BAB V
PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori remaja pertengahan (88%), sedangkan remaja akhir hanya 12%. Tingginya jumlah responden pada kelompok remaja pertengahan menggambarkan bahwa mayoritas berada pada periode perkembangan yang mengalami dinamika psikologis, fisik, serta sosial yang cukup cepat akibat proses pubertas. Perubahan tersebut dapat meningkatkan perhatian remaja terhadap penampilan fisik, pola makan, serta penerimaan dari lingkungan sosial, sehingga fase ini menjadi penting dalam pembentukan pengetahuan gizi dan citra tubuh[42].

Berbagai perubahan selama periode remaja pertengahan meningkatkan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh untuk memenuhi tuntutan pertumbuhan serta perkembangan. Pada fase ini, pemahaman mengenai gizi seimbang diperlukan agar remaja mampu memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan kondisi pertumbuhan tubuhnya. Kurangnya pemahaman mengenai pemenuhan kebutuhan gizi dapat memengaruhi pemilihan makanan dan penerapan perilaku makan sehari-hari [49,50].

Selain aspek gizi, masa remaja pertengahan juga merupakan periode ketika perhatian terhadap bentuk dan ukuran tubuh semakin berkembang. Citra tubuh pada remaja berkembang seiring dengan proses perubahan yang terjadi selama pubertas. Perubahan pada karakteristik fisik dapat menyebabkan remaja melakukan penilaian terhadap penampilan dan kondisi tubuhnya. Penilaian tersebut tidak berdiri sendiri karena pengalaman dalam lingkungan sosial, terutama interaksi bersama teman sebaya, juga dapat membentuk pandangan remaja terhadap tubuhnya[51–54].

Berdasarkan tingkat kelas, distribusi responden relatif merata pada kelas X, XI, dan XII. Namun, setiap tingkat kelas memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda. Siswa kelas X umumnya berada pada masa transisi dari SMP ke SMA. Pada tahap ini, remaja sedang beradaptasi dengan lingkungan baru, kelompok pertemanan baru, serta mengalami perubahan fisik akibat pubertas yang masih berlangsung. Masa awal pendidikan sekolah menengah membuat siswa kelas X semakin memberi perhatian pada penampilan fisiknya. Penilaian sosial dari teman sebaya serta representasi kecantikan yang beredar di media sosial turut berpotensi membentuk pandangan siswa terhadap penampilannya[42].

Siswa kelas XI berada pada fase perkembangan yang relatif lebih stabil. Seiring berjalannya proses adaptasi di lingkungan sekolah, kemampuan mereka dalam memahami informasi mengalami perkembangan, termasuk dalam menerima pengetahuan mengenai kesehatan dan gizi. Sementara itu, siswa kelas XII mulai menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti persiapan kelulusan dan perencanaan pendidikan lanjutan. Perbedaan karakteristik perkembangan pada setiap tingkat kelas menunjukkan bahwa edukasi gizi dan pembinaan citra tubuh perlu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing kelompok. Pada kelas X, pembinaan dapat difokuskan pada adaptasi diri dan pembentukan citra tubuh yang positif, sedangkan pada kelas XI dan XII perlu dilakukan penguatan perilaku hidup sehat agar kebutuhan gizi tetap terpenuhi meskipun dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin meningkat[55,56].

5.2 Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri

Proporsi remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik mencapai 76% berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMAN 8 Bandung. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memahami konsep dasar gizi seimbang, meliputi konsumsi makanan bergizi, pola makan sehat, aktivitas fisik, sumber zat gizi, keamanan pangan, pengolahan makanan, dan penerapan perilaku hidup sehat[57]. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Siregar tahun 2023 yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang kategori tidak baik lebih banyak dibandingkan kategori baik, yaitu sebanyak 52 dari 100 responden remaja putri[58]. Hasil serupa ditunjukkan oleh penelitian Kaluku tahun 2024, yaitu tingkat pengetahuan remaja putri tentang pola makan masih tergolong kurang pada 37 responden (80,4%)[59].

