



ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI REMAJA PUTRI

Tri Budi Rahayu[✉] dan Fitriana

Prodi D-3 Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, DIY Yogyakarta, Indonesia

Info Artikel

Sejarah artikel :
Diterima 29 Juni 2018
Disetujui
29 Desember 2018
Dipublikasi
31 Januari 2020

Keywords:

Nutritional status; Eating intake; Physical activity; Body image; Depression; Teenage woman

Abstrak

Kelompok umur remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat, yang disebut “*adolescence growth spurt*”, sehingga memerlukan zat – zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Remaja putri sebagai calon ibu di masa depan memiliki kerentanan dalam masalah gizi karena remaja putri mengalami menstruasi awal dalam fase hidupnya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pola makan, aktivitas fisik, body image, dan depresi dengan status gizi remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi sederhana dengan metode *cross-sectional*. Data penelitian diolah menggunakan program komputer dan diuji menggunakan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa F hitung 2,711, sedangkan F tabel sebesar 2,434, sehingga didapatkan nilai F hitung > F tabel maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh secara signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, body image, dan depresi secara bersama-sama terhadap status gizi remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh angka R^2 (R Square) sebesar 0,069 atau (6,9%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh pola makan, aktivitas fisik, body image, dan depresi terhadap status gizi remaja putri sebesar 6,9%, sedangkan sebesar 93,1% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

ANALYSIS OF FACTORS THAT INFLUENCE THE NUTRITIONAL STATUS OF TEENAGE WOMEN

Abstract

The adolescent age group shows a rapid growth phase, called “*adolescence growth spurt*,” requiring relatively large amounts of nutrients. Teenage women as future mothers have susceptibility to nutritional problems because teenage women experience early menstruation in their life phase. The purpose of this study to determine the effect of diet, physical activity, body image, and depression with nutritional status of teenage women. This research uses simple descriptive correlation design with cross-sectional survey method. Research data is processed using computer program and tested using multiple linear regression test. The result of the research shows that F count 2,711, while F table 2,434, so that the value of F count > F table then H_0 is rejected, meaning there is influence significantly between diet, physical activity, body image, and depression together to nutritional status of teenage women. Based on research results obtained the number R^2 (R Square) of 0.069 or (6.9%). This shows that the contribution percentage of dietary, physical activity, body image, and depression on adolescent nutrition status is 6.9%, while 93.1% is influenced or explained by other variables not included in this research.

©2020, Poltekkes Kemenkes Pontianak

[✉] **Alamat korespondensi :**
STIKES Guna Bangsa Yogyakarta,
Jl. Ring road utara condong catur, Yogyakarta, Indonesia.
Email: Triarahayu88@gmail.com

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa muda. Pada masa ini terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial (Soetjiningsih, 2010). Pada masa ini banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja sehingga status gizi remaja cenderung gizi kurang atau justru terjadi obesitas.

Ketidakeimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan transisi masa anak-anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit,

meningkatkan angka penyakit (*morbiditas*), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi pada wanita mengakibatkan terlambat haid pertama (*menarche*), haid tidak lancar, rongga panggul tidak berkembang maksimal sehingga sulit melahirkan, gangguan kesuburan dan kesulitan pada saat hamil (Emilia, E., 2008).

Faktor yang terkait dengan kelebihan berat badan masa remaja meliputi tingkat aktivitas fisik rendah, perilaku diet, faktor psikososial, jenis kelamin perempuan, korban dan pelaku perilaku intimidasi, persepsi yang salah tentang gizi dan isolasi sosial yang potensial (Peltzer, 2011).

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi (Irianto, 2007). Data Riskesdas (2010), secara nasional bahwa status gizi anak umur 13-15 tahun prevalensi kekurusan adalah 10,1% terdiri dari 2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus. Sedangkan prevalensi kegemukannya adalah sebesar 2,5%.

Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat (Emilia, E., 2008). Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak

akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Notoatmodjo, 2007).

Upaya – upaya gizi yang dilakukan selama ini lebih terfokus pada ibu hamil, sedangkan remaja putri yang diharapkan menjadi ibu yang sehat agar dapat melahirkan bayi yang sehat sehingga dapat tumbuh dan berkembang menjadi Sumber Daya Manusia (SDM) yang tangguh dan berkualitas, belum diperhatikan. Oleh karena itu, perlu diadakan upaya – upaya gizi pada remaja sebelum masa hamil.

