

SKRIPSI



**HUBUNGAN PERILAKU DIET PENURUNAN BERAT
BADAN, TINGKAT STRES DAN CITRA TUBUH DENGAN
STATUS GIZI PADA SISWI SMA PGRI 3 JAKARTA**

**OLEH :
DINI DWI WAHYUNI
1405025034**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2018**

SKRIPSI



**HUBUNGAN PERILAKU DIET PENURUNAN BERAT
BADAN, TINGKAT STRES DAN CITRA TUBUH DENGAN
STATUS GIZI PADA SISWI SMA PGRI 3 JAKARTA**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi (S.Gz)**

**OLEH :
DINI DWI WAHYUNI
1405025034**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul “**Hubungan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan, Tingkat Stres dan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi SMA PGRI 3 Jakarta**” merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, 17 Desember 2018



Dini Dwi Wahyuni

1405025034

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini :
Nama : Dini Dwi Wahyuni
NIM : 1405025034
Program Studi : Ilmu Gizi
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof.Dr. HAMKA **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul “Hubungan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan, Tingkat Stres dan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi SMA PGRI 3 Jakarta” beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof.Dr. HAMKA berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 17 Desember 2018

Yang menyatakan,



Dini Dwi Wahyuni

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dini Dwi Wahyuni
NIM : 1405025034
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : **Hubungan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan, Tingkat Stres dan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi SMA PGRI 3 Jakarta**

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. D.R. HAMKA.

Jakarta, 30 November 2018

TIM PENGUJI

Pembimbing I : **Ahmad Faridi, SP, MKM**

(*AF*)

Pembimbing II : **Widya Asih Lestari, MKM**

(*Widya*)

Penguji I : **Mohammad Furqan, SKM, MKM**

(*M. Furqan*)

Penguji II : **Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi**

(*N. Maulida*)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah... Alhamdulillahirabbila'lamin...

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Hikmat, Rahmat, Karunia dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Sebuah Karya Sederhana Ini Saya Persembahkan untuk :

Kedua orang tua dan kakakku tercinta, terimakasih atas doa yang tidak pernah putus, semangat, dukungan, nasehat untuk selalu beribadah, dan kasih sayang yang tiada terhingga untukku.

Semoga setelah selesainya skripsi ini, aku segera dapat membahagiakan kalian dengan segala sesuatu yang indah, aamiin

Sahabat-sahabatku, terimakasih telah menemaniku selama ini, yang selalu ada dalam suka dan duka, dan telah memberikan dukungan secara spiritual, moral dan material. Hanya ucapan terimakasih dan doa yang bisa kuberikan.

Untuk Dosen Pembimbing Tercinta

Bapak Ahmad Faridi, Sp., MKM dan Ibu Widya Asih Lestari, MKM

Terimakasih karena telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi dengan penuh kesabaran dan kepercayaan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini, alhamdulillah

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI**

Skripsi, November 2018

Dini Dwi Wahyuni,

“Hubungan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan, Tingkat Stres dan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi SMA PGRI 3 Jakarta”

xiv + 101 halaman, 15 tabel, 2 gambar + 6 lampiran

ABSTRAK

Masalah status gizi yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah baru yang berkaitan dengan kesehatan. Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai macam faktor (multifaktorial) meliputi perilaku diet penurunan berat badan, tingkat stres dan citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku diet penurunan berat badan, tingkat stres dan citra tubuh dengan status gizi pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah siswi SMA PGRI 3 Jakarta yang melakukan diet penurunan berat badan dengan jumlah sampel 53 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data diperoleh melalui kuesioner meliputi kuesioner karakteristik responden, perilaku diet penurunan berat badan, *Perceived Stress Scale* (PSS-10), *Body Shape Questionnaire* (BSQ) serta pemeriksaan fisik meliputi penimbangan berat badan, dan pengukuran tinggi badan. Analisis data dengan menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher Exact*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan perilaku diet penurunan berat badan ($p\text{-value}=0,046$) dan citra tubuh ($p\text{-value}=0,001$) dengan status gizi pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta. Tidak ada hubungan tingkat stres ($p\text{-value}=0,568$) dengan status gizi pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta.

Kata Kunci : status gizi, perilaku diet penurunan berat badan, tingkat stres, citra tubuh.

**UNIVERSITY MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NUTRITIONAL SCIENCES COURSES**

Undergraduate, November 2018

Dini Dwi Wahyuni,

"Relationship between Weight Loss Diet, Stress Levels and Body Image with Nutritional Status in High School PGRI 3 Jakarta Students "

xiv + 101 pages, 15 tables, 2 images + 6 attachments

ABSTRACT

The problem of nutritional status that occurs in adolescents can cause a variety of new problems related to health. The nutritional status of adolescents is influenced by various factors (multifactorial) including dietary behavior, weight loss, stress levels and body image. This study aims to determine the relationship of dietary behavior to weight loss, stress levels and body image with nutritional status in high school students PGRI 3 Jakarta. This research is a quantitative research with cross sectional research design. The subjects of this study were high school PGRI 3 students in Jakarta who were on a weight loss diet with a sample of 53 people. The sampling technique used in this study was purposive sampling. Data collection was obtained through questionnaires including questionnaire on respondent characteristics, weight loss diet behavior, Perceived Stress Scale (PSS-10), Body Shape Questionnaire (BSQ) and physical examination including weight weighing, and height measurement. Data analysis using Chi-Square test and Fisher Exact. The results showed that there was a relationship between dietary behavior of weight loss (p -value = 0.046) and body image (p -value = 0.001) with nutritional status in high school students PGRI 3 Jakarta. There is no correlation between stress level (p -value = 0.568) and nutritional status of high school PGRI 3 students in Jakarta.

Keywords: *nutritional status, dietary behavior, weight loss, stress level, body image.*

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Ruang Lingkup Penelitian	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	7
A. Remaja	7
B. Status Gizi	7
C. Penilaian Status Gizi	8
D. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi	15
E. Kerangka Teori	34
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	35
A. Kerangka Konsep	35
B. Definisi Operasional	36
C. Hipotesis	38
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	39

A. Desain Penelitian.....	39
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Jenis Data	40
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Uji Instrumen	43
G. Metode Pengambilan Data	44
H. Teknik Pengumpulan Data.....	45
I. Metode Pengolahan Data	46
J. Teknik Pengolahan Data	47
K. Analisis Data	49
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Keterbatasan Penelitian.....	52
B. Gambaran Umum SMA PGRI 3 Jakarta.....	52
B. Status Gizi	53
C. Karakteristik Responden	53
D. Perilaku Diet Penurunan Berat Badan.....	54
E. Lamanya Berdiet	55
F. Alasan Melakukan Diet Penurunan Berat Badan.....	56
G. Tingkat Stres.....	56
H. Citra Tubuh.....	57
I. Hubungan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan dengan Status Gizi.....	58
J. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi	61
K. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi.....	64
L. Pembahasan Keseluruhan.....	66
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun	14
Tabel 2.2 Dampak Perilaku Diet Penurunan Berat Badan yang Tidak Sehat	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional	36
Tabel 4.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Diet Penurunan Berat Badan.....	44
Tabel 4.2 Keputusan Uji Hipotesis	51
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi pada Siswi SMA PGRI 3 Jakarta	53
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Kelas pada Siswi SMA PGRI 3 Jakarta	54
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan pada Siswi SMA PGRI 3 Jakarta	55
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Lamanya Diet pada Siswi SMA PGRI 3 Jakarta.....	55
Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Alasan Melakukan Diet Penurunan Berat Badan pada Siswi SMA PGRI 3 Jakarta	56
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada Siswi SMA PGRI 3 Jakarta.....	57
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Citra Tubuh pada Siswi SMA PGRI 3 Jakarta.....	57
Tabel 5.8 Distribusi Responden Menurut Perilaku Diet Penurunan Berat Badan dan Status Gizi	58
Tabel 5.9 Distribusi Responden Menurut Tingkat Stres dan Status Gizi	61
Tabel 5.10 Distribusi Responden Menurut Citra Tubuh dan Status Gizi	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	83
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	86
Lampiran 3. Angket Diet.....	93
Lampiran 4. Dummy Tabel.....	94
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	97
Lampiran 6. Lembar Bimbingan.....	99



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah status gizi yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah baru yang berkaitan dengan kesehatan. Obesitas dapat meningkatkan resiko timbulnya penyakit kardiovaskuler, seperti hipertensi, aterosklerosis (Maria, 2009; Noeberg dan Danielsson, 2012), penyakit jantung koroner, dan stroke (Baker, 2007; Lawlor, 2005). Tidak hanya status gizi lebih, status gizi kurang juga dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Status gizi kurang dapat menyebabkan terjadi penundaan pada pertumbuhan dan kematangan fisik remaja (WHO, 2005).

Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi kegemukan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun meningkat secara drastis dari 4% di tahun 1975 menjadi 18% di tahun 2016 (WHO, 2018). Data nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun meningkat dari 2,5% (2010) menjadi 10,8% (2013) yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Sedangkan prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun naik dari 1,4% (2007) menjadi 7,3% (2013). Provinsi DKI Jakarta memiliki prevalensi kekurusan dan kegemukan pada remaja diatas nasional (Riskesdas, 2013). Prevalensi obesitas untuk usia 13-15 tahun terendah di provinsi DKI Jakarta adalah Kepulauan Seribu (2,5%) dan tertinggi di Jakarta Selatan (8,7%). Sedangkan prevalensi obesitas untuk usia 16-18 tahun terendah yaitu Jakarta Utara (0,6%) dan tertinggi yaitu Jakarta Selatan (9,3%) (Riskesdas Provinsi DKI Jakarta, 2013).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai macam faktor (multifaktorial). Salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi adalah perilaku diet penurunan berat badan. Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badan ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat (Alhadar, Indiasari

& Yustini, 2014). Hasil survei Neumark-Sztainer et al di Amerika Serikat dalam Brown (2005) yang dilakukan pada populasi remaja putri (12-17 tahun) yang berasal dari 4 negara bagian menunjukkan bahwa remaja putri yang melakukan diet sebesar 44% (Brown, 2005). Sebuah penelitian yang serupa dilakukan Kurnia (2008) di Jakarta pada siswi SMA 70 menunjukkan 51,3% responden memiliki riwayat diet dalam satu tahun terakhir.

Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Utami dan Triyanti (2013) dengan subjek siswi SMA Negeri 5 Tasikmalaya, menunjukkan bahwa diet penurunan berat badan lebih banyak dilakukan oleh responden yang status gizinya gemuk (*overweight* dan obesitas yaitu sebesar 60,9% dibandingkan dengan responden yang tidak gemuk (normal dan kurus yaitu sebesar 30,3%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Alhadar, dkk (2014) pada remaja di SMA Katolik Makassar ditemukan bahwa perilaku diet yang tidak sehat lebih banyak pada remaja yang *overweight* yaitu 51,7%.

Stres dikatakan memiliki hubungan dengan status gizi. Stres pada remaja sama halnya dengan yang terjadi pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja (Mayyane, 2011). Masa peralihan siswa khususnya menuju Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan masa peralihan sekolah yang seringkali mengakibatkan perubahan dan stres. Permasalahan pada siswa yang siswa alami sering kali merupakan akibat yang disebabkan oleh masa perpindahan menuju Sekolah Menengah Atas (Legiran dkk, 2014). Penelitian mengenai prevalensi stres pada siswa telah dilakukan pada beberapa sekolah. Prevalensi stres pada remaja di Indonesia tidak diketahui secara pasti, namun pada salah satu penelitian tentang kondisi stres akademik pada siswa SMA dikota Padang disebutkan sebanyak 15% siswa mengalami stres rendah, 71,8% siswa mengalami stres sedang, dan sebanyak 13,2% siswa mengalami stres tinggi (Taufik dan Ifdil, 2015). Hasil penelitian oleh Nadeak *et al*, (2013) yang dilakukan pada siswa SMU (Sekolah Menengah Umum) menggunakan angket ALCES (*Adolescent Life Chance Event Scale*) terdapat hasil bahwa individu yang status gizinya gemuk

dan obesitas mengalami stres berat dan stres sedang. Hasil penelitian lain oleh Mukti (2014) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Indonesia menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat stres dengan nilai IMT, yaitu semakin tinggi tingkat stres maka nilai IMT juga semakin tinggi.

Selain perilaku diet penurunan berat badan dan tingkat stres, citra tubuh juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Citra tubuh yang positif merupakan salah satu faktor pendukung gizi optimal adalah penilaian pada diri sendiri (Damayanti, 2016). Hasil penelitian Yusintha dan Adriyanto (2018) yang dilakukan pada siswi SMA Negeri 1 Sidoarjo yang berusia 15-18 tahun menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif tidak hanya pada remaja putri yang memiliki status gizi lebih, namun juga terjadi pada remaja putri dengan status gizi normal yaitu sebanyak 44,4%. Pada penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri. Suatu studi di Amerika mengenai *body image* (citra tubuh) menunjukkan bahwa 70% remaja putri yang diteliti mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing padahal hanya 15% diantara mereka yang menderita obesitas atau kegemukan. Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia (Voelker, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 21 siswi SMA PGRI 3 Jakarta, diketahui bahwa 9,5% kurus, 4,8% obesitas dan 14,3% gemuk. Angka ini jauh lebih besar dibanding angka kekurusan dan kegemukan nasional provinsi DKI Jakarta pada remaja.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti gambaran perilaku diet penurunan berat badan, tingkat stres dan citra tubuh serta hubungannya terhadap status gizi pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta. Penelitian ini hanya dilakukan pada remaja putri karena pada masa pubertas remaja putri cenderung mengalami perubahan fisik menjadi tidak ideal. Hal tersebut berkaitan dengan peningkatan massa lemak yang terjadi saat pubertas. Berbeda dengan remaja putra yang mengalami perubahan fisik yang cenderung menjadi lebih ideal berkaitan dengan penambahan massa otot

tubuh (Sizer dan Whitney, 2011). Perilaku diet penurunan berat badan merupakan sebuah perilaku yang pada dasarnya dipengaruhi oleh pengetahuan, khususnya pengetahuan gizi (Utami, 2013). Tidak dilakukannya penelitian tentang pengetahuan gizi pada penelitian ini karena sampel yang diambil adalah sampel homogen sehingga tidak cukup mewakili dan menggambarkan tingkat pengetahuan gizi pada masyarakat. Pemilihan lokasi di DKI Jakarta dikarenakan DKI Jakarta memiliki prevalensi kekurusan dan kegemukan pada remaja diatas nasional (Riskesdas, 2013). Selain itu, para remaja di ibukota dapat dengan mudah mendapatkan informasi dari berbagai macam media sehingga dapat mempengaruhi pola pikir remaja tentang gaya hidup dan mendorong mereka untuk memperhatikan bentuk tubuh dan penampilan fisiknya.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui.

1. Bagaimana gambaran status gizi siswi di SMA PGRI 3 Jakarta?
2. Bagaimana gambaran perilaku diet penurunan berat badan pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta?
3. Bagaimana gambaran tingkat stres yang dialami siswi SMA PGRI 3 Jakarta?
4. Bagaimana gambaran citra tubuh pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta?
5. Adakah hubungan antara perilaku diet penurunan berat badan dengan status gizi pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta?
6. Adakah hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta?
7. Adakah hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta?

C. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku diet penurunan berat badan, tingkat stres dan citra tubuh yang ditunjukkan untuk mengetahui hubungan variabel tersebut dengan status gizi pada siswi SMA. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2018. Data yang

diambil berupa data primer yang meliputi perilaku diet penurunan berat badan, tingkat stres dan citra tubuh. Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*, dimana variabel yang ingin diketahui kecenderungannya (variabel independen dan variabel dependen) didapatkan dalam waktu yang bersamaan.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara perilaku diet penurunan berat badan, tingkat stres dan citra tubuh dengan status gizi pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Mengidentifikasi gambaran status gizi siswi di SMA PGRI 3 Jakarta.
- b. Mengidentifikasi karakteristik siswi SMA PGRI 3 Jakarta meliputi usia dan kelas.
- c. Mengidentifikasi perilaku diet penurunan berat badan pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta.
- d. Mengidentifikasi tingkat stres yang dialami siswi SMA PGRI 3 Jakarta.
- e. Mengidentifikasi citra tubuh pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta.
- f. Menganalisis hubungan perilaku diet penurunan berat badan dengan status gizi pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta.
- g. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan status gizi pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta.
- h. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi pada siswi SMA PGRI 3 Jakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Metodologis

Dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan bagi para praktisi kesehatan maupun mahasiswa gizi mengenai hubungan antara perilaku diet penurunan berat badan, tingkat stres dan citra tubuh dengan status gizi siswi SMA.

2. Manfaat Akademis

Memperkaya kajian kesehatan yang dapat dijadikan dasar dalam penanggulangan masalah gizi siswi dan dapat bermanfaat untuk pengembangan pendidikan selanjutnya. Selain itu, dapat dijadikan referensi penelitian lebih lanjut dalam bidang yang sama.

3. Manfaat Sosial

Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya remaja atau sebagai bahan penyuluhan.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih. (2002). *Ukuran Pertumbuhan dan Status Gizi Remaja Awal. Prosiding kongres Nasional Persagi dan Temu Ilmiah*. Jakarta. Persatuan Ahli Gizi.
- Al Kalaldehy, M. T., dan Shosha, G. M. (2012). *Application of the Perceived Stress Scale in Health Care Studies. An Analysis of Literature*. International Journal of Academic Research 4(4) July 2012
- Aldira, Cut Farah. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Sindrom Pramentruasi pada Remaja Putri di SMA Bina Insani Bogor*. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor. <https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/69370/I14cfa.pdf;jsessionid=809CC69CDAF1E3AE6086AE754EEC0691?sequence=1>
- Alhadar, A., Indiasari, R., & Yustini. (2014). *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet dengan Overweight pada Remaja Di SMA Katolik Makassar*. (<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/>. Diakses pada tanggal 3 Juli 2018)
- Almatsier, Sunita. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Almatsier, Sunita. (2006). *Penuntun Diet Edisi Baru*. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, Sunita. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, Adisti C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Annastasia, M.S. (2006). *Perempuan Kesehatan Seksualitas Kecantikan*. Yogyakarta: Penerbit LKIS.
- ANRED. (2011). *Statistics: How Many People Have Eating Disorders?* <http://www.anred.com/stats.html> [6 Juli 2018]
- Antonini, N. and Horenblas, S., (2008). *Urinary diversions after cystectomy: the association of clinical factors, complications and functional results of four different diversions*. European urology, 534, pp.834-844.

- Apriadi, WH. (1986). *Gizi Keluarga*. Seri Kesejahteraan Keluarga. Jakarta : PT Penebar Swadaya.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arisman. (2004). *Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi dalam Daur kehidupan*. Jakarta : EGC.
- Ayuningtyas, Pratiwi. (2012). *Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan dengan Perilaku Dietpada Mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Baker, J., Olsen. L., Sorensen, T. (2007). *Childhood Body Mass Index and the Risk of Coronary Heart Disease in Adulthood*. The New England Journal of Medicine, 357(23), 2329-2337
- Balitbangkes. (2013). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia
- Bayyari, Wafa Diab. (2010). *Predictos of Dieting Among Female College Students at Palestinian Universities: an exploratory study*. Proquest Dissertation and Theses: The Sciences and Engineering Collection
- Beals, Katherine A. (2004). *Disordered eating among athletes: A comprehensive guide for health professionals*. United States of America: Sheridan Books.
- Berg, Patricia van den, et al. (2007). *Is Dieting Advice From Magazines Helpful or Harmful? Five-Year Associations With Weight-Control Behaviors and Psychological Outcomes in Adolescents*. Pediatrics; 119
- Bestiana, Desi. (2012). *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswa FISIP Universitas Airlangga Surabaya*. AntroUnairDOtNet, Vol.1/No.1/JuliDesember 2012, hal 1-11
- Bhat, R.M., Sameer, M.K., Ganaraja, B. (2011). *Eustress in Education: Analysis of the Perceived Stress Score (PSS) and Blood Pressure (BP) during Examinations in Medical Students*. J. Clinical and Diagnostic Research, 5(7):331-1335
- Birahmatika, Fitya Safira. (2015). *Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi pada Mahasiswa S1 Reguler Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2015*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

- Bonnie Warthinton R dan Williams Sue R. (2000). *Nutrition Through The Life Cycle*, Fourth Edition. The McGraw-Hill Book.
- Brown, Judith E. (2005). *Nutrition Through The Life Cycle*. USA : Thomson Wadsworth.
- Brown, Judith E. et al. (2013). *Nutrition Through the Life Cycle*. Wadsworth: USA
- Burhan FZ, Sirajuddin S, Indriasari R. (2013). *Pola Konsumsi Terhadap Kejadian Obesitas Sentral Pada Pegawai Pemerintahan di Kantor Bupati Kabupaten Jeneponto*. Makasar:Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
- Cash T.F. & Pruzinsky. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. Guilford Press
- Chaplin, J. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*, Penerjemah Kartini Kartono. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Cohen, S. & Williamson, G.M.. (1988). Perceive Stress in a Probability Sample of the United States. Dalam S. Spacapan & S. Oskamp (eds.). 1988. *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA : Sage
- Conti, Maria Aparecida. (2009). A study of the validity and reliability of the Brazilian version of the Body Shape Questionnaire (BSQ) among adolescents. *Rev. Bras. Saude Mater. Infant*. vol. 9 no 3 Recife July/Sept 2009
- Curtis, Anthony J. (2000). *Health Psychologi*. New York: Routledge
- Damayanti, Adelina Esa. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Darmadi dan Habriel RR. (2012). Analisis Regresi Logistik untuk Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*. 1 (36)
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2010). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas RI. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Dewi, Ayu BFK, Nurul P dan Ibnu F (2013). *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu, pp: 61-62.

- Di Pietro M & Da Silveira Y.D. (2008). Journal: Internal Validity Dimensionality and Performance Of The Body Shape Questionnaire In A Group Of Brazilia College Student. Brazilia Journal Psychiatry
- Diaz, Heather. (2008). Influence Of Acculturation And Gender On Diet And Exercise Behavior Examined With The Theory Of Planned Behavior In Latino Adolescents. Proquest Dissertation and Theses.
- Ervina, Raphinta. (2007). Pengaruh Persepsi Tubuh Ideal Bagi Remaja Putri Terhadap Pola Makan. Laporan penelitian FIK UI, Depok
- Field, Alison E, et al. (2003). Relation Between Dieting and Weight Change Among Preadolescents and Adolescents. Pediatrics 112;900.
- Field, Alison E., et al. (2005). Weight Concerns and Weight Control Behaviors of Adolescents and Their Mothers. Arch Pediatr Adolesc Med Vol 159, Des 2005 www.archpediatric.com
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., dan Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. Journal of Instructional Psychology, 392, 82-91.
- Geissler, C. A. & Hilary J. P. (2005). Human Nutrition. Eleventh Edition. Elsevier Inc, UK.
- Germov J, William L. (2004). A Sociology of food & Nutrition: The Social Appetite. New York: Oxford University Press.
- Gibney, Michael J. (2008). Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC
- Gibney, Michael J. et al. (Ed.). (2009). Gizi Kesehatan Masyarakat (Andry Hartono, dkk.). Jakarta: ECG
- Gibney, Michael. (2007). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gibson, Rosalind. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. New York: Oxford University Press.
- Gravener, Julie A. (2008). Gender and age differences in associations between peer dieting and drive for thinness. International Journal of Eating Disorders Vol. 41, Issue 1, pages 57–63, January.
- Greenberg, J.S. (2006). Comprehensive Stress Management 10th Edition. New York, USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Grogan, Sarah. (2008). Body Image. New York : Psychology Press.

