitas fisik menjadi dua komponen utama yang berperan dalam menentukan status gizi seseorang, dan sering kali dipengaruhi oleh informasi dari media sosial. Berdasarkan uraian latar belakang, diketahui bahwa konten *fitspiration* di Instagram memiliki potensi memberikan pengaruh baik positif maupun negatif terhadap *body image* dan pemilihan makan, khususnya pada wanita dewasa awal. Paparan terhadap konten tersebut dapat mendorong perilaku hidup sehat, tetapi di sisi lain juga berisiko menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan kecenderungan pola makan yang tidak sehat. Melihat adanya fenomena tersebut, hal ini mendorong peneliti untuk mengkaji hubungan antara paparan konten *fitspiration* di Instagram dengan *body image* dan sikap pemilihan makan pada *member* wanita di Ten Fit Ulu Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan paparan konten *fitspiration* di Instagram dengan *body image* dan sikap pemilihan makan pada *member* wanita di Ten Fit Ulu Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik sampel penelitian berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan.
2. Mengidentifikasi paparan konten *fitspiration* di Instagram yang dilihat *member* wanita di Ten Fit Ulu Palembang.
3. Mengidentifikasi *body image member* wanita di Ten Fit Ulu Palembang.

4. Mengidentifikasi sikap pemilihan makan *member* wanita di Ten Fit Ulu Palembang.
5. Menganalisis hubungan paparan konten *fitspiration* di Instagram dengan *body image member* wanita di Ten Fit Ulu Palembang.
6. Menganalisis hubungan paparan konten *fitspiration* di Instagram dengan sikap pemilihan makan *member* wanita di Ten Fit Ulu Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ilmu dan pengalaman peneliti terkait hubungan paparan konten di media sosial dengan persepsi *body image* dan sikap pemilihan makan. Selain itu dapat menjadi alternatif untuk mengaplikasikan ilmu yang di dapat oleh peneliti selama masa perkuliahan.

1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai dampak paparan konten *fitspiration* di Instagram terhadap *body image* dan sikap pemilihan makan wanita dewasa.

1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan tambahan referensi sekaligus landasan untuk penelitian lanjutan, khususnya penelitian dengan keterkaitan topik yang sama.

1.5 Ruang Lingkup

1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi

Proses penelitian dilaksanakan di Ten Fit Ulu Jalan Gubernur H. Bastari, sebelah Polrestabes Jakabaring, di atas pempek Naer dan di sebelah Newtown Kopitiam, Palembang.

1.5.2 Ruang Lingkup Waktu

Pelaksanaan penelitian dimulai dari awal penyusunan proposal hingga pengumpulan data yang dilaksanakan pada 7 April 2025.

1.5.3 Ruang Lingkup Materi

Materi yang dibahas pada penelitian ini terkait promosi/edukasi kesehatan dalam media sosial serta kaitannya dengan *body image* dan pemilihan makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adguna, N.W. dan Budisetyani, G.A.P.W. (2019) “Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Citra Tubuh Terhadap Motivasi Melakukan Olahraga Street Workout dalam Komunitas Semeton Workout Bali (SWB),” *Jurnal Psikologi Udayana*, hal. 201–215. Tersedia pada: <http://koni.or.id/index.php/id/contactus/induk-cabor>.
- Afrindo, F. dan Adriani, M. (2019) “the Relationship Between Consumption of Supplements and Physical Fitness in the Adult Male Members of Tivoli Fitness Center in Sidoarjo | Hubungan Konsumsi Suplemen Dengan Kebugaran Jasmani Pada Laki-Laki Dewasa Member Tivoli Fitness Center Di Sidoarjo,” *Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), hal. 13–23. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/ijph.v14i1.2019.13-23>.
- Agustina, T. *et al.* (2023) “Pengaruh Media Massa Terhadap Persepsi Remaja Tentang Tubuh Ideal: Studi Kasus Pada Remaja Pengguna Instagram,” *Analitica Islamica: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 12(1), hal. 182–193. Tersedia pada: <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/analytica/index>.
- Ahadiyanto, N. (2021) “Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lanjut Usia,” in. Jawa Timur: Sumanto Al Qurtuby, hal. 95.
- Ahdalifa, P. *et al.* (2021) “Pengaruh screen time terhadap status gizi mahasiswa pada masa pandemi COVID-19,” *Jurnal Kesehatan dan Agromedicine*, 8(2).
- Ainia, O.A.C. dan Notobroto, H.B. (2018) “Faktor Demografi WUS yang Berhubungan dengan Status Gizi Berdasarkan LiLA di Puskesmas Pacarkeling Tahun 2017,” *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 7(2), hal. 105–112. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i2.2018.105-112>.
- Aisyah, S. *et al.* (2021) “Evaluasi Usability Website Dinas Pendidikan Provinsi Riau Menggunakan Metode System Usability Scale,” *Jurnal Ilmiah Rekayasa dan Manajemen Sistem Informasi*, 7(2), hal. 125–132.
- Al-Shammari, M. dan Khalil, A. (2020) “Factors associated with depression and the relationship to quality of life among Saudi women with breast cancer,” *Journal of Nursing Education and Practice*, 11(4), hal. 43. Tersedia pada: <https://doi.org/10.5430/jnep.v11n4p43>.

- Alfian, A. *et al.* (2020) “Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi body image pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa,” *Jurnal SAGO : Gizi dan Kesehatan*, 2(1), hal. 60–70. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i1.467>.
- Alfina, A. dan Soetjiningsih, C.H. (2023) “Social comparison dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram dan Tiktok,” *Journal of Social Science Research*, 3(6), hal. 2508–2517.
- Ali, M.A. dan Maryam, S. (2021) “Identifikasi Minat Member Fitness dalam Aktivitas Kelas Latihan Fisik di Mega Gym Fitnation Kota Semarang,” in *Seminar Nasional LPTK CUP XX*, hal. 32–36.
- Alidia, F. (2018) “Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender,” *Jurnal Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), hal. 79–92.
- Amalia, S.N.I. *et al.* (2023) “Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja di DKI Jakarta,” *Amerta Nutrition*, 7(2), hal. 193–198.
- Amanda, L. *et al.* (2019) “Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang,” *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), hal. 179–188. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>.
- Ambali, D.D.W. *et al.* (2022) “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Berserat dengan Perilaku Makan Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II Stikes Tana Toraja Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 7(1), hal. 95–145.
- Andiyati, D.A.W. (2016) “Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul,” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(4), hal. 80–88.
- Anisah, N. *et al.* (2021) “Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan pada Mahasiswa,” *Jurnal Peurawi : Media Kajian Komunikasi Islam*, 4(2), hal. 94–107.
- Arifani, S. dan Setiyaningrum, Z. (2021) “Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018,” *Jurnal Kesehatan*, 14(2), hal. 160–168. Tersedia pada: <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.13738>.

- Arikunto, S. (2010) “Metode Penelitian,” in. Jakarta: Rineka Cipta, hal. 239.
- Arnain (2019) “Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), hal. 502–508. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4811>.
- Arnett, J.J. (2014) “Emerging Adulthood,” in. New York: Oxford University Press New York, hal. 1–416. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>.
- Artadini, G.M. *et al.* (2022) “The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure and Peers With Nutritional Status of Nutrition Students at UPN Veteran Jakarta,” *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), hal. 317–329.
- Astini, N.N.A.D. dan Gozali, W. (2021) “Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri,” *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), hal. 1–7. Tersedia pada: <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>.
- Aulia, L. dan Yulianti, L.N. (2018) “Faktor Keluarga, Media, dan Teman dalam Pemilihan Makanan pada Mahasiswa PPKU IPB,” *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 11(1), hal. 37–48. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.1>.
- Aulia, N.R. (2021) “Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja,” *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), hal. 31–35.
- Azzahara, N.F. dan Dhanny, D.R. (2021) “Hubungan Psikososial dan Status Gizi pada Remaja Wanita dengan Anoreksia Nervosa,” *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), hal. 1. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.1-9>.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (2019) *Transisi Demografi dan Epidemiologi: Permintaan Pelayanan Kesehatan Di Indonesia*. Jakarta.
- Bailey, A.P. *et al.* (2014) “Mapping the evidence for the prevention and treatment of eating disorders in young people,” *Journal of Eating Disorders*. BioMed Central Ltd. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/2050-2974-2-5>.
- Bailey, C.P. *et al.* (2020) “College campuses’ influence on student weight and related behaviours: A review of observational and intervention research,”

- Obesity Science and Practice*, 6(6), hal. 694–707. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1002/osp4.445>.
- Bailey, K.A. *et al.* (2016) “Exploring the complexities of body image experiences in middle age and older adult women within an exercise context: The simultaneous existence of negative and positive body images,” *Body Image*, 17, hal. 88–99. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.007>.
- Bening, S. dan Margawati, A. (2014) “Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswi Gizi Dan Non Gizi Universitas Diponegoro,” *Journal of Nutrition College*, 3(4), hal. 715–722. Tersedia pada: <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6872>.
- Boepple, L. dan Thompson, J.K. (2016) “A content analytic comparison of fitspiration and thinspiration websites,” *International Journal of Eating Disorders*, 49(1), hal. 98–101. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1002/eat.22403>.
- Brown, C. *et al.* (2015) “Perceptions and attitudes towards food choice in adolescents in Gaborone, Botswana,” *Appetite*, 95, hal. 29–35. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.06.018>.
- Budiman, G.A. dan Halida, A.N. (2024) “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah,” *Physco Aksara*, 2(2), hal. 102–109.
- Cahyani, R.I. dan Agustin, H. (2021) “Dukungan Sosial Bagi Komunitas Diet Di Media Sosial,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(1), hal. 18–25.
- Carrotte, E.R. *et al.* (2015) “Predictors of ‘liking’ three types of health and fitness-related content on social media: A cross-sectional study,” *Journal of Medical Internet Research*, 17(8), hal. 1–16. Tersedia pada: <https://doi.org/10.2196/jmir.4803>.
- Carrotte, E.R. *et al.* (2017) “‘fitspiration’ on social media: A content analysis of gendered images,” *Journal of Medical Internet Research*, 19(3). Tersedia pada: <https://doi.org/10.2196/jmir.6368>.
- Cash, T.F. (2015) “Multidimensional Body–Self Relations Questionnaire (MBSRQ),” in T. Wade (ed.) *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders*. Singapore: Springer Singapore, hal. 1–4. Tersedia pada:

- https://doi.org/10.1007/978-981-287-087-2_3-1.
- Cataldo, I. *et al.* (2021) "Fitspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review," *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, hal. 100010. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.etdah.2021.100010>.
- Chakraborty, P. dan Malik, N. (2022) "Fitspiration: Fitness Culture on Instagram and Young Adults' Exercise Habits, Eating Attitudes and Body Image," *The International Journal of Indian Psychology*, 10(2), hal. 877–899. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25215/1002.089>.
- Charina, M.S. *et al.* (2022) "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana," *Cendana Medical Journal*, 23(1), hal. 197–204.
- Chik, C.T. *et al.* (2019) "Influence of Social Media on Consumers' Food Choices," *Insight Journal (IJ)*, 4(3), hal. 21–34.
- Choudhary, S. *et al.* (2018) "Analysing acculturation to sustainable food consumption behaviour in the social media through the lens of information diffusion," *Technological Forecasting and Social Change*, 145, hal. 481–492. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2018.10.009>.
- Damayanti, A.A.M. dan Susilawati, L.K.P.A. (2018) "Peran Citra Tubuh dan Penerimaan Diri terhadap Self Esteem pada Remaja Putri di Kota Denpasar," *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), hal. 424–433.
- Davies, B. *et al.* (2020) "Add a comment ... how fitspiration and body positive captions attached to social media images influence the mood and body esteem of young female Instagram users," *Body Image*, 33, hal. 101–105. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.009>.
- Deighton-Smith, N. dan Bell, B.T. (2018) "Objectifying Fitness: A content and thematic analysis of #Fitspiration images on social media," *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), hal. 467–483. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1037/ppm0000143>.
- Denich, A.U. dan Ifdil (2015) "Konsep Body Image Remaja Putri," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), hal. 55–61. Tersedia pada: <http://jurnal.konselingindonesia.com>.

- Dhafiningtia, R. dan Sudiarti, T. (2023) “Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Asupan Protein, Makanan Berisiko Terhadap Prevalensi Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa Tingkat Kabupaten/Kota,” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(6), hal. 1117–1126.
- DiBisceglie, S. dan Arigo, D. (2019) “Perceptions of #fitspiration activity on Instagram: Patterns of use, response, and preferences among fitstagrammers and followers,” *Journal of Health Psychology*, 26(8), hal. 1233–1242. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1177/1359105319871656>.
- Didit, D. *et al.* (2017) “Gizi dalam Daur Kehidupan,” in. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, hal. 1–292.
- Dieny, F.F. (2014) “Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri,” in. Yogyakarta: Graha Ilmu, hal. 1–152.
- Durau, J. *et al.* (2022) “Motivate me to exercise with you: The effects of social media fitness influencers on users’ intentions to engage in physical activity and the role of user gender,” *DIGITAL HEALTH*, 8, hal. 205520762211027. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1177/20552076221102769>.
- Easton, S. *et al.* (2018) “Young People’s Experiences Of Viewing The Fitspiration Social Media Trend: Qualitative Study,” *Journal of Medical Internet Research*, 20(6). Tersedia pada: <https://doi.org/10.2196/jmir.9156>.
- Fadhilah, F.H. *et al.* (2018) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), hal. 734–744. Tersedia pada: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Fadil, A. *et al.* (2022) “Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Intensitas Berolahraga pada Perempuan di Fitness Center,” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), hal. 1–9.
- Fadilla, Q.Y. (2020) “Tren Konten Instagram Selama Masa Karantina Pandemi COVID-19 di Indonesia,” *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), hal. 185–205. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v12i2.1718>.
- Fahrudin, F.I. (2021) “Perilaku Membeli dan Pilihan Makanan dalam kalangan Generasi Milenial: Suatu Sorotan Awal,” *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), hal. 285–291. Tersedia pada:

- <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1099>.
- Fardouly, J. *et al.* (2017) “The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women’s everyday lives,” *Body Image*, 20, hal. 31–39. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>.
- Febrianita, R.H. *et al.* (2023) “Pengaruh Konten Instagram Food Vlogger @gina_angelia terhadap Minat Kuliner pada Followers,” *Da’watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 4(2), hal. 687–697. Tersedia pada: <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v4i2.4876>.
- Febryanto, M.A.B. (2016) “Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Di MI Sulaimaniyah Jombang,” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), hal. 7–17.
- Femyliati, R. *et al.* (2023) “Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial terhadap Pengetahuan Gizi dan Pemilihan Menu di Aplikasi Pesan Antar Makanan,” *Amerta Nutrition*, 7(2), hal. 249.
- Fernando, M.L. (2019) “Gambaran Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), hal. 101–118. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369>.
- Fikha, I.I. *et al.* (2023) “Alasan Pemilihan Makanan Pada Orang Dewasa Sehat : Tinjauan Literatur,” *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), hal. 687–692.
- Fioravanti, G. *et al.* (2023) “Examining the impact of daily exposure to body-positive and fitspiration Instagram content on young women’s mood and body image: An intensive longitudinal study,” *New Media & Society*, 25(12), hal. 3266–3288. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1177/14614448211038904>.
- Firdausi, A. *et al.* (2022) “Hubungan Penggunaan Instagram dengan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Mahasiswa IPB,” *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 1(1), hal. 16–24. Tersedia pada: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>.
- Firmansyah *et al.* (2019) “Nutritional booklet and social media: Their effects on adolescents’ fattening-food knowledge and consumption,” in *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. Institute of Physics

- Publishing. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1088/1757-899X/633/1/012057>.
- Frühauf, A. *et al.* (2024) “Fitspiration—Inspiration or threat for adolescent girls? A qualitative investigation on fitness-related social media content and physical education,” *Children and Society*, (May), hal. 2089–2106. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1111/chso.12879>.
- Gracias, K.R. *et al.* (2024) “It appears on my feed! Differences in intentionality of fitspiration exposure by weight/shape concerns, disordered eating, and self-compassion in women,” *Eating Behaviors*, 52, hal. 101850. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101850>.
- Griffiths, S. *et al.* (2018) “How does exposure to thinspiration and fitspiration relate to symptom severity among individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model,” *Body Image*, 27, hal. 187–195. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.10.002>.
- Grogan, S. (2016) *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. 3rd ed. New York: Newyork: Routledge, Taylor and Francis Group. Tersedia pada: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=a0AlDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=body+dissatisfaction+male&ots=J1NF7SGliT&sig=EqIH5Pj-MRJV LZH70r3zwFnFotY&redir_esc=y#v=onepage&q=body dissatisfaction male&f=false (Diakses: 4 April 2024).
- GWI (2024) *Digital 2024: Indonesia explores the country’s evolving digital and social landscape, wearesocial*. Tersedia pada: <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/> (Diakses: 10 November 2024).
- Hamidea, K.N. *et al.* (2017) “Hubungan Antara Citra Raga dengan Harga Diri Pada Remaja Awal Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah 01 Malang,” *Nursing News*, 2(2), hal. 458–466.
- Hanum, F.N. dan Maulida, F. (2023) “Pengaruh Media Sosial, Body Image dan Pola Makan pada Remaja Penari Bukittinggi,” *Amerta Nutrition*, 7(4), hal. 546–554.
- Harinaldi (2005) “Prinsip-Prinsip Statistik untuk Teknik dan Sains,” in. Jakarta:

- Erlangga, hal. 1–293.
- Harjatmo, T.P. *et al.* (2017) “Penilaian Status Gizi Secara Biokimia dan Secara Klinis,” in. Malang: Inara Publisher, hal. 257.
- Hartini, D.A. *et al.* (2022) “Gizi Kesehatan Pada Masa Reproduksi,” in. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia, hal. 1–218.
- Hasanah, U. *et al.* (2021) “Perspektif Remaja Awal Terhadap Peran Ayah Untuk Pembentukan Konsep Diri,” *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), hal. 1–11.
- Hidayat, N.A.S.N. *et al.* (2024) “Sosial Media dalam Masyarakat sebagai Konsep Nyata Determinisme Teknologi,” *UPGRADE : Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 1(2), hal. 73–80. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30812/upgrade.v1i2.3715>.
- Holland, G. dan Tiggemann, M. (2016) “A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes,” *Body Image*. Elsevier Ltd, hal. 100–110. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>.
- Holmberg, C. *et al.* (2016) “Adolescents’ presentation of food in social media: An explorative study,” *Appetite*, 99(1), hal. 121–129. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.009>.
- Hruby, A. *et al.* (2016) “Determinants and consequences of obesity,” *American Journal of Public Health*, 106(9), hal. 1656–1662. Tersedia pada: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303326>.
- Hurst, M. *et al.* (2017) “‘I just feel so guilty’: The role of introjected regulation in linking appearance goals for exercise with women’s body image,” *Body Image*, 20, hal. 120–129. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.12.002>.
- Ifdil, I. *et al.* (2017) “Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri,” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), hal. 107–113. Tersedia pada: <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>.
- Irmayanti, N. *et al.* (2022) “Perbedaan Sikap Remaja Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Ditinjau Dari Gender,” in *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper “Peran Perempuan Sebagai Pahlawan*

- di Era Pandemi” PSGESI LPPM UWP*, hal. 143–149. Tersedia pada: <https://doi.org/10.38156/gesi.v9i01.166>.
- Itriyah dan Sri, L.I. (2024) “Sosialisasi Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Desa Babatan Saudagar,” *Communnity Development Journal*, 5(1), hal. 533–536.
- Jackson, T. *et al.* (2016) “Associations between Chinese/Asian versus Western mass media influences and body image disturbances of young Chinese women,” *Body Image*, 17, hal. 175–183. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.007>.
- Jerónimo, F. dan Carraça, E.V. (2022) “Effects of fitspiration content on body image: a systematic review,” *Eating and Weight Disorders*, 27(8), hal. 3017–3035. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01505-4>.
- Jong, S.T. dan Drummond, M.J.N. (2016) “Exploring online fitness culture and young females,” *Leisure Studies*, 35(6), hal. 758–770. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1182202>.
- Keller, C. dan Siegrist, M. (2015) “Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects,” *Appetite*, 84, hal. 128–138. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.003>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia, Permenkes Nomor 28 Tahun 2019*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024a) *Pangan yang Sehat dan Aman Untuk Cegah Berbagai Penyakit, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024b) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kevin, D. dan Sari, W.P. (2019) “Pengaruh Terpaan Media Online Terhadap Brand Image Kini Capsule,” *Prologia*, 2(22), hal. 291–297.
- Kristanti, V.D.S. dan Harimurti, A. (2023) “Konstruksi Identitas Pada Individu Yang Memiliki Lebih Dari Satu Instagram,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 12(2), hal. 112–125. Tersedia pada:

<https://doi.org/10.25170/manasa.v12i2.4913>.

- Krug, I. *et al.* (2020) “The effects of fitspiration images on body attributes, mood and eating behaviors: An experimental Ecological Momentary Assessment study in females,” *Body Image*, 35, hal. 279–287. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.011>.
- Kumar, N. *et al.* (2024) “The power of social media fitness influencers on supplements: how they affect buyer’s purchase decision?,” *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, 18(1), hal. 27–46. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1108/IJPHM-04-2022-0037>.
- Kumbara, H. (2019) “Survei Minat Member yang Mengikuti Fitness Pada Pusat Kebugaran Kota Palembang,” *Halaman Olahraga Nusantara : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), hal. 1–23.
- Kurnialandi, A. *et al.* (2023) “The Effect of Tiktok Usage Behavior on Body Image in Jenderal Soedirman University Students,” *JURNAL IPTEKKOM : Jurnal Ilmu Pengetahuan & Teknologi Informasi*, 25(1), hal. 57–68. Tersedia pada: <https://doi.org/10.17933/iptekkom.25.1.2023.57-68>.
- Kusuma, R.H.M. dan Krianto, T. (2018) “Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta,” *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesia Journal of Health Promotion and Behavior*, 1(1), hal. 23–31.
- Laksmi, Z.-Z.A. *et al.* (2018) “Hubungan dengan Body Image dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro),” *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), hal. 627–640.
- Leak, T.M. *et al.* (2014) “EFNEP Graduates’ Perspectives on Social Media to Supplement Nutrition Education: Focus Group Findings From Active Users,” *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(3), hal. 203–208. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.01.006>.
- Lee, A.J. *et al.* (2020) “A tale of two cities: The cost, price-differential and affordability of current and healthy diets in Sydney and Canberra, Australia,” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), hal. 1–13. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00981-0>.

- Lemeshow, S. dan Jr, D.W.H. (1997) “Besat Sampel dalam Penelitian Kesehatan (terjemahan),” in. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Liedfray, T. *et al.* (2022) “Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara,” *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1).
- Linggarsih, H.D. *et al.* (2022) “Survei Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial di SMAN Kota Bengkulu,” *Jurnal Pustaka Padi*, 1(2), hal. 38–43.
- Lintang, A. *et al.* (2015) “Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado,” *Journal Keperawatan*, 3(2), hal. 1–8.
- Lisbeth, F.H. *et al.* (2025) “Komunikasi Intra dan Antar Personal,” *JICN : Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara*, 2(3), hal. 1981–1989.
- Maharibe, C.C. *et al.* (2014) “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi,” *Jurnal e-Biomedik*, 2(1), hal. 1–9. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35790/ebm.2.1.2014.3711>.
- Maria, G.A.R. dan Nurwati, N. (2020) “Analisis Pengaruh Peningkatan Jumlah Masyarakat Terkonfirmasi Covid-19 Terhadap Produktivitas Penduduk Yang Bekerja Di Jabodetabek,” *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), hal. 1–15.
- Mariana, T. *et al.* (2020) “Prediksi Minat Beli Makanan Cepat Saji Halal: Aplikasi Theory of Planned Behavior,” in *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar*, hal. 1180–1185.
- Markovina, J. *et al.* (2015) “Food4Me study: Validity and reliability of Food Choice Questionnaire in 9 European countries,” *Food quality and preference*, 45, hal. 26–32.
- Masae, V.M.. *et al.* (2019) “Hubungan pengetahuan, sikap, dan akses media sosial dengan perilaku seksual siswa perempuan,” *Journal Media Masyarakat*, 1(1), hal. 31–38.
- Masitah, R. dan Sulistyadewi, N.P.E. (2020) “Pemanfaatan Isi Pesan Instagram Dan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja,” *Gizi Indonesia*, 43(2),

- hal. 77–86. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36457/gizindo.v43i2.487>.
- Masitah, R. dan Sulistyadewi, N.P.E. (2021) “Hubungan Frekuensi dan Durasi Penggunaan Instagram Dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja,” *Jurnal Kesehatan*, 9(3), hal. 173–180. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i3.285>.
- Maulani, F.A. (2019) “Body Image dan Tingkat Kebahagiaan pada Wanita Dewasa Awal,” *Cognicia*, 7(3), hal. 369–377. Tersedia pada: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>.
- McLean, S.A. *et al.* (2015) “Selfies and social media: relationships between self-image editing and photo-investment and body dissatisfaction and dietary restraint,” *Journal of Eating Disorders*, 3. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/2050-2974-3-s1-o21>.
- Megawati, S.B. dan Nurhayati, S.R. (2022) “Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Body Image pada Mahasiswi,” *Acta Psychologia*, 4(2), hal. 65–71. Tersedia pada: <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>.
- Meivira, A. *et al.* (2022) “Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Penggunaan dan Penyimpanan Antibiotika di Kecamatan Ampenan,” *Archives Pharmacia*, 4(1), hal. 10–18.
- Millenia, A.V. dan Kurniawan, A. (2022) “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Sikap Perempuan Terhadap Perilaku Diet,” *Berajah Journal : Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, 2(2), hal. 305–314. Tersedia pada: <https://doi.org/10.47353/bj.v2i2.93>.
- Monica, V. dan Rosari, R.B. (2019) “Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya,” *Scriptura*, 9(2), hal. 71–81. Tersedia pada: <https://doi.org/10.9744/scriptura.9.2.71-81>.
- Muhayati, A. dan Ratnawati, D. (2019) “Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1).
- Muliyati, H. *et al.* (2019) “Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri,” *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL*, 2(1), hal. 22–32.
- Musba, E. dan Abidin, Z. (2014) “Hubungan Antara Body Image Dengan

- Penyesuaian Diri Pada Remaja Pria Yang Melakukan Latihan Fitness,” *Empati*, 3(2), hal. 147–156. Tersedia pada: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7509>.
- Muslimah, R.N. dan Rahmawati, A. (2019) “Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Kanker Payudara,” *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(3), hal. 142–152. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32734/psikologia.v13i3.2274>.
- NapoleonCat (2023) *Instagram Users in Indonesia*, NapoleonCat. Tersedia pada: <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2023/01/> (Diakses: 17 Maret 2024).
- Narotin dan Satwika, Y.W. (2024) “Hubungan Body Image dan Psychological Well-Being Pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram,” *INCARE, International Journal of Educational Resources*, 5(1), hal. 114–129. Tersedia pada: <https://doi.org/10.59689/incare.v5i1.914>.
- Nasrullah, R. (2016) “Media sosial, perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi,” in. Bandung: Simbiosis Rekatama Medika, hal. 1437.
- Nomate, E.S. *et al.* (2017) “Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri,” *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), hal. 51–57. Tersedia pada: <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>.
- Notoatmodjo, S. (2014) “Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan,” in. Jakarta: PT. Rineka Cipta, hal. 140–235.
- Novianti, R. dan Merida, S.C. (2021) “Self-concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi,” *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), hal. 11–20. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4516>.
- Nur, E. (2021) “Peran Media Massa Dalam Menghadapi Serbuan Media Online,” *Majalah Semi Ilmiah Populer Komunikasi Massa*, 2(1), hal. 51–64.
- Nurvita, V. dan Handayani, M.M. (2015) “Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas,” *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), hal. 41–49.
- Nuryamin, S. dan Wulandari, W. (2022) “Dampak Bekerja Dari Rumah (Work From Home) Di Instansi Pemerintahan,” *Moderat : Jurnal Ilmiah Ilmu Pemerintahan*, 8(2), hal. 329–340. Tersedia pada:

- <https://doi.org/10.25157/moderat.v8i2.2707>.
- Pamirma, M.Y.E. dan Satwika, Y.W. (2022) “Hubungan Antara Paparan Media dengan Body Image pada Remaja Perempuan,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), hal. 1–10.
- Panggabean, J.I.S. *et al.* (2023) “Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Udayana Tingkat Satu,” *Jurnal Medika Udayana*, 12(10), hal. 100–108. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24843.MU.2023.V12.i10.P17>.
- Panji, M. (2017) “Tingkat Pemahaman Member Fitness Terhadap Fase dan Prinsip - Prinsip Latihan Beban Di Cakra Sport Club, Hecienda Dan Pesona Merapi,” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(3), hal. 1–9. Tersedia pada: <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/ikora/article/viewFile/7548/7180>.
- Parapat, R.G.D.V. *et al.* (2021) “Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Perilaku Tentang Visual Gizi Seimbang Antara Dua Generasi Di Gereja GSKI Rehobot Kebon Jeruk Jakarta,” *Journal of Nutrition College*, 10(2), hal. 120–129.
- Pasko, K. dan Arigo, D. (2021) “The roles of social comparison orientation and regulatory focus in college students’ responses to fitspiration posts on social media: Cross-sectional study,” *JMIR Mental Health*, 8(9), hal. 1–15. Tersedia pada: <https://doi.org/10.2196/26204>.
- Pieter, H.Z. (2017) “Dasar-Dasar Komunikasi bagi Perawat,” in. Jakarta: Kencana : Prenada Media, hal. 1–272.
- Pilař, L. *et al.* (2021) “Healthy food on instagram social network: Vegan, homemade and clean eating,” *Nutrients*, 13(6). Tersedia pada: <https://doi.org/10.3390/nu13061991>.
- Pramono, I. dan Rossalia, N. (2023) “Citra Tubuh Dan Faktor Pembentuk Citra Tubuh Perempuan Emerging Adult Yang Mengalami Kenaikan Berat Badan Signifikan Ketika Remaja,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 12(1), hal. 50–66. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25170/manasa.v12i1.4155>.
- Prasanti, D. dan Indriani, S.S. (2018) “Pengembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Sistem E-Health ‘alodokter.com,’” *Jurnal Sositelknologi*, 17(1), hal. 93–103. Tersedia pada: <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.1.9>.

- Prasasti, H.P. (2019) “Pengaruh Kebiasaan Makan Keluarga Terhadap Status Gizi Anak Di SDN Babak Sari - Kecamatan Dukun - Kabupaten Gresik (Studi Kasus),” *Jurnal Tata Boga*, 8(1), hal. 119–125.
- Pratama, D.R. *et al.* (2020) “Pengaruh Motivasi Dan Kualitas Layanan Personal Trainer Terhadap Keputusan Menjadi Member Fitness Center,” *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 6(1), hal. 27–34. Tersedia pada: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/40203%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/download/40203/16633>.
- Prichard, I. *et al.* (2017) “The Impact of Different Forms of #fitspiration Imagery on Body Image, Mood, and Self-Objectification among Young Women,” *Sex Roles*, 78(11–12), hal. 789–798. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0830-3>.
- Prichard, I. *et al.* (2020) “The effect of Instagram #fitspiration images on young women’s mood, body image, and exercise behaviour,” *Body Image*, 33, hal. 1–6. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.002>.
- Prnjak, K. *et al.* (2022) “Body image as a multidimensional concept: A systematic review of body image facets in eating disorders and muscle dysmorphia,” *Body Image*, 42(7), hal. 347–360. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.006>.
- Purnamawati, A. (2014) “Analisis Sikap Penilaian Pasien Tentang Jasa Pelayanan Kesehatan,” *Jurnal Ilmu Manajemen*, 11(2), hal. 26–46.
- Puspadewi, R.H. dan Briawan, D. (2014) “Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan Dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa,” *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(3), hal. 211.
- Puspasari, H. dan Puspita, W. (2022) “Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19,” *Jurnal Kesehatan*, 13(1), hal. 65–71. Tersedia pada: <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>.
- Puspasari, L. (2019) “Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi dan Realitas,” *Buletin Jagaddhita*, 1(3).
- Putri, A.F. (2019) “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas

- Perkembangannya,” *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), hal. 35–40. Tersedia pada: <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Putri, R.A. *et al.* (2020) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota SEMARANG,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(4), hal. 564–573. Tersedia pada: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Putri, R.N. *et al.* (2021) “Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15-19 Tahun di Kota Semarang,” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), hal. 193–199. Tersedia pada: <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.193-199>.
- Raggatt, M. *et al.* (2018) “‘i aspire to look and feel healthy like the posts convey’: Engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing,” *BMC Public Health*, 18(1). Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>.
- Rahim, A. *et al.* (2022) “Ketercapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal di Universitas PGRI Sumatera Barat (Studi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018),” *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 5(1), hal. 70–79.
- Rahman, S.A. *et al.* (2014) “Determinants of food choice among adults in an urban community: A highlight on Risk Perception,” *Nutrition & Food Science*, 43(5), hal. 413–421.
- Raihanna, A.K. *et al.* (2023) “Fitfluence: Menginvestigasi Pengaruh Influencers Kebugaran Dalam Meningkatkan Kebiasaan Berolahraga Pada Generasi Z,” *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(2), hal. 189–198. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3102>.
- Ramadhana, B. dan Meitasari, I. (2023) “Kajian Tingkat Pendidikan Terhadap Kualitas Hidup Masyarakat,” *Jurnal Penelitian Pendidikan Geografi*, 8(2), hal. 38–45. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36709/jpppg.v8i2.1>.
- Ramanda, R. *et al.* (2019) “Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image,” *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), hal. 121–135.
- Ramandhasari, F.A. (2014) “Motivasi Wanita Mengikuti Senam Aerobik,” *Paradigma*, 2(1), hal. 1–5.

- Ramonda, D.A. *et al.* (2019) “Hubungan Antara Body Image dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), hal. 109–114.
- Rani, S. *et al.* (2023) “Perubahan Sosial Dalam Perkembangan Instagram Di Kalangan Mahasiswa,” *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 2(2), hal. 15–28. Tersedia pada: <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v2i1.634>.
- Rankin, A. *et al.* (2018) “Food choice motives, attitude towards and intention to adopt personalised nutrition,” *Public Health Nutrition*, 21(14), hal. 2606–2616. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1017/S1368980018001234>.
- Ratmono, B.A.A. *et al.* (2022) “Analisis Pengetahuan Gizi Makanan dan Pola Gaya Hidup Pada Mahasiswa,” *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), hal. 26–34. Tersedia pada: <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>.
- Rembulan, C.L. dan Liem, A. (2014) “Brief Report : Identification of Body Image Problem: Implications for Promoting Body Image Resilience in Female College Students,” *Indonesian Psychological Journal*, 30(1), hal. 45–56.
- Rodgers, R.F. dan Melioli, T. (2016) “The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support,” *Adolescent Research Review*, 1(2), hal. 95–119. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0016-6>.
- Rossza, D.A. (2020) “Pengaruh Media Sosial Instagram @halodoc Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Followers,” *JOM FISIP*, 7(1).
- Ryan, R.M. dan Deci, E.L. (2018) “Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness,” in. Guilford Press, hal. 1–756. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>.
- S, A.R. dan A, N.P. (2020) “Konsep Diri Remaja Di Komunikasi Interpersonal Untuk Menjadi Tubuh Kesehatan,” *Jurnal Sosial Humaniora*, 11(1), hal. 87–97.
- Santoso, M.V. *et al.* (2019) “Hubungan antara Kepuasan Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Wanita Dewasa Awal di Kota Banjarbaru,” *Jurnal Kognisia*, 2(1), hal. 55–60.

- Sari, F.I. dan Ansyah, E.H. (2022) “Hubungan Antara Gratitude Dengan Body Image Pada Mahasiswi Prodi Manajemen Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,” *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 2, hal. 1–9. Tersedia pada: <https://doi.org/10.21070/jims.v2i0.1536>.
- Sari, N.L. *et al.* (2023) “Hubungan Antara Body Image Dengan Self Acceptance Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Acne Vulgaris,” *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(8.5.2017), hal. 1–180. Tersedia pada: <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2259>.
- Sari, T.I. dan Rosyidah, R. (2020) “Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya,” *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), hal. 125–223. Tersedia pada: <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i2.9105>.
- Sartika, I. *et al.* (2014) “Pengetahuan dan Keterampilan Pemilihan Makanan Sehari-hari Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Busana,” *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*, 3(1), hal. 65–76.
- Schwartz, S.J. (2016) “Turning Point for a Turning Point : Advancing Emerging Adulthood Theory and Research,” *Emerging Adulthood*, 4(5), hal. 307–317. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1177/2167696815624640>.
- Setiono, S.A. dan Prabawati, A. (2018) “Pengaruh Pendapatan Suami, Tingkat Pendidikan, Umur Dan Kesempatan Kerja Terhadap Jumlah Jam Kerja Buruh Wanita Pada Gudang Tembakau ‘Gmit’ Jember,” *Majalah Ilmiah Dian Ilmu*, 17(2), hal. 1–15.
- Setyawati, V.A.V. dan Setyowati, M. (2015) “Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), hal. 43–52. Tersedia pada: <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>.
- Sholihin, A.D. dan Sugiarto (2015) “Analisis aktivitas fisik dan aktivitas belajar pada mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri semarang dalam memanfaatkan waktu luang,” *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), hal. 34–37.
- Siddik, F. *et al.* (2024) “Pengaruh Media Sosial Dan Aplikasi Olahraga Digital The Influence Of Social Media And Digital Sports Applications On The Exercise Habits Of The Younger,” *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendika*, 1(8), hal. 3279–

3284.

- Sirajuddin dan Tamrin, A. (2017) “Kelebihan Berat Badan Dipicu oleh Aktifitas Media Sosial pada Remaja,” *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), hal. 1–14. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.2>.
- Smaira, F.I. *et al.* (2021) “Poor Eating Habits and Selected Determinants of Food Choice Were Associated With Ultraprocessed Food Consumption in Brazilian Women During the COVID-19 Pandemic,” *Frontiers in Nutrition*, 8, hal. 1–8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.672372>.
- Sohorah, S. (2024) “Buku Ajar Penentuan Status Gizi,” in. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, hal. 100.
- Sugiyono (2016) “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,” in. Bandung: CV. Alfabeta, hal. 80–142.
- Suhaid, D.N. *et al.* (2021) “Kesehatan Reproduksi,” in. Jawa Tengah: Pradina Pustaka, hal. 1–176.
- Sukanto, M. *et al.* (2019) ““Can I Look Like Her?”: Body Image of Adolescent Girls who Use Social Media,” *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(1), hal. 60–72. Tersedia pada: <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1120519>.
- Sulistiarini dan Hargono, R. (2018) “Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung,” *Jurnal Promkes*, 6(1), hal. 12–22. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.12-22>.
- Supariasa, I.D.N. (2017) “Penilaian Status Gizi Secara Antropometri dalam Ilmu Gizi Teori & Aplikasi,” in. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, hal. 134.
- Suryani, I. *et al.* (2020) “Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi Bagi Radio Mersi 93.9 FM,” *Journal Komunikasi*, 11(1). Tersedia pada: <https://doi.org/10.31294/jkom>.
- Suryanto, A. dan Nada, S. (2021) “Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia,” *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), hal. 83–97.
- Susanti, E. dan Kholisoh, N. (2018) “Kontruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta),” *Jurnal Lugas*, 2(1), hal. 1–12. Tersedia pada:

- <https://ojs.stiami.ac.id/index.php/lugas/article/download/117/102>.
- Swami, V. (2015) "Cultural Influences on Body Size Ideals : Unpacking the Impact of Westernization and Modernization," *European Pscyhologist*, 20(1), hal. 44–51.
- Szakály, Z. *et al.* (2018) "Adaptation of the Food Choice Questionnaire: the case of Hungary," *British Food Journal*, 120(7), hal. 1474–1488. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1108/BFJ-07-2017-0404>.
- Talbot, C.V. *et al.* (2017) "A content analysis of thinspiration, fitspiration, and bonespiration imagery on social media," *Journal of Eating Disorders*, 5(1), hal. 1–8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0170-2>.
- Taluke, D. *et al.* (2019) "Analisis Preferensi Masyarakat dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat," *Jurnal Spasial*, 6(2), hal. 531–540.
- Tam, R. *et al.* (2017) "University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability," *Nutrition*, 37, hal. 7–13. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.07.007>.
- Tatangelo, G.L. *et al.* (2015) "Body Image," *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 2, hal. 735–740. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14062-0>.
- Tenkorang, S. dan Okyere, C.O. (2022) "A New Decade For Social Changes: Factors Influencing Body Image Perception of University Students in Ghana," *Technium Social Sciences Journal*, 27, hal. 492–501. Tersedia pada: www.techniumscience.com.
- Tiggemann, M. dan Slater, A. (2014) "NetTweens: The Internet and Body Image Concerns in Preteenage Girls," *Journal of Early Adolescence*, 34(5), hal. 606–620. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>.
- Tiggemann, M. dan Zaccardo, M. (2015) "'Exercise to be fit, not skinny': The effect of fitspiration imagery on women's body image," *Body Image*, 15, hal. 61–67. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>.
- Tiggemann, M. dan Zaccardo, M. (2016) "'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration images on Instagram," *Journal of Health Psychology*, 23(8), hal. 1003–1011. Tersedia pada:

- <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>.
- Tort-Nasarre, G. *et al.* (2021) “The meaning and factors that influence the concept of body image: Systematic review and meta-ethnography from the perspectives of adolescents,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), hal. 1–16. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031140>.
- Vaterlaus, J.M. *et al.* (2015) “#Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors,” *Computers in Human Behavior*, 45, hal. 151–157. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.013>.
- Viliaus, J. dan Matusin, I.O. (2023) “Pengaruh Social Media Marketing, Brand Awareness, Brand Engagement Terhadap Purchase Intention,” *Jurnal Ekonomi Trisakti*, 3(1), hal. 1765–1774. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25105/jet.v3i1.16157>.
- Wang, X. dan Cheng, Z. (2020) “Cross-Sectional Studies,” *Chest*, 158(1), hal. S65–S71. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>.
- Wangu, E.W. *et al.* (2023) “Citra Tubuh (Body Image) dan Perilaku Makan Pada Remaja,” *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), hal. 7–14.
- Wardhana, A. (2024) “Consumer Behavior in The Digital Era 4.0- Edisi Indonesia,” in. Jawa Tengah: Cv. Eureka Media Aksara, hal. 1–383.
- Widiastuti, E. dan Ratnawati, D. (2020) “Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Gambaran Diri pada Remaja SMP Pelita 1 Depok,” *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(2), hal. 31–40. Tersedia pada: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index31>.
- Wiranta, A.P. dan Roepajadi, J. (2019) “Perbandingan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Berdasarkan Penggunaan Waktu Luang,” *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), hal. 514–519. Tersedia pada: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/30076>.
- World Health Organization (2016) “World Health Statistics -Monitoring Health For The SDGs,” in, hal. 1–121.
- World Health Organization (2021) *Global Nutrition Report, World Health*

Organization. Tersedia pada: <https://globalnutritionreport.org/reports/2021-global-nutrition-report/> (Diakses: 28 Januari 2025).

- Wulanta, E. *et al.* (2019) “Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi dengan Status Gizi Pada Anak Usia 24-59 Bulan di Desa Kima Bajo Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(5), hal. 34–41.
- Yasril, A.I. *et al.* (2021) “Penerapan Uji Korelasi Spearman Untuk Mengkaji Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Puskesmas Sicincin Kabupaten Padang Pariaman,” *Human Care Journal*, 6(3), hal. 527–533. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32883/hcj.v6i3.1444>.
- Yugharyanti, T.P. *et al.* (2024) “Alasan Pemilihan Makanan, Akses Pembelian Makanan, Dan Kualitas Diet Pada Mahasiswa,” *Journal Of Nutrition College*, 13(1), hal. 17–28.
- Yusup, M. dan Rochmani, S. (2021) “Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Putra Di Smkn 03 Kabupaten Tangerang Tahun 2020,” *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), hal. 74–85.