Sebagian besar penelitian tentang gizi lebih memperhatikan masalah ketidakseimbangan antara asupan makan dan aktivitas fisik dan kurang memperhatikan faktor-faktor lainnya secara terintegrasi seperti aspek psikologis (*body image*) dan aspek psikiatrik (depresi). Berdasarkan alasan-alasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai status gizi remaja putri yang dihubungkan dengan berbagai faktor diantaranya pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi sederhana dengan metode *cross-sectional*, dimana hanya melakukan pengukuran variabel pada satu saat tertentu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pola makan adalah skala pola makan berorientasi pada skala pola makan yang dibuat oleh Purwaningrum tahun 2008 (Ervina, 2010). Aktivitas fisik dinilai menggunakan kuesioner Riset Kesehatan Dasar Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2013. Skala *body image* disusun berdasarkan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS)* yang dikemukakan oleh Cash (dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005), dimana dimensi yang dinilai meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Depresi dinilai menggunakan *Self Reporting Questionnaire-20 WHO*. Sedangkan status gizi dihitung dengan mengukur TB dan BB, kemudian ditentukan IMT.

Penelitian dilakukan remaja putri yang merupakan siswi di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri yang ada di kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti berasumsi bahwa siswi mengenal dan menggunakan teknologi, dimana dengan mudahnya terpengaruh bermacam-macam

informasi. Selain itu, sekolah tersebut belum pernah dilakukan penelitian mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi.

Teknik sampling yang digunakan menggunakan *simple random sampling*, dimana setiap unsur populasi memiliki kesempatan sama untuk bisa dipilih menjadi sampel, sehingga sampel yang terpilih diharapkan dapat mewakili populasi. Jumlah sampel yang diambil adalah 151 orang. Kriteria sampel penelitian adalah sebagai berikut :

Responden berjenis kelamin wanita dan ada pada saat penelitian

Responden dalam keadaan sadar dan sehat jasmani-rohani

Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh secara signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi secara bersama-sama terhadap status gizi remaja putri

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh secara bersama-sama antara pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi dengan status gizi remaja putri.

Tabel 1. Hasil analisis pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap status gizi

| Variabel | R | R Square |
|---|-------|----------|
| Pola makan, aktivitas fisik, <i>body image</i> , dan depresi terhadap status gizi | 0,263 | 0,069 |

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai R 0,263. Menurut Sugiyono (2010), nilai R berkisar antara 0 sampai 1, nilai semakin mendekati 1 berarti hubungan yang terjadi semakin kuat, sebaliknya nilai semakin mendekati 0 berarti hubungan yang terjadi semakin lemah. Jika koefisien korelasi antara 0,20 – 0,399 hubungan yang terjadi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang rendah antara pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi terhadap status gizi remaja putri.

Berdasarkan tabel diatas diperoleh angka R² (R Square) sebesar 0,069 atau (6,9%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi terhadap status gizi remaja putri sebesar 6,9%. Atau dengan kata lain, variasi pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi mampu menjelaskan sebesar 6,9% variasi status gizi remaja putri, sedangkan sisanya

sebesar 93,1% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil analisis F hitung pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap status gizi

| Variabel | F |
|---|-------|
| Pola makan, aktivitas fisik, <i>body image</i> , dan depresi terhadap status gizi | 2,711 |

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel diperoleh F hitung 2,711. Sedangkan dengan menggunakan tingkat keyakinan 95%, hasil yang diperoleh untuk F tabel sebesar 2,434, sehingga didapatkan nilai F hitung > F tabel maka Ho ditolak, artinya ada pengaruh secara signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi secara bersama-sama terhadap status gizi remaja putri. Jadi dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi secara bersama-sama berpengaruh terhadap status gizi remaja putri.

Konsumsi gizi pada seseorang dapat menentukan tercapainya derajat kesehatan yang dapat disebut status gizi, pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Menurut Kementerian Kesehatan (2011), faktor yang cukup dominan yang menyebabkan keadaan status gizi kurang ialah perilaku memilih dan memberikan makanan yang tidak tepat kepada anggota keluarga termasuk remaja putri.

Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi makanan dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat makanan tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan normal memiliki risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran normal memiliki risiko tinggi penyakit degeneratif. Oleh karena itu, diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Sebaiknya memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Amsi & Muhajirin, 2011).

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang, bila kalori yang masuk berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik maka akan memudahkan orang mengalami kegemukan. Meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk berolahraga secara teratur (Marmi, 2013).

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa penurunan aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan lingkaran pinggang. Mustelin *et al.* (2009) menemukan bahwa terdapat hubungan kuat antara aktivitas fisik dan lingkaran pinggang. Hanley *et al.* (2000) menjelaskan bahwa tingginya aktivitas fisik memiliki potensi perlindungan melawan obesitas dengan memelihara keseimbangan energi dan mencegah penumpukan jaringan lemak yang berlebihan. Aktivitas fisik secara nyata memodifikasi efek dari faktor genetik seseorang. Peningkatan aktivitas fisik lebih berhubungan secara nyata dengan lingkaran pinggang daripada IMT.