Tingginya pengetahuan gizi pada penelitian ini dapat dikaitkan dengan kemudahan remaja dalam memperoleh informasi kesehatan melalui *internet* dan media sosial[60]. Informasi mengenai pola makan sehat, diet, dan gaya hidup sehat yang tersedia

melalui berbagai platform dapat membantu meningkatkan pengetahuan remaja, termasuk melalui akun edukasi dan influencer kesehatan[61]. Informasi yang berasal dari keluarga serta teman sebaya turut berperan dalam membentuk pengetahuan remaja terkait kebiasaan makan dan pemeliharaan kesehatan[62,63]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi remaja dapat terbentuk melalui berbagai sumber informasi dan lingkungan yang memberikan kesempatan bagi remaja untuk memperoleh pengetahuan mengenai gizi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang responden belum sepenuhnya berada pada kategori baik, terlihat dari masih adanya 24% responden yang termasuk dalam kategori pengetahuan kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman gizi belum merata pada seluruh responden. Keterbatasan pemahaman masih dapat d*item*ukan pada penerapan prinsip gizi seimbang, seperti konsumsi makanan beragam, sayur dan buah, aktivitas fisik, serta pembatasan gula, garam, dan lemak[64,65]. Pengetahuan mengenai zat besi, pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah, serta konsep double burden of malnutrition juga masih perlu ditingkatkan[66]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik secara umum belum tentu mencerminkan penguasaan seluruh komponen gizi seimbang secara menyeluruh.

Proses mengetahui terjadi ketika individu menerima informasi melalui pancaindra kemudian mengembangkan pemahaman terhadap informasi tersebut, terutama yang diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Pemahaman mengenai gizi memiliki peranan penting bagi remaja karena dapat memengaruhi cara mereka mengenali kebutuhan nutrisi, memilih makanan yang dikonsumsi, serta menerapkan tindakan yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan. Namun, pengetahuan tidak secara langsung menjamin seseorang menerapkan perilaku yang sesuai karena penerapan perilaku juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kondisi individu. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa masih terdapat responden dengan pengetahuan kurang meskipun mayoritas berada pada kategori baik. Sehingga peningkatan pengetahuan gizi tetap penting sebagai dasar pembentukan perilaku makan sehat, tetapi perlu didukung oleh lingkungan dan edukasi gizi yang berkelanjutan[67].

5.3 Citra Tubuh Remaja Putri

Distribusi hasil penelitian memperlihatkan dominasi kategori citra tubuh negatif pada responden remaja putri di SMAN 8 Bandung. Sebanyak 74,2% responden berada dalam kategori tersebut, yang mencerminkan kecenderungan sebagian besar remaja untuk memiliki evaluasi yang kurang menguntungkan terhadap bentuk fisiknya. Temuan Lestari (2025) memperlihatkan bahwa sebagian besar responden remaja

putri memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, yaitu sebanyak 71 dari 117 responden atau sebesar 60,7%, selaras dengan hasil penelitian ini[68]. Temuan Andini (2025) mengindikasikan bahwa persepsi citra tubuh yang negatif masih mendominasi karakteristik responden, dengan jumlah mencapai 60 orang atau sebesar 71,4%[69].

Temuan tersebut dapat dijelaskan berdasarkan konsep *Body Shape Questionnaire*-16 (BSQ-16) yang digunakan dalam penelitian ini. BSQ-16 merupakan instrumen *self-report* yang berfokus pada kekhawatiran terhadap bentuk tubuh (*body shape concern*) dan berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Evans dan Dolan menjelaskan bahwa sebagian besar *item* BSQ mengukur konstruk utama berupa kekhawatiran terhadap bentuk tubuh[45]. Sehingga tingginya proporsi citra tubuh negatif pada penelitian ini menggambarkan adanya kekhawatiran dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh serta penilaian negatif terhadap kondisi tubuh yang dirasakan oleh remaja putri.

Pubertas memicu perubahan fisik yang secara alami terjadi dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja. Pada remaja putri, perubahan tersebut meliputi peningkatan lemak tubuh, perubahan bentuk pinggul, pembesaran payudara, dan peningkatan berat badan[70]. Perubahan tersebut dapat meningkatkan perhatian remaja terhadap bentuk dan ukuran tubuh serta menimbulkan ketidakpuasan apabila kondisi tubuh yang dirasakan tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang diharapkan[71,72]. Hal ini sejalan dengan konsep BSQ-16 yang menempatkan kekhawatiran terhadap bentuk tubuh sebagai konstruk utama dalam penilaian citra tubuh[45].

Lingkungan sosial di sekitar individu, termasuk kelompok teman sebaya, keluarga, serta media, berperan dalam membentuk persepsi terhadap tubuhnya. Penilaian maupun komentar mengenai penampilan dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap tubuhnya[72,73]. Namun, faktor-faktor tersebut merupakan konteks yang dapat memengaruhi pembentukan citra tubuh, bukan aspek utama yang diukur oleh BSQ-16. Penilaian individu yang kurang positif terhadap kondisi fisiknya dapat memengaruhi perilaku dalam mencapai berat badan yang diinginkan. Upaya tersebut tidak selalu dilakukan melalui cara yang sehat, tetapi dapat pula berupa tindakan ekstrem seperti memuntahkan makanan secara sengaja[74]. Kondisi tersebut berpotensi memberikan dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis[69].

Ketidakpuasan seseorang terhadap kondisi fisiknya dapat memengaruhi cara individu mengatur asupan makanan sehari-hari. Upaya untuk memperoleh bentuk tubuh yang dianggap ideal terkadang dilakukan melalui pembatasan makan secara ekstrem, pengurangan frekuensi makan, hingga penggunaan metode penurunan berat badan yang tidak tepat, sehingga kondisi tersebut dapat berkaitan dengan status

gizi[69]. Sebaliknya, tekanan psikologis akibat ketidakpuasan tubuh juga dapat berkaitan dengan *emotional eating* yang berpotensi meningkatkan asupan energi dan risiko status gizi lebih[75]. Pengukuran citra tubuh menggunakan BSQ-16 menunjukkan keterkaitannya dengan status gizi, terutama karena persepsi terhadap tubuh dapat berhubungan dengan pola atau perilaku makan. Status gizi seseorang tetap tidak terlepas dari pengaruh faktor lain, termasuk asupan makanan, kondisi kesehatan, tingkat aktivitas fisik, serta lingkungan[76].

5.4 Status Gizi Remaja Putri

Distribusi status gizi menunjukkan bahwa kelompok normal memiliki jumlah responden paling tinggi, yakni mencapai 40,9%. Hasil tersebut dapat menggambarkan kondisi sebagian remaja putri yang memiliki pemenuhan kebutuhan zat gizi secara relatif memadai, sehingga proses pertumbuhan dan pemeliharaan fungsi tubuh dapat berlangsung secara optimal[63,75,77]. Amrynia (2022) memperoleh hasil bahwa status gizi sebagian besar remaja putri berada pada kelompok tidak gizi lebih. Kelompok tersebut terdiri atas 54 responden atau sebesar 54,5%, sedangkan kategori gizi lebih ditemukan pada 45 responden dengan persentase 45,5%[78]. Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa status gizi normal atau tidak gizi lebih masih menjadi proporsi terbesar pada sebagian remaja putri.

Meskipun status gizi normal merupakan kategori terbesar, penelitian ini juga menemukan proporsi gizi lebih yang cukup tinggi, yaitu 39,9%. Proporsi tersebut hampir setara dengan status gizi normal sehingga gizi lebih tetap menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan. Pola makan dan gaya hidup menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan terjadinya gizi lebih pada remaja, khususnya kebiasaan mengonsumsi minuman tinggi gula serta makanan cepat saji[66,81,86]. Kelebihan asupan energi yang tidak diimbangi aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak dan peningkatan berat badan[79,82]. Peningkatan berat badan dapat terjadi akibat ketidakseimbangan energi, terutama ketika jumlah energi yang diperoleh tubuh secara konsisten melebihi kebutuhan energi yang digunakan. Aktivitas sedentari dan tingginya screen time juga dapat menurunkan pengeluaran energi serta meningkatkan risiko kelebihan energi[83].

Sebanyak 19,8% responden berada pada kategori gizi kurang. Angka tersebut memperlihatkan bahwa remaja putri masih menghadapi permasalahan gizi dalam bentuk yang beragam, baik gizi lebih maupun gizi kurang. Kekurangan asupan gizi dapat memengaruhi kemampuan tubuh dalam menjalankan fungsi secara optimal dan berpengaruh terhadap aktivitas remaja, antara lain melalui penurunan daya tahan tubuh, timbulnya kelelahan, terganggunya fokus belajar, berkurangnya produktivitas, serta penurunan kualitas hidup[84].

Upaya memperoleh bentuk tubuh yang dianggap ideal juga dapat menjadi salah satu alasan remaja melakukan pembatasan makan secara berlebihan, sehingga berpotensi memengaruhi kecukupan asupan gizinya. Diet yang tidak memperhatikan kecukupan zat gizi dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan dan meningkatkan risiko gizi kurang[69]. Kebiasaan melewatkan waktu makan juga dapat menurunkan asupan energi harian, sedangkan sarapan dengan gizi seimbang berperan dalam mendukung energi dan konsentrasi belajar[84].

Temuan gizi kurang tersebut juga dapat dikaitkan dengan citra tubuh remaja putri. Ketakutan terhadap kenaikan berat badan dan persepsi tubuh yang kurang positif dapat mendorong pembatasan makan secara berlebihan, terutama ketika remaja berusaha mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal. Perilaku dalam memilih dan mengonsumsi makanan serta penilaian terhadap bentuk tubuh dapat berhubungan dengan status gizi remaja. Kondisi tersebut bukan menjadi satu-satunya penentu karena status gizi juga dipengaruhi oleh faktor lainnya[85].

5.5 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri

Hasil uji statistik memberikan p-value 0,000 dengan taraf kesalahan 5 persen. Temuan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan yang bermakna secara statistik antara pemahaman mengenai gizi seimbang dan kondisi status gizi remaja putri, sehingga Ha memperoleh dukungan empiris. Hubungan ini menggambarkan bahwa aspek pengetahuan gizi turut berkaitan dengan keadaan gizi remaja. Namun, kondisi status gizi tidak hanya tercermin dari tingkat pengetahuan, sebab sebagian remaja yang telah memiliki pengetahuan baik masih dapat menunjukkan status gizi di luar kategori normal.

Adanya keterkaitan antara pengetahuan nutrisi dan status gizi remaja putri telah dibuktikan dalam penelitian Hartanti (2024). Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,044, sehingga hubungan kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan karena nilainya <0,05[86]. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian Wijayanti (2023), yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja putri, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai r-hitung sebesar 0,591 dan p-value sebesar 0,001[87]. Temuan Sholikha (2023) mengindikasikan adanya keterkaitan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja putri. Nilai p-value sebesar 0,003 yang lebih rendah dari 0,05 menegaskan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik[88].

Terbentuknya perilaku kesehatan tidak terlepas dari adanya pengetahuan sebagai salah satu faktor yang mendasarinya. Pemahaman gizi yang dimiliki remaja dapat menjadi dasar dalam menentukan makanan yang dikonsumsi, memenuhi kebutuhan zat gizi, mengontrol porsi makan, dan menjalankan pola konsumsi yang berpedoman pada prinsip gizi seimbang. Pemahaman yang dimiliki individu mengenai gizi dapat memengaruhi kebiasaan makan dan pola kehidupannya, sehingga pemeliharaan status gizi yang baik dapat lebih mudah dilakukan[86]. Kebutuhan zat gizi pada masa remaja cenderung meningkat seiring berlangsungnya pertumbuhan dan tingginya aktivitas fisik. Kondisi tersebut menjadikan pengetahuan mengenai pemenuhan kebutuhan gizi sebagai hal yang penting[89,90].

Kondisi status gizi yang menyimpang dari kategori normal juga masih dijumpai pada remaja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang. Kondisi ini menjadi masalah karena rendahnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan remaja tidak memahami kebutuhan zat gizi tubuh maupun cara memilih makanan yang sehat. Kondisi tersebut dapat mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi secara berlebihan, termasuk makanan cepat saji, minuman berpemanis, makanan instan, serta berbagai jenis camilan tinggi kalori. Kurangnya pemahaman mengenai porsi makan juga dapat menyebabkan konsumsi energi yang melebihi kebutuhan tubuh sehingga meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas[79,86].

Tidak hanya itu, rendahnya pengetahuan gizi juga dapat memengaruhi gaya hidup remaja. Kurangnya pemahaman mengenai keseimbangan energi menyebabkan sebagian remaja memiliki aktivitas fisik yang rendah. Tingginya penggunaan gawai dan media sosial membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu secara sedentari sehingga pengeluaran energi menjadi berkurang. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, risiko terjadinya gizi lebih, obesitas, gangguan metabolik, serta penyakit tidak menular di masa dewasa akan semakin meningkat[79,91].

Walaupun pengetahuan memiliki keterkaitan yang signifikan dengan status gizi, kondisi gizi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Status gizi yang tidak normal masih ditemukan pada remaja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Keadaan tersebut menggambarkan adanya kesenjangan antara pemahaman yang dimiliki dengan penerapannya dalam pola hidup sehari-hari. Penerapan pengetahuan gizi dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, teman sebaya, kondisi ekonomi, kebiasaan makan, akses pangan, serta paparan informasi melalui media sosial[89,92]. Pengetahuan mengenai gizi menjadi salah satu unsur yang berperan dalam status gizi remaja, meskipun kondisi tersebut juga ditentukan oleh faktor-faktor lainnya.

5.6 Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri

Analisis statistik memperlihatkan bahwa citra tubuh berkaitan secara signifikan dengan status gizi remaja putri di SMAN 8 Bandung, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p-value 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Dwitami (2024), yang melalui pengujian Chi-Square juga memperoleh hasil hubungan bermakna antara body image dan status gizi pada remaja putri, dengan nilai *p-value* kurang dari 0,005[89]. Kesamaan hasil itu membuktikan bahwa persepsi remaja terhadap bentuk tubuh berkaitan dengan kondisi status gizinya.

Kondisi fisik berupa berat badan berlebih tampak berkaitan dengan munculnya

penilaian negatif terhadap tubuh pada sebagian remaja. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menjadi salah satu gambaran yang terlihat pada kelompok dengan status gizi tersebut. Pandangan yang kurang positif terhadap kondisi tubuh dapat memengaruhi respons seseorang dalam menjaga pola hidupnya. Perasaan tidak nyaman atau tertekan terhadap penampilan dapat membuat sebagian individu mencari makanan sebagai bentuk pelampiasan emosional. Kebiasaan makan yang dipicu oleh kondisi emosional tersebut berpotensi meningkatkan jumlah energi yang dikonsumsi dan selanjutnya berhubungan dengan peningkatan status gizi. Apabila perasaan tidak puas terhadap tubuh terus dialami, konsekuensi yang muncul tidak terbatas pada aspek perilaku, tetapi juga dapat berupa tekanan psikologis serta penurunan rasa percaya diri[75,89,93].

Citra tubuh yang kurang positif ditemukan pula pada responden yang tergolong memiliki status gizi kurang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa masalah persepsi terhadap bentuk tubuh tidak selalu berkaitan dengan kelebihan berat badan. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dimiliki dan gambaran tubuh ideal yang diharapkan dapat memicu upaya pengendalian berat badan secara berlebihan. Upaya tersebut dapat ditunjukkan melalui kebiasaan mengurangi jumlah makanan, tidak makan pada waktu tertentu, serta membatasi konsumsi makanan yang dianggap dapat memengaruhi bentuk tubuh[69]. Jika dilakukan secara berlebihan, perilaku tersebut berpotensi menyebabkan kebutuhan energi dan zat gizi tubuh tidak terpenuhi secara optimal, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya status gizi kurang[94,95]. Hasil tersebut menjabarkan bahwa citra tubuh yang negatif berkaitan dengan status gizi melalui perubahan perilaku makan, baik pada kondisi gizi lebih maupun gizi kurang.

Cara remaja menilai kondisi tubuhnya turut berkaitan dengan perilaku yang diterapkan dalam memenuhi kebutuhan makan. Penerimaan diri yang baik dapat membantu remaja menghindari tindakan pembatasan makanan yang tidak sesuai kebutuhan tubuh. Kecenderungan tersebut mendukung pemilihan pola konsumsi yang lebih wajar, teratur, dan seimbang sehingga pemenuhan kebutuhan gizi dapat berlangsung secara optimal[63,87]. Citra tubuh positif juga dapat mendukung kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik sehingga membantu menjaga keseimbangan energi dan status gizi[96].

Secara teoritis, citra tubuh berkaitan dengan bagaimana individu mempersepsikan dan mengevaluasi bentuk serta ukuran tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan sosial[68,97,98], serta pengaruh teman sebaya[108]. Persepsi negatif terhadap tubuh selanjutnya dapat memengaruhi perilaku makan dan pengendalian berat badan sehingga berpotensi berkaitan dengan

status gizi, yaitu gizi kurang ataupun gizi lebih[65,100].

6.1 Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini perlu diperhatikan sebagai bahan pertimbangan dalam menafsirkan hasil penelitian.

1) Penggunaan pendekatan *cross-sectional* menjadi salah satu batasan dalam penelitian ini karena seluruh informasi dari responden diperoleh pada satu waktu pengukuran. Kondisi tersebut membuat hasil penelitian hanya menunjukkan keadaan pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, dan status gizi pada periode pengambilan data. Penelitian ini belum dapat digunakan untuk menentukan apakah perubahan pada salah satu variabel menyebabkan perubahan pada variabel lainnya ataupun untuk melihat perkembangan kondisi responden dalam jangka waktu tertentu.
2) Informasi yang digunakan dalam penelitian berasal dari persepsi dan laporan pribadi masing-masing responden. Karakteristik metode tersebut membuat peneliti tidak dapat sepenuhnya memastikan kesesuaian setiap jawaban dengan keadaan nyata yang dialami responden. Perbedaan dapat muncul apabila responden kurang memahami isi instrumen, memberikan jawaban berdasarkan persepsi tertentu, atau tidak menyampaikan keadaan dirinya secara apa adanya.
3) Instrumen pengetahuan gizi seimbang pada awalnya terdiri dari 30 item pertanyaan. Berdasarkan hasil uji validitas, hanya 15 item yang memenuhi kriteria valid dan digunakan dalam penelitian, sedangkan 15 item lainnya dieliminasi karena tidak memenuhi nilai validitas yang dipersyaratkan. Jumlah item yang lebih sedikit menyebabkan cakupan materi pengetahuan gizi yang diukur menjadi lebih terbatas dan belum sepenuhnya menggambarkan pengetahuan gizi responden secara menyeluruh.
4) Cakupan variabel yang digunakan dalam penelitian ini masih terbatas, yaitu hanya menelaah aspek pengetahuan mengenai gizi seimbang serta citra tubuh. Kondisi tersebut menyebabkan sejumlah determinan yang berpotensi memengaruhi status gizi remaja belum dapat dikaji, antara lain kebiasaan konsumsi makanan, tingkat aktivitas fisik, faktor genetik, keadaan kesehatan, latar belakang sosial ekonomi, dan pengaruh lingkungan.
5) Lokasi penelitian ini terbatas pada satu sekolah saja, sehingga karakteristik responden dan lingkungan sekolah dapat membatasi generalisasi hasil penelitian pada remaja putri di sekolah atau wilayah lain yang memiliki karakteristik berbeda.