- Hamid, A.Y.S. (2008). Buku Ajar Riset Keperawatan. (Edisi 2). Jakarta:EGC
- Harding, J. L., et al. (2014). Psychosocial Stress is Positively Associated with Body Mass Index Gain Over 5 Years: Evidence from the Longitudinal AusDiab Study. *Obesity* 22(1), 277-286
- Hardjana, Agus, M. (1994). Stres tanpa Distres, Seni Mengolah Stres. Yogyakarta: Kanisius.
- Hardy, Malcolm dan Steve Heyes. (1988). Pengantar Psikologi, Edisi Kedua. Jakarta: Erlangga.
- Harre, Rom dan Roger Lamb. (1983). The Encyclopedic Dictionary of Psychology. . Oxford : Blackwell Reference.
- Harvard Health Publication. (2012). Why Stress Causes to Overeat. https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/why-stress-causes-people-to-overeat
- Hastono, S.P. (2007). Analisis Data Kesehatan. Depok: FKM UI
- Hidayati, N.S., Irawan, R., dan Hidayat , B. (2006) . *Obesity pada anak. Bagian ilmu kesehatan anak*, Surabaya : Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Hogan Strasburger (2008). Body image, eating disorders, and the media. USA : *Adolesc Med State Art Rev.* 2008 Dec;19(3):521-46, x-xi.
- Hurlock B. (2004). Psikologi Perkembangan. Erlangga (ID): Jakarta
- Irianto, Kus. & Waluyo, Kusno. (2004). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Jakarta: CV. Yrama Widya.
- Istiany, Ari & Rusilanti.(2013). Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kartosapoetra & Marsetyo. (2005). *Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kemendes, RI. (2010). Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor: 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Kemendes RI. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2010). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI (Kemendes) (2006). Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI. Jakarta : Departemen Kesehatan.

- Kementrian Kesehatan RI (Kemenkes) (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Kementrian
- Kementrian Kesehatan RI . (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Khomarun, Wahyuni,E., S., Nugroho, A., N., (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Vol. 2, No. 2, November 2013: 41-155.
- Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). Analysis of Diet Advertisement: A cross national comparison of Korean and U.S women's magazine. *Clothing and textiles research journal*, 24 (4), hlm. 345-362.
- Kolt, G. S dan Matheny, J.. (2003). Eustress, distress, and inter-pretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology*, 187, 726-744.
- Krowchuk, D.P., Kreiter, S.R., Woods, C.R., Sinal, S.H., DuRant, R.H. (1998, September). Problem Dieting Behaviors Among Young Adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 152, 884-888. Februari 18, 2018. <http://www.archpediatrics.com>.
- Kupriyanov, R., dan Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 112, 179-185.
- Kurnia, W. (2008). *Gambaran dan Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecenderungan Penyimpangan Perilaku Makan pada Siswi SMA 70 Jakarta Selatan Tahun 2008*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok
- Kurnianingsih, Yulianti. (2009). *Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan Terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Depok Tahun 2009*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Kurpad, A.V., Muthayya, S., & Vaz, M. (2005). Consequences of Inadequate Food Energy and Negative Energy Balance in Humans. *Public Health Nutrition*, 8(7A), 1053-1076
- Kusumajaya, NAA, Wiardani, NK, & Juniarsana, IW., (2007). Persepsi Remaja terhadap Body Image (Citra Tubuh) Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi. *Jurnal Skala Husada* 2008
- Lawlor, D., & Leon, D (2005). Association of Body Mass Index and Obesity Measured in Early Childhood With Risk of Coronary Heart Disease and

Stroke in Middle Age Findings From the Aberdeen Children of the 1950s Prospective Cohort Study. American Heart Association

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). Stress appraisal and coping. Newyork : Springer Publishing Company.Inc

Legiran, Zalili M, Nedy B. (2014). Faktor Risiko Stres dan Perbedaan. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. 2014: 197-202.

Lingga M. (2011). Studi tentang pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, status gizi dan body image remaja putri yang berstatus gizi normal dan gemuk/obes di SMA Budi Mulia Bogor [Skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor

Malinauskas, Brenda M, et al. (2006). Dieting Practices, Weight Perceptions, And Body Composition: A Comparison Of Normal Weight, Overweight, and Obese College Females. *Nutr J* 2006, 5:11 doi:10.1186/1475-2891-5-11 <http://www.nutritionj.com/content/5/1/11> [6 Juli 2018]

Maria, P., & Evagelia, S (2009). Obesity Disease. *Health Science Journal*, 3, 132-139

Matsumoto, David. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. New York : Cambridge University Press

Matthys C, DeHaneuw S, Bellemans M, DeMaeyer M, DeBacker G. (2006). Breakfast Habits Affect Overall Nutrient Profiles in Adolescents. In : *The Adolescents' Diet from a Public Health Perspective*. 2006. p 53-69.

Mayyane. (2011). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang Tahun 2011, Universitas Andalas, Padang.

Mcvey. G., Tweed, S., Blackmore. E. (2004). Dieting among preadolescent and young adolescents females. *Canadian Medical Association*, 170 (10), 1559-1561

Moghimi-Dehkordi, B., et al. (2011). Association Between Perceived Depression, Anxiety And Stress With Body Mass Index: Results From A Community-Based Cross-Sectional Survey In Iran. *Italian Journal Of Public Healt* 8(2), 128-136

Mukti, I.G.A Bayu P. (2014). Hubungan Laju Metabolik Istirahat dan Faktor-Faktor Lain dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Indonesia Tahun 2014. Skripsi. FKM UI.

- Murray, R. K., Granner, D. K., & Rodwell, V. W. (2009). *Biokimia harper* (27 ed.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Nadeak, T, et al. (2013). Hubungan Status Stres Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Siswa SMU Methodist-8 Medan. Medan : FKM USU.
- Neumark-Stainer, Dianne dan Moe. (2000). "Weight Related Concern and Disorder Among Adolescents". Dalam Ronnie S. Worthington-Roberts dan Sue Rodwell Williams. *Nutrition Throughout The Life Cycle*. Singapore : Mc Graw Hill.
- Neumark-Sztainer, D., Hannan PJ. (2000). Weight-Related Behaviors Among Adolescent Girls And Boys. *Arch Pediatr Adolesc Med*, Vol. 154. Februari 18, 2018. <http://www.archpediatrics.com>.
- Neumark-Sztainer, Dianne, et al. (2002). Weight-Related Concerns and Behaviors Among Overweight and Nonoverweight Adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* vol 156, Feb 2002.
- Neumark-Sztainer, Dianne. (2010). Family Weight Talk and Dieting: How Much Do They Matter for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors in Adolescent Girls? *Journal of Adolescent Health* 47 (2010) 270–276
- Nieuwenhuijzen, J.A., de, Vries, R.R., Bex, A., van, der, Poel, H.G., Meinhardt, W., Antonini, N. and Horenblas, S., 2008. Urinary diversions after cystectomy: the association of clinical factors, complications and functional results of four different diversions. *European urology*, 534, pp.834-844.
- Nisa, Andriyah Chairun (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makan dan Status Gizi pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali. [publikasi ilmiah]. Solo : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nix, S. (2005). *William's Basic Nutrition & Diet Therapy*, Twelfth Edition. Elsevier Mosby Inc, USA
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nourberg, M & Danielsson, M. (2012). Overweight, Cardiovascular Disease and Diabetes Health in Sweden: The National Public Health Report. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40, 135-163

- Nurkhopipah. (2017). Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stres, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta, Universitas Sebelas Maret. [Tesis]. Program Studi Ilmu Gizi. https://eprints.uns.ac.id/37078/1/S531408001_pendahuluan.pdf
- Ogden, Jane. (2004). Health Psychology : A Text Book 3rd Edition. Spain : Open University Press.
- Par'i, Holil M. (2016). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
- Paratmanitya, Y, Hadi H, Susetyowati. (2012). Citra tubuh, asupan makan, dan status gizi wanita usia subur pranikah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 8(3): 126-134
- Patton, et al. (1990). Abnormal eating attitudes in London schoolgirls: A prospective epidemiological study: outcome at twelve-month follow-up. *Psychol Med*, 1990;20:383-94. 17 Oktober 2018. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2356264>
- Pearcey, S.M., & Castro, J.M. (1989). Food Intake and Meal Patterns of Weight-Stable and Weight-Gaining Persons. *Am J Clin Nutr*. 2002; 76: 107-12
- Portney L.G. & Watkins, M.P. (2000). *Foundations of Clinical Research: Application to Practice*, New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Potter dan Perry. 2005 . *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 volume 1. Jakarta : EGC.
- Putterman, Erin, dan Wolfgang Linden. (2004). Appearance Versus Health: Does the Reason for Dieting Affect Dieting Behavior?. *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 27, No. 2, April 2004.
- Rahayu, Santi Dwi dan Fillah Fithra Dieny. (2012). Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan dan Asupan Zat Besi pada Siswi SMA. *Media Medika Indonesiana* Volume 46, 184 Nomor 3, Tahun 2012
- Rahmawan, Gema (2015). Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Bakti Purwokerto Kabupaten Banyumas. [skripsi]. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Ramadhani, Ira Dewi. (2014). Perbedaan Citra Tubuh Berdasarkan Status Gizi Remaja Putra, Universitas Diponegoro, Artikel Penelitian

- Restuti, A. N. & Susindra, Y. (2016). Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Mahfilud Durror II Jelbuk. In Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Dana BOPTN Tahun 2016 74–80 (2016).
- Rifsyina, Nida Nadia. 2014. Pengetahuan, Persepsi dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa Gizi Putra. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2013). Provinsi DKI Jakarta.
- Riset Kesehatan Dasar. (2007). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia
- Roberts, Susan J., et al. (1990). Dieting behavior among 11-15-year-old girls in Merseyside and the Northwest of England. *Journal of Adolescent Health* 1999;25:62-67
- Sada, M, Handju, V. Dahlan, D. (2012). Hubungan Body Image Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktifitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jaya Pura.
- Sandjaya, dkk., (2009). Kamus Gizi, Pelengkap Kesehatan Keluarga. Kompas Penerbit Buku. Jakarta
- Serly, V. Sofian, A. dan Ernalia, Y. (2015). Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal Fakultas Kedokteran*. (Volume 2 Nomor 2 Oktober 2015).
- Singh AS, Mulder C, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ. (2008). Tracking of childhood overweight into adulthood: A systematic review of the literature. *Obesity Reviews*. 2008; 9(5):474-488. [PubMed:18331423]
- Sizer, Frances Sienkiewicz dan Ellie Whitney. (2011). *Nutrition: Concepts and Controversies*, 12th Edition. United States of America : Wadsworth
- Smith, Cheryl F. dan Rena R. Wing. (2000). New Direction in Behavioral Weight-loss Programs. *Diabetes Spectrum*, Vol. 13 No. 2, 2000, page 142. <http://journal.diabetes.org/diabetesspectrum/00v3n3/pg142.html>
- Smolak, Linda & Thompson, J. Kevin. (2009). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth*. Washington DC: American Psychological Association.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Ditjen Dikti. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.

- Soekirman. (2006). *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka.
- Soelistiyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Ibu dan Anak*. Yogyakarta: EGC
- Soetjiningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta :CV Sagung Seto
- Spear. (2000). "Adolescent Nutrition : General". Dalam Ronnie S. Worthington-Roberts dan Sue Rodwell Williams. *Nutrition Throughout The Life Cycle*. Singapore : Mc Graw Hill.
- Stang, Jamie, Dianne Neumark-Sztainer, dan Mary Story. (2005) *Adolescent Nutrition: Conditions and Interventions*. Dalam Brown, Judith E., et al. (Ed). *Nutrition through the life cycle (2nd Ed)*. United States of America: Wadsworth.
- Stang,J. & Story,M, (2005) *Understanding Adolescent Eatng Behavior*. Us: Departemen of Health and Human Services.
- Stigler et al. (2011). *Weight-related concerns and weight-control behaviors among overweight adolescents in Delhi, India: A cross-sectional study*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3045278/pdf/1479-5868-8-9.pdf>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta : EGC, 2001
- Supariasa, I (2013). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC, pp : 18-2
- Supariasa, I Dewa Nyoman, (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG
- Supariasa, I. (2011). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Surya, Anita. (2014). *Hubungan Antara Perilaku Diet Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Indonesia (FISIP UI) dengan Risiko Terjadinya Gangguan Pemenuhan Nutrisi*. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Suryabrata, Sumadi. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi.

- Suryanie K. (2005). Hubungan antara citra raga dengan narsisme pada para model [Skripsi]. Surakarta (ID): Fakultas Psikologi Perguruan Tinggi.
- Sutomo B dan Anggraini DY. (2010). Menu Sehat Alami Untuk Balita & Batita. Jakarta : PT. Agromedia Pustaka
- Taufik, T, Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2013:143-150.
- 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*. 6(3):138- 144
- Tom Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Mullany, E.C., Biryukov, S., Abbafati, C., Abera, S.F. and Abraham, J.P., (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The lancet*, 384 9945 , pp.766-781.
- Utami dan Triyanti. (2013). Hubungan Antara Status Gizi dan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan pada Siswi SMAN 5 Tasikmalaya Tahun 2013. *Jurnal*. 2013
- Utter, Jennifer. (2003). Reading magazine articles about dieting and associated weight control behaviors among adolescents. *Journal of Adolescent Health* Vol. 32, Issue 1, January 2003, Pages 78–82
- Ventura, L. L. A., Fortes, N. C. L., Santiago, H. C., Caliari, M. V, Gomes, M. A., & Oliveira, D. R. (2017). Obesity-induced diet leads to weight gain , systemic metabolic alterations , adipose tissue inflammation , hepatic steatosis , and oxidative stress in gerbils (*Meriones unguiculatus*). *PeerJ*, DOI.10, 2–19. <https://doi.org/10.7717/peerj.2967>
- Voelker, K.D., Reel, J.J., Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 2015(6): 149-158.
- Wan PL, Kandiah M, Taib MNM. (2004). Body Image Perception, Dietary Practices, and Physical Activity of Overweight and Normal Weight Malaysian Female Adolescents. *Mal J Nutr*. 2004; 10(2): 131-147 20.
- Wardlaw, G.M. & Jeffrey, S. H. (2007). *Perspectives in Nutrition*. Seventh Edition. Mc Graw Hill Companies Inc, New York

- WHO. (2005). Nutrition in adolescence–Issues and Challenges for the Health Sector.http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43342/1/9241593660_eng.pdf. Diakses tanggal 2 Maret 2018
- WHO. (2018). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> (diakses pada tanggal 1 Maret 2018)
- Widianti, Nur & Candra, Aryu (2012) Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Satus Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. Semarang: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Widiantini, W., Tafal, Z., (2014). Aktivitas Fisik, Stress dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol. 8, No. 7, Februari 2014: 330-335.
- Wiseman, Gerald. (2002). *Nutrition and Health*. Taylor & Francis, London.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Physical Activity In Guide to Community Preventive Services*. WHO
- Wykes, Maggie dan Gunter, Barrie. (2005). *The Media and Body Image. If Looks Could Kill*. London: Sage Publications.
- Yosephin. (2012). Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi di Salah Satu Fakultas dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora, Universitas Indonesia. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Yusinta dan Adriyanto. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutr* (2018) 147-154 147 DOI : 10.2473/amnt.v2i2.2018.147-154. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/6779/5005>