Adanya perubahan fisik yang dialami oleh remaja dapat mempengaruhi *body image* individu. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sehingga dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Karena *body image* yang positif akan meningkatkan nilai diri (*self worth*) seseorang, percaya diri (*self confidence*) serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri, dan dari kesemuanya itu akan mempengaruhi harga diri seseorang (Henggaryadi, 2012). Kepedulian terhadap *body image* – bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri – seringkali dimulai saat pertengahan kanak-kanak atau lebih dini, dan makin kuat di masa remaja, dan dapat mengakibatkan usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan (Papalia, 2009).

Stres diketahui juga dapat menyebabkan gangguan makan, baik berupa nafsu makan berkurang atau meningkat (Tirta dkk, 2010). Dalam keadaan tertentu, stres, tugas beban kerja tinggi terjadi peningkatan asupan energi, lemak, karbohidrat dan protein, yang ditunjukkan dengan perbedaan rata-rata asupan energi (Chaput & Tremblay, 2007). Asupan makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung secara linier dalam menentukan status gizi seseorang. Konsumsi makan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Saniawan, 2009). Pada keadaan depresi, seseorang cenderung lupa akan pemenuhan kebutuhan dasar, seperti kebutuhan akan makanan, kebersihan diri dan istirahat. Apabila asupan makanan rendah dan berlangsung dalam jangka waktu yang relatif panjang, seseorang akan mengalami defisiensi zat gizi yang berakibat pada penurunan status gizi (Bonnie *et al.*, 2000). Hubungan yang signifikan antara status depresi dengan status gizi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Turki yang menyatakan bahwa stres yang diukur dengan menggunakan instrumen *stress symptom scale*, *stress related factors*, *susceptibility to stress scale* dan *total score* berhubungan secara bermakna dengan indeks massa tubuh, asupan energi, dan zat-zat gizi sehari-hari. Penelitian

ini menunjukkan bahwa stres mempunyai peran yang penting pada kejadian *underweight* dan *overweight* serta pada energi dan item makanan yang dikonsumsi (Sanlier & Unusan, 2006).

Akan tetapi apabila dianalisis lebih dalam lagi, pengaruh keempat faktor (pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi) bernilai rendah. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh angka R^2 (R Square) sebesar 0,069 atau (6,9%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi terhadap status gizi remaja putri sebesar 6,9%. Atau dengan kata lain, variasi pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi mampu menjelaskan sebesar 6,9% variasi status gizi remaja putri, sedangkan sisanya sebesar 93,1% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Rendahnya pengaruh secara bersama – sama variabel pola makan, aktivitas fisik *body image* dan depresi terhadap status gizi remaja putri menjelaskan bahwa masih terdapat faktor lain yang secara langsung dapat mempengaruhi status gizi remaja putri. Menurut Almatsier, (2010) status gizi remaja berhubungan dengan berbagai macam faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah faktor penyebab langsung dan faktor penyebab tidak langsung. Faktor penyebab langsung terdiri dari asupan makanan dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor penyebab tidak langsung terdiri dari aktifitas fisik, faktor individu (umur, jenis kelamin, pengetahuan remaja), faktor keluarga (pendidikan dan pendapatan orang tua), lingkungan sekolah dan teman sebaya, dan media massa Tingkat konsumsi zat gizi seperti energi, protein.

Hasil penelitian Hendra (2016) didapatkan bahwa faktor riwayat keturunan juga mempunyai peran yang cukup besar terhadap terjadinya status gizi pada remaja. Hal ini menjelaskan bahwa faktor genetik juga mempunyai peran dalam mempengaruhi status gizi remaja. Remaja yang memiliki status gizi lebih/kurang cenderung memiliki orang tua yang status gizinya relatif sama dengan anaknya.

Selain faktor riwayat keturunan, faktor pola hidup dan lingkungan juga mempengaruhi status gizi remaja putri. Kemajuan teknologi masa kini membuat para remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam memainkan *smartphone*, main komputer dan juga menonton TV. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi status gizi pada remaja putri. Dalam penelitian Ervina (2010) juga dijelaskan bahwa pola asuh orang tua seperti kepercayaan dan riwayat keluarga yang memandang tubuh ideal sebagai bagian penting serta pengaruh dari *peer group* dimana didapatkan dari pergaulan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi status gizi remaja putri.

Tingkat konsumsi zat gizi seperti energi, protein, lemak dan karbohidrat menentukan status gizi remaja, karena zat gizi tersebut digunakan untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, melakukan aktifitas fisik, dan membangun serta memelihara sel-sel tubuh (Almatsier, 2010). Hasil penelitian Nizar (2009) mengemukakan bahwa pada remaja putri SMUN dan MAN (Madrasah Aliyah Negeri) di Kota Padang diketahui tingkat konsumsi energi kurang (<90% AKG) pada remaja putri sebesar 74,7%, konsumsi protein kurang (<90% AKG) sebesar 56,0%, konsumsi lemak kurang (<90% PUGS) sebesar 68,6%, dan konsumsi karbohidrat kurang (<90% PUGS) sebesar 54,8%. Dan dari penelitian ini diketahui adanya hubungan yang bermakna antara asupan energi dan karbohidrat dengan status gizi remaja putri.

Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat (Emilia, E., 2008). Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama (long lasting). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak disadari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Notoatmodjo, 2007). Menurut Suhardjo (2010), pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmiwati (2007), remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik hanya 6%, pengetahuan gizi sedang 43% dan yang mempunyai pengetahuan gizi kurang 50%. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2008) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi lebih baik pada perempuan dari pada laki-laki pada siswa SMP. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratnaeni (2011) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswi di kota sebagian besar baik dan pengetahuan gizi siswi di desa sebagian besar cukup. Oleh karena itu pengetahuan gizi lebih baik pada siswa yang tinggal di lingkungan perkotaan dari pada di pedesaan.

Penutup

Ada hubungan yang rendah antara pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi terhadap status gizi remaja putrid. Persentase sumbangan pengaruh pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi terhadap status gizi remaja putri sebesar 6,9%.

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia F. (2008). *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Remaja di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi*. Skripsi. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor
- Amsi, Muhajirin (2011). *Gizi dan Makanan Sehat*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bonnie S, Worthington-Roberts, Williams SR. (2000). *Nutrition Throughout the Life Cycle*. 4th ed. USA: McGraw-Hill.
- Chaput JP, Tremblay A. (2007). *Acute Effects Of Knowledge-Based Work On Feeding Behaviour and Energy Intake*. *Physiology & Behavior*, 90, 66-72.
- Depkes RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar 2010*. <http://depkes.go.id>
- Emilia, E. (2008). *Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi pada Remaja*. Skripsi. Bogor. Sekolah Pasca Sarjana Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Ervina, R. (2010). *Pengaruh Persepsi Tubuh Ideal Terhadap Pola Makan*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hanley A.J., et al., (2000). *Overweight Among Children and Adolescents in a Native Canadian Community: Prevalence and Associated Factors*. *American Journal of Clinical Nutrition*, 71 (3) : 693-700. <http://ajcn.nutrition.org/content/71/3/693.full.pdf+html>
- Henggaryadi, Galuh. (2012). *Hubungan Antara Body image Dengan Harga Diri Pada Remaja Pria Yang Mengikuti Latihan Fitness/Kebugaran*. *Jurnal*.
- Irianto, K. dan Waluyo, K.. (2007). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya
- Kementerian Kesehatan RI, (2011). *Buku Panduan Kader Posyandu Menuju Keluarga Sadar Gizi*. Jakarta. Direktorat Bina Gizi.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mustelin L, Silventoinen K, Pietilainen K, Rissanen A, Kaprio J. (2009). *Physical Activity Reduces The Influence of Genetic Effects on BMI and Waist Circumference: A Study in Young Adult Twins*. *Int J Obes* 33:29-36.
- Nizar. (2009). *Status Gizi dan Pola Makan Remaja Putri di SMUN dan MAN di Kota Padang*. Skripsi. dari (<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/14668>.)

- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Papalia, Old, Feldman. (2009). *Human Development, Edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Peltzer, K. and Pengpid, S., (2011). *Overweigh and Obesity and Assosiated Factors among School-Aged Adolescents in Ghana and Uganda*. <http://www.mdpi.com/journal/ijerph>
- Rahmiwati, A. (2007). *Pola Konsumsi Pangan, Status Gizi dan PengetahuanReproduksi Remaja Putri*. <http://repository.ipb.ac.id/>
- Ratnaeni, I. M. (2011). *Perbedaan Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Kota Dan Desa (Studi di SMAN 1 Boyolali Dan SMAN 1 Cepego)*. Karya Tulis Ilmiah D3 Jurusan Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Saniawan IM. (2009). *Status Gizi Pada Lanjut Usia Pada Banjar Paang Tebel di Desa Peguyangan Kaja Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara*. Jurnal Ilmiah Keperawatan.2(1) : 45-9.
- Sanlier N, Unusan N. (2007). *The Relationship Between Body Weight and Stress and Nutritional Status In Turkish Women*. Pakistan Journal of Nutrition; Vol.6, No.4, p.339-44.
- Seawel, A.H., & Danorf-Burg, S. (2005). *Body image And Sexuality In Women With And Without Systemic Lupus Erythematosus*. Sex Roles, 53, 865-876.
- Soetjningsih. (2010). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suwardjo. (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Tirta M, Wirasto RT, Huriyati E. (2010). *Status Stres Psikososial dan Hubungannya dengan Status Gizi Siswa SMP Stella Duce 1 Yogyakarta*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia.