

SKRIPSI



**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE*, ASUPAN ENERGI, ZAT
GIZI MAKRO, DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS
GIZI PADA REMAJA DI SMK WISATA INDONESIA PASAR
MINGGU**

**OLEH
LITA DWICAHYANI RIDWAN
1505025079**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2019**

SKRIPSI



**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE*, ASUPAN ENERGI, ZAT
GIZI MAKRO, DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS
GIZI PADA REMAJA DI SMK WISATA INDONESIA PASAR
MINGGU**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

**OLEH
LITA DWICAHYANI RIDWAN
1505025079**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **Hubungan antara *Body Image*, Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Tingkat stres dengan Status Gizi pada Remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu** 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 tatacara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari proposal skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, Oktober 2019



Lita Dwicahyani Ridwan

1505025079

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lita Dwicahyani Ridwan

NIM : 1505025079

Program Studi : Ilmu Gizi

Fakultas : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exlusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul Hubungan antara *Body Image*, Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA berhak menyimpan, mengalih mediakan/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Oktober 2019

Yang menyatakan,



Lita Dwicahyani Ridwan

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Lita Dwicahyani Ridwan

NIM : 1505025079

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan antara *Body Image*, Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu.

Skripsi dari mahasiswa tersebut diatas telah diperiksa dan telah disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 4 November 2019

Pembimbing I



Ahmad Faridi, SP., M.KM

Pembimbing II



Yuli Dwi Setyowati, S.Gz. M.Si

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Lita Dwicahyani Ridwan
NIM : 1505025079
Program Studi : Gizi
Judul Proposal : Hubungan antara *Body Image*, Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu.

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. DR. HAMKA.

Jakarta, 4 November 2019

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Ahmad Faridi, SP., M.KM ()
Penguji I : Luthfiana Nurkusuma N, S.Gz., M.Gizi ()
Penguji II : Widya Asih Lestari, M.KM ()

RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama : Lita Dwicahyani Ridwan
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal lahir : Jakarta, 12 September 1997
Telp/Hp : 089630686182
Email : Litadwi10@gmail.com

B. Keterangan Pribadi

1. Riwayat pendidikan

(2002-2003) TK Islam Nurul Amanah
(2003-2009) SDI Al-Hidayah
(2009-2012) SMP YPR 1
(2012-2015) SMK Wisata Indonesia
(2015-2019) Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA

2. Riwayat Organisasi

2011-2012 : Anggota Paduan Suara YPR 1
2016-2017 : Staff Muda Finance Ikatan Mahasiswa Peduli Halal
2017-2018 : Direct Finance Ikatan Mahasiswa Peduli Halal

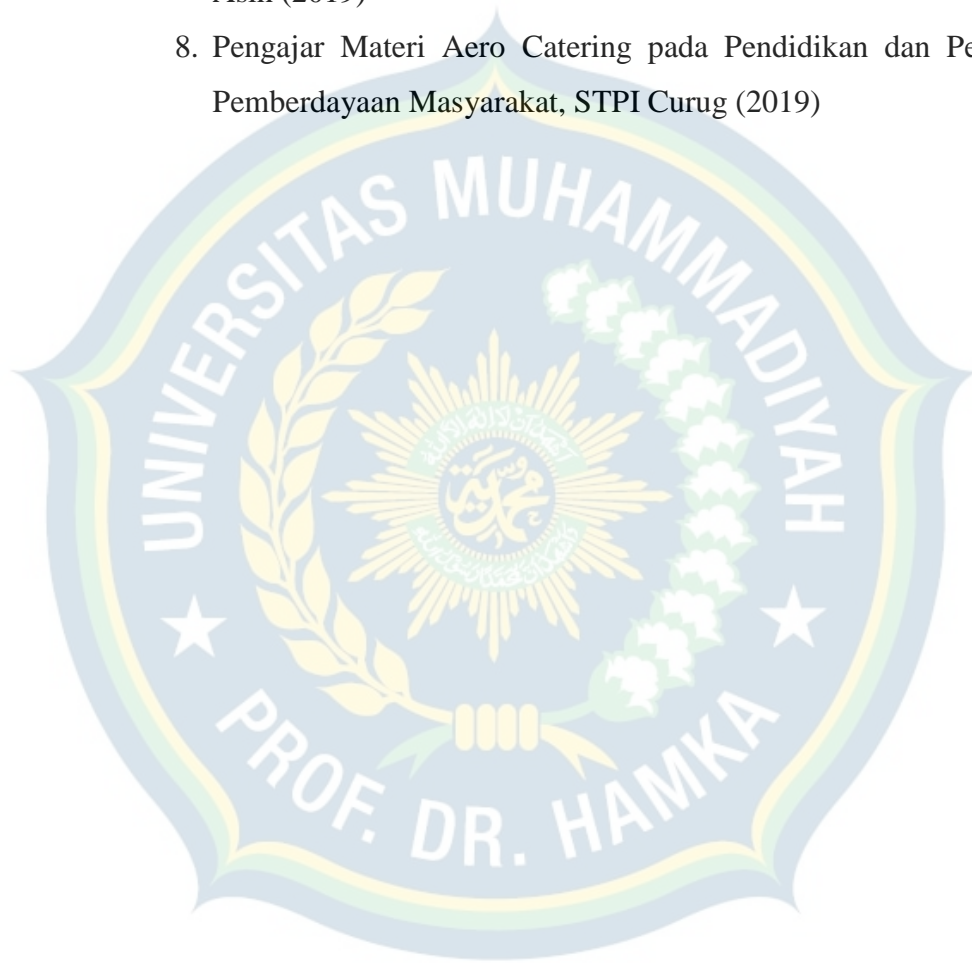
3. Prestasi

a. Juara 1 Ujian Kompetensi Masak SMK Wisata Indonesia (2015)

4. Pengalaman pelatihan dan kerja

1. Peserta Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa YPR 1 (2010)
2. Praktik Kerja Lapangan Hotel Mercure Jakarta Simatupang
(2014)

3. Peserta Latihan Kepemimpinan Tingkat Dasar HIMA Gizi UHAMKA (2016)
4. Peserta Training of Nutritionist UHAMKA (2017)
5. Peserta Training of Trainer Ikatan Mahasiswa Peduli Halal (2017)
6. Praktik Belajar Lapangan Gizi Komunitas di Kecamatan Cimarga, Banten (2018)
7. Praktik Belajar Lapangan MPMI dan Gizi Klinik RSUD Budhi Asih (2019)
8. Pengajar Materi Aero Catering pada Pendidikan dan Pelatihan Pemberdayaan Masyarakat, STPI Curug (2019)



HALAMAN PERSEMBAHAN

“Jika Hujan adalah Kesulitan dan Matahari adalah Kebahagiaan maka kita membutuhkan keduanya untuk bisa melihat Pelangi, tak perlu Ragu, Gundah, ataupun Takut, selama masih ada Cahaya yang Menemani, di sanalah kita bertemu dengan Mimpi”

Kupersembahkan karya ini untuk kalian yang kucintai.

Dengan segala ketulusan hati,
Lita Dwicahyani Ridwan

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

Skripsi, Oktober 2019

Lita Dwicahyani Ridwan,

“Hubungan antara *Body Image*, Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Remaja Di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu”

x + 113 halaman, 13 Tabel, 3 Gambar + 6 lampiran

ABSTRAK

Status gizi merupakan indikator yang dapat menggambarkan kondisi kesehatan yang dipengaruhi oleh asupan dan zat gizi yang terkandung didalamnya, faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja yaitu, faktor langsung berupa asupan makanan, dan faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi pada remaja yakni *body image*, depresi dan aspek gender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *body image*, asupan energi, zat gizi makro dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu. Desain penelitian yang digunakan *cross sectional* dengan metode *simple random sampling*. Sampel penelitian yaitu 54 siswa, pengambilan data dengan observasi dan wawancara langsung. Teknik analisis menggunakan *chi-square*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan *body image* positif 66,7%, asupan energi cukup 48,1%, asupan protein cukup 51,9%, asupan lemak lebih 46,3%, asupan karbohidrat kurang 68,5%, tingkat stres sedang 37% dan status gizi normal 68,5%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* (p-value 0,01), asupan energi (p-value 0,05), asupan protein (p-value 0,04) dengan status gizi dan tingkat stres (p-value 0,05) dengan asupan lemak. Diperlukan dorongan motivasi kepada remaja untuk menjaga asupan makanannya serta lebih percaya diri terhadap bentuk tubuh agar membuat status gizi menjadi lebih baik.

Kata kunci: Asupan Energi, Asupan Lemak, Asupan Karbohidrat, Asupan Protein, *Body Image*, Remaja, Status Gizi, Tingkat Stres.

**UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
PROGRAM STUDY SCIENCE NUTRITION**

Skripsi, Oktober 2019

Lita Dwicahyani Ridwan,

“The Relationship Between Body Image, Energy Intake, Macro Nutrients And Stress Level With Nutritional Status Adolescent At SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu”

xi+ 113 Page, 13 Table, 3 Picture + 6 Attachment

ABSTRACT

Nutritional status is an indicator that can describe health conditions related to intake and nutrients contained there in, factors that can affect adolescent nutritional status namely, factors that directly contain food intake, and other factors that can affect nutritional status in adolescents contained in body image, depression and gender aspects. This study aims to determine body image, energy intake, macro nutrients and stress levels with nutritional status in adolescents at SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu. The study design used was cross sectional with a simple random sampling method. The research sample was 54 students, retrieval of data by observation and direct interviews. The analysis technique uses chi-square. Based on the results of the study showed 66.7% positive body image, adequate energy intake of 48.1%, adequate protein intake of 51.9%, fat intake over 46.3%, carbohydrate intake less 68.5%, moderate stress level 37% and normal nutritional status 68.5%. Statistical test results show there is a relationship between body image (p-value 0.01), energy intake (p-value 0.05), protein intake (p-value 0.04) with nutritional status and stress level (p-value 0,05) with fat intake. Obtained from motivation for adolescents to increase food intake so that they can entrust better nutritional status.

Keywords: *Energy Intake, Fat Intake, Carbohydrate Intake, Protein Intake, Body Image, Adolescent, Nutritional Status, Stress Level.*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
RIWAYAT HIDUP.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	5
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Remaja.....	5
2. Status gizi remaja	7
3. Penilaian status gizi remaja.....	9
4. Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja.....	10
a. Asupan energi dan zat gizi makro	
1) Energi	11
2) Protein	11
3) Lemak.....	12
4) Karbohidrat	13

b. Penyakit	14
c. <i>Body image</i>	15
d. Tingkat stres	18
e. Pengetahuan	20
f. Kebiasaan makan	21
g. Ketersediaan pangan	22
h. Pelayanan kesehatan dan lingkungan.....	22
i. Sosial ekonomi.....	23
B. Kerangka Teori.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL & HIPOTESIS	27
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Definisi Operasional.....	28
C. Hipotesis.....	31
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Pengumpulan Data	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Metode Pengumpulan Data	35
G. Uji Reliabel	38
H. Pengolahan Data.....	39
I. Analisis Data	44
BAB V HASIL	45
A. Profil Sekolah.....	45
B. Karakteristik Sampel.....	46
C. Gambaran Distribusi Frekuensi <i>Body Image</i> , Asupan Zat Gizi, Tingkat Stres, Status Gizi	46
D. <i>Body Image</i> dengan Status Gizi	50
E. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi	50
F. Tingkat Stres dengan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	52

BAB VII PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Tingkat Pendidikan Orang tua.....	56
B. Gambaran Pendapatan Orang tua.....	57
C. Gambaran Uang Saku Remaja	58
D. Gambaran <i>Body Image</i>	58
E. Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro.....	60
F. Gambaran Tingkat Stres.....	61
G. Gambaran Status Gizi Remaja	62
H. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Status Gizi.....	64
I. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi	65
J. Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro....	68
K. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	9
Tabel 2.2 Kategori Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan Indeks.....	10
Tabel 2.3 Indikator <i>Body Image</i>	17
Tabel 4.1 Daftar Buku Koding.....	42
Tabel 5.1 Gambaran Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Orang tua	46
Tabel 5.2 Gambaran Distribusi Frekuensi Pendapatan Keluarga dan Uang Saku Remaja.....	47
Tabel 5.3 Gambaran Distribusi Frekuensi Sampel	47
Tabel 5.4 hubungan <i>Body Image</i> dengan Status Gizi	50
Tabel 5.5 Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi	51
Tabel 5.6 Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Energi	52
Tabel 5.7 Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Protein	53
Tabel 5.8 Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Lemak.....	53
Tabel 5.9 Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Karbohidrat	54

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Teori Status Gizi Remaja.....	26
3.1 Kerangka konsep Status Gizi Remaja.....	27
4.1 Jumlah Sampel	33
4.2 Diagram Alir Penelitian	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Informed Consent	82
Lampiran Kuesioner Karakteristik Sampel.....	83
Lampiran Kuesioner <i>Body Image</i>	84
Lampiran Formulir Recall 1x24 jam	88
Lampiran Kuesioner Tingkat Stres	89
Lampiran Dokumentasi.....	91
Lampiran Surat Persetujuan Etik	93
Lampiran Surat Keterangan Sekolah	94



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Body image adalah persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya ada dua macam jenis *body image* yaitu *body image* negatif dan *body image* positif. Persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya disebut *body image* positif, sedangkan persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya membandingkan dengan yang lain disebut *body image* negatif, (Simanjuntak 2009 dalam Verawati, 2015). ketidakpuasan yang berlebihan atau *body image* yang negatif dapat berkembang menjadi suatu gangguan yang disebut *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), yaitu preokupasi mengenai kerusakan dalam penampilan fisik (Muhsin, 2014). Bentuk tubuh seseorang berhubungan dengan beberapa faktor salah satunya adalah asupan zat gizi semakin baik *body image* maka semakin baik pula asupannya (Widianti, 2012).

Asupan energi dan zat gizi makro adalah asupan yang meliputi energi, karbohidrat, protein dan lemak yang dapat dilihat dari hasil pola makan sehari-hari. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), remaja putri usia 13–15 tahun membutuhkan energi sebesar 2125 kkal, protein 69 g, lemak 71 g, dan karbohidrat 292 g. Sementara itu, remaja putri usia 16–18 tahun membutuhkan energi sebesar 2125 kkal, protein 59 g, lemak 71 g dan karbohidrat 292 g (Nindya dkk, 2016). Beberapa faktor yang berhubungan dengan asupan adalah tingkat stres dimana jika asupan remaja baik maka tingkat stres pada remaja akan semakin rendah begitupun sebaliknya (Darmawi dkk, 2016).

Stress dapat di definisikan sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres di pengaruhi oleh lingkungan dan penampilan individu dilingkungan tersebut (Anwar, 2003). Jika remaja mengalami gangguan atau tekanan remaja akan mengalami perubahan nafsu makan, remaja dengan status

gizi gemuk dan obesitas lebih banyak melakukan pelarian pada makanan, mengkonsumsi energi lebih banyak. Sedangkan pada remaja dengan status gizi kurus mereka lebih banyak mengurangi konsumsi energi (Sudaryati dkk, 2015).

Berdasarkan penelitian dan pengembangan Direktorat gizi masyarakat (2017) persentase status gizi remaja menurut IMT/U berusia 16-18 tahun di DKI Jakarta yaitu sebesar 4,3% memiliki status gizi kurus, 42,4% memiliki status gizi normal, 16,2% memiliki status gizi gemuk, dan 37,1% memiliki status gizi obesitas dimana angka ini masih diatas angka nasional dan akan menjadi masalah dikemudian hari.

Faktor yang memengaruhi status gizi remaja, yakni: faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung berupa asupan makanan, dan penyakit infeksi sedangkan faktor tidak langsung berupa ekonomi keluarga, produksi pangan, kebersihan lingkungan, dan fasilitas pelayanan kesehatan (Fatimawali dkk, 2016).

Sebagian besar penelitian tentang gizi lebih memperhatikan masalah ketidak-seimbangan antara asupan makan serta aktivitas fisik dan kurang memperhatikan faktor-faktor lainnya, seperti aspek psikologis (*body image*), aspek psikia-trik (depresi), dan aspek gender (Darmadi dan Ruslie, 2012).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 20 responden sebagai sampel, sampel dinilai status gizi dan gambaran tentang *body image*, menunjukkan hasil status gizi sebagai berikut sebanyak 70% remaja berstatus gizi normal, 10% gemuk, dan 20% obesitas, lalu pada gambaran *body image* 60% remaja mengetahui tentang *body image*, sampel mengetahui bahwa *body image* berhubungan dengan persepsi seseorang terhadap penampilan yang dapat dilihat melalui fisik seperti (tinggi badan dan berat badan).

Menurut hasil pendahuluan, 65% dari remaja mengalami *body image* negatif dimana mereka merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya dan penampilannya. Berdasarkan data diatas maka rumusan masalah pada

penelitian ini adalah apakah ada Hubungan antara *body image*, asupan energi, zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein), dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu ?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui Hubungan antara *body image*, asupan energi, zat gizi makro dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi *body image* pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu.
- b. Mengidentifikasi asupan energi pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu.
- c. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro (Protein, Lemak, Karbohidrat) pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu.
- d. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu.
- e. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu.
- f. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu.
- g. Menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro (Protein, Lemak, Karbohidrat) dengan status gizi pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu.
- h. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu.

3. Manfaat

1. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang hubungan antara *body image*, asupan energi, zat gizi makro, dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja.

2. Bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang hubungan antara *body image*, asupan energi, zat gizi makro dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja.

3. Bagi instansi

Instansi dapat menjadikan data dari hasil penelitian tentang hubungan antara *body image*, asupan energi, zat gizi makro dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja ini untuk dapat di kembangkan kembali.

4. Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara *body image*, asupan energi, zat gizi makro dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu, penulis mengambil sasaran pada penelitian ini adalah remaja di SMK Wisata Indonesia Pasar Minggu dengan rentang usia 16-18 tahun. penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian metode *cross sectional* yang menggunakan data primer berupa data yang dikumpulkan dengan alat pengukuran antropometri yaitu timbangan untuk mengukur berat badan, *mikrotoise* untuk mengukur tinggi badan, kuesioner *BIQ* (*Body Ideals Questionnaire*) untuk mengukur hasil *body image*, *form recall* 24 jam untuk mengetahui asupan makan yang dikonsumsi, kuesioner *DASS-21* untuk mengukur hasil dari tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, merryana., Wirjatmadja, bambang. (2012). Jakarta: *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. PT Kencana Prenada Media Group.
- Adriyanto., Yusintha, Alivia Norma.(2018).*Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun*.Amerta Nutr (2018), Hal: 147-154.
- Andrias, Dini Ririn., Rosyidah, Zia.(2015). *Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar*.Media Gizi Indonesia Vol.10 No.1 Januari-Juni 2015 Hlm:1-6.
- Ariastuti, Luh Putu., Ani, Luh Seri., Ni Made Dian Pradyani Putri.(2018).*Persepsi Body Image Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Pelajar Sma Negeri 1 Gianyar*.E-Jurnal Medika Vol.7 No.11 November 2018.
- Almatsier, Sunita. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier,sunita,. Soetardjo, susirah., moesijanti soekarti.(2011).*Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*.Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini, DI.(2014). *Hubungan Depresi Dengan Status Gizi*. [Medula Unila;vol 2 no(2) : 39-46]
- Anwar, qomari.(2003). *Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam*.PT AL-MAWARDI.
- A Tur, Josep., Pons, Antoni., Pich, Jordi., Maria Del Mar Bibiloni.(2013).Body Image And Eating Patterns Among Adolescents.BMC Public Health 2013,13:1104.
- BPS.(2013).Badan Pusat Statistik Indonesia. Diakses pada tanggal 05/02/2019 download melalui <https://www.bps.go.id/>.
- Cahyaningrum, Herlina dwi. (2013). *Hubungan Antara Body Image Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Batik 1 Surakarta*. Naskah publikasi. Jawa Tengah: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Cahyani, Irma Rahmi., Rohmawati, Ninna., Wahyu N Farida.(2016).*Hubungan Antara Status Stres Psikososial Dengan Konsumsi Makanan Dan Status Gizi Remaja Di Sman 2 Jember*. Tesis.
- Chairah, Putri.(2012).*Hubungan Gambaran Body Image Dan Pola Makan Remaja Putri*. Skripsi. Depok:Universitas Indonesia.
- Damayanti, Adelina Elisa.(2016).*Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri*. Skripsi. Surabaya:Universitas Airlangga.
- Dachlan, djunaedi M., Hadju, veni., Sada, merinta. (2012). *Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktifitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura*. Media Gizi Masyarakat Indonesia, Vol.2, No.2 Agustus 2012.Hal:44-48.
- Darmadi, Ruslie, Riska habriel.(2012).*Analisis Regresi Logistik Utuk Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Remaja*. Majalah Kedokteran Andalas No.1. Vol.36. Januari-Juni 2012.
- Darmawi., Chandra, Fifia., Rosdiana, Dani., Pragita ayu saputri, Huriatul Masdar.(2016). *Depresi, Ansietas, Dan Stres Serta Hubungannya Dengan Obesitas Pada Remaja*. Vol 12 No 4 - April 2016 (138-143).
- Dewi, Yulia Ranti Retno., Hanim, diffah., Nugroho, Riezky Faisal.(2018). *Psychosocial Stress, Energy And Calcium Intake Are Associated With Nutritional Status Of Female Adolescents*. Jurnal Keperawatan Soedirman 13 (2) 2018 : 92 – 99.
- Devi, N.(2010). *Nutrition And Food*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Direktorat gizi masyarakat.(2017).*Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG)*. Diakses pada tanggal 06/02/2019 download melalui http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Buku-Saku-Nasional-PSG-2017_975.pdf
- El nino, Edy.(2013). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Tahap Perkembangan Anak Remaja*. Skripsi. Depok:Universitas Indonesia.

- Ekowarni, Endang.(2011).*Pola Perilaku Sehat Dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja*. Jurnal Psikologi 2011, No. 2, 97 – 104.
- Ernalia, Yanti., Sofian, Amru., Vicennia Serly.(2015).*Hubungan Body Image, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. Jom FK Vol 2 No. 2 Oktober 2015.
- Fatimatuzzahro, Umi.(2016).*Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Siswi Kelas XI Di SMKN 4 Yogyakarta*. Naskah publikasi. Yogyakarta:Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Fatimawali, Manampiring, Aaltje., Christania lampus.(2016).*Profil Status Gizi Remaja Di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara*. Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 4, Nomor 2, Juli-Desember 2016.
- Firi, Rahmi pramulia.(2018).*Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Massa, Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi Stikes Payung Negeri Pekanbaru*. Jurnal Endurance 3(1) Februari 2018 (162-168).
- Florence, Agnes grace.(2017).*Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB sekolah bisnis dan manajemen ITP bandung*.Skripsi.Bandung:Universitas Pasundan.
- Fokou, ellie., Ponka, Roger., Hernan Brice kenmoge.(2016).*Protein-Energy Intake And Nutritional Status Of In School Adolescent In Baham Cameroon*. Volume 6.
- Handayani, Muryantinah Mulyo., Nurvita, Victoria.(2015).*Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Awal Yang Mengalami Obesitas*. Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, Vol.4, No.1, April 2015.
- Hardinsyah dan Supariasa I Dewa Nyoman.(2016).*Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Hidayati, Nur Oktavia., Hernawaty, Taty., Oseatiarla Arian Kinantie.(2012).*Gambaran Tingkat Stres Siswa Sman 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012*. Naskah Publikasi.

Helmi.(2012).*Hubungan Karakteristik Keluarga Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Anak Baduta Di Puskesmas Minasa*.Skripsi.Makassar:Universitas Islam Negri Alauddin.

Husanah, Een.(2011).*Hubungan Pengetahuan Gizi, Uang Jajan Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa Kelas 4 Dan 5 SDN 001 Sukajadi Pekanbaru Tahun 2011*. Naskah Publikasi.

Hosnan, M.(2016).*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan Pertama Ghalia Indonesia.

Indriasari, Rahayu., Citrakesumasari., Muchlisa.(2013).*Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013*.Makassar:Universitas Hasanuddin.

Julianti, Jessi.(2015).*Hubungan Antara Body Image Dengan Self Esteem Remaja Putri Yang Aktif Dalam Perilaku Gymnastic*. Skripsi.

Jumaini., Arneliwati., Liana asnita.(2015).*Hubungan Tingkat Stres Dengan Harga Diri Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan*. JOM Vol 2 No 2, Oktober 2015.

Junaidi.(2015).*Memahami Skala-Skala Pengukuran*.Naskah publikasi.

Kabalmay, Yudi adhitya dwitama.(2017).*Gaya Hidup Remaja Perkotaan*.Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.

Kadir A, Abdul.(2016).*Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja*. Jurnal Publikasi Pendidikan Vol 6 No.1 Januari 2016.

Kapantow, Nova H., Punuh, Maureen I., Atika, Warius.(2015).*Hubungan Antara Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Pelajar Di Smp Negri 13 Kota Manado*.Jurnal Ilmiah Farmasi Vol 4 No.4 November 2015 ISSN 2302-2493.

Kapantow, Nova H., Punuh, Maureen I., Karla F.Rompas.(2016).*Hubungan Antara Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Pada Pelajar Di Smp Wilayah Kecamatan*

*Malalayang 1 Kota Manado.*Jurnal Ilmiah Vol.5 No.4 November 2016 ISSN 2303-2493.

Karim.(2017).*Hubungan Antara Asupan Makan (Energi,Protein,Lemak Dan Karbohidrat) Dengan Status Gizi.* Skripsi. Yogyakarta:Universitas Negri Yogyakarta.

Kasmini, oktia woro.(2012).*Kontribusi Sistem Budaya Dalam Pola Asuh Gizi Pada Lingkungan Rentan Gizi (Studi Kasus Di Desa Pecuk, Jawa Tengah).*Vol 11, No 3.

Kemendikbud.(2003).Dasar Hukum Wajib Belajar 12 Tahun. Diakses Pada Tanggal 02/10/2019 Download Melalui <https://Hp3342.Wordpress.com/Dasar-Hukum-Wajib-Belajar-12-Tahun>

Kementrian Kesehatan RI.(2014).*Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.*

Lukmanto, Jenni.(2013).*Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Remaja Di SMP Gloria 1 Surabaya.* Skripsi.Surabaya:Universitas Kristen Petra.

Maemunah, Neni., H Rahayu, Wahidyanti., Ronasari Mahaji Putri.(2017).*Kaitan Pendidikan, Pekerjaan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak.* Jurnal Care Vol.5 No.2 Tahun 2017.

Maracilu, Cut Nabela.(2016).*Hubungan Body Image Terhadap Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Siswi Di Sma Banda Aceh Dan Aceh Besar. Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala,2016.*

Masi, Gresty Natalia Maria., Mulyadi., Koko Nugroho.(2016).*Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran.* E-Journal Keperawatan Vo.4, No.2 Juli 2016.

Melani, Vitria., Kuswari, Mury., Siti Andina Rachmayani.(2018).*Hubungan Asupan Zat Gizi Status Gizi Remaja Putri Di Smk Ciawi Bogor.* Indonesian Journal Of Human Nutrition Desember 2018, Vol.5 No.2 Hlm 125-130.

- Murbawani, Etisa Adi., Pertiwi, Arum Bunga.(2012).*Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (Vo2 Maks) Atlet Sepak Bola.* Journal Of Nutrition College Vol.1, No.1 Tahun 2012 Hal. 199-208.
- Murbawani, Etisa Adi., Haq, Ana Betal.(2014).*Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir Yang Berprofesi Sebagai Model.* Journal Of Nutrition College Vol3 No.4 Tahun 2014 Hal 489-494.
- Mustika, Nunis Retia.(2016).*Hubungan Body Image , Kebiasaan Makan, Dan Penggunaan Hormon Dengan Status Gizi Pada Waria.*Skripsi.Bogor:Institut Pertanian Bogor.
- Matus, Dwi aprilia.(2016).*Pengaruh Tingkat Pendapatan Dan Tingkat Pendidikan Orang Tua Serta Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMAN Di Bangkalan.* Vol.4. No.2 tahun 2016.
- Muhsin, Akhmada.(2014). *Studi Kasus Ketidak Puasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negatif Pada Remaja Putri).*Skripsi. Yogyakarta:Universitas Negri Yogyakarta.
- Mostafavi, Seyed Ali., Ghazanfari, Zeinab., Eskandar Gholami Parizad., Elham Ranjbar.,Fatemeh Jamalikandazi.(2016). *Nutritional Status And Anthropometric Indices In High School Girls In Ilam West Iran.* Volume 2016, Article ID 4275148, 5 pages
- Nindya, Triska susila., Muniroh, lailatul., Faizzatur rokhmah.(2016). *Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu.* Media Gizi Indonesia, Vol. 11, No. 1 Januari –Juni 2016: hlm. 94–100
- Nisa, Andriyah Chairun.(2016).*Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas X Di Sma Negri 1 Teras Boyolali.* Naskah Publikasi.Surakarta:Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurkhopipah, Aisyah.(2017).*Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stres, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dengan Indeks*

- Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta.* Tesis.
- Nurhayati, Tati.(2015).*Perkembangan Perilaku Psikosoial Pada Masa Pubertas.* Naskah Publikasi. Cirebon:IAIN Syekh Nurjati.
- Noer, Etika Ratna., Imtihani, Titis Rakhma.(2013).*Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, Dan Peer Group, Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri.* Vol 2, No 1 2013.
- Pahlevi, A.E.(2012).*Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar.* Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2:122- 126.
- Ploeger, Angelika., Sulaeman, Ahmad., Eny palupi.(2016).*Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Berhubungan Dengan Daya Ingat Anak Usia 5-6 Tahun.* Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia Vol. 4, No. 3, September 2016: 129-138.
- Purwati, Susi.(2012).*Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.* Skripsi.Depok:Universitas Indonesia.
- Putri, Wayan Diah Anima Winayaka.(2014).*Prevalensi Stres Psikososial Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswa-Siswi Kelas XII Studi Pendidikan IPA Dan IPS SMAN 6 Denpasar.* Naskah Publikasi
- Putro, Khamim zarkasih.(2017).*Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Remaja.* Volume 17, Nomor 1, 2017 | Page: 25-32
- Profil sekolah.(2019).*Profil Sekolah dan Visi Misi Sekolah SMK Wisata Indonesia.*
- Rahmalia, Siti., Arneliwati, Pujiati.(2015).*Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri.* JOM Vol 2 No 2, Oktober 2015.
- Rahmawati, Meilina Isnaini.(2016).*Pengaruh Tingkat Pendapatan Orang Tua, Manajemen Waktu Dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa Sma Negeri 1 Karangnom Klaten.* Skripsi.

- Rahmawati, Tuti.(2017).*Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswi Gizi Semester 3 Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta*.Profesi Vol.14 No.2 Maret 2017.
- Rinanti, Iky Setyaning.(2014).*Hubungan Asupan Zat Giz Makro Dan Pengetahun Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa-Siswi Smp Muhammadiyah 1 Kartasura*.Naskah Publikasi.
- Restuastuti, Tuti., Ernalina, Yanti., Yolanda Syafitri.(2017).*Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi Smp Negri 13 Pekanbaru Tahun 2016*. JOM FK Vol.4 No.1 Februari 2017.
- Sada, Merinta.(2012).*Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura*.
- Sari, Nira Kusuma.(2007).*Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Orang Tua, Pendapatan Orang Tua, Lingkungan Sosial, Dan Prestasi Belajar Siswa Dengan Minat Melanjutkan Studi Ke Perguruan Tinggi*.
- Sari, Ratna indra.(2012).*Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun*. Skripsi. Depok:Universitas Indonesia.
- Saputro, Moch Dwi Cahyo., Nurhayati, Faridha.(2014).*Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Orang Tua Dengan Status Gizi Siswa (Studi Pada Siswa SDN Campurejo I Bojonegoro)*.Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Vol2 No.3 Tahun 2014, 627-630.
- Sediaoetama.(2006).*Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sempati, Galuh Putri Hardikna.(2017).*Persepsi Dan Perilaku Remaja Terhadap Makanan Tradisional Dan Makanan Modern*.Skripsi.
- Setiaji, A.(2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Gizi Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi. FIKUMS

- Simbolon, Demsa.(2013). *Model Prediksi Indeks Massa Tubuh Remaja Berdasarkan Riwayat Lahir Dan Status Gizi Anak*. Vol 8 No. 1 Agustus 2013.
- Sudaryati, Etti., Siagian, Albiner., Tienne A. U Nadeak.(2015).*Hubungan status Stres Psikososial Dengan Konsumsi Makanan Dan Status Gizi Siswa Smu Methodist-8 Medan*.Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM USU Medan.
- Sujai, Akhmad., (2013). *Hubungan Ketahanan Pangan Rumah Tangga, Status Gizi, dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Vol.9, No.3, Januari 2013, Hal:104-110.
- Supariasa, I Dewa Nyoman., Bakri, Bachyar., Fajar, Ibnu.(2002).*Penilaian Status Gizi*.Penerbit Buku Kedokteran EGC:Jakarta.
- Toy, Sarci M., Nur, Marselinus L., Nomate, Erni S.(2017).*Teman Sebaya, Citra Tubuh, Pola Konsumsi, Dan Status Gizi Remaja Putri*. Unnes Journal of Public Health 6 (3) 2017.
- Unzira, Dhea.(2016).*Karakteristik Perkembangan Remaja*. Naskah Publikasi.
- United Nations Children's Fund UNICEF.(1990). *Kerangka Konseptual Status Gizi*.
- Verawati, Ratna.(2015).*Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Putri Di Smp Al Islam 1 Surakarta*. Naskah publikasi.
- Vonderen, Kristen E.V Dan Kinally W.(2012).*Media Effects On Body Image: Examining Media Exposure In The Brooder Context Of Internal And Other Social Factors*. American Jurnal 2012 Spring Vol 14, 41-57
- Widianti, Nur., Kusumastuti, Aryu Candra.(2012).*Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang*. Journal Of Nutrition College, Vol.1 No.1 2012.

Widiasti, Ni Luh Rahayu.(2016).*Profil Citra Tubuh (Body Image) Pada Remaja Dan Implikasinya*. Skripsi. Bandung:Universitas Pendidikan Indonesia.

WNPG.(2013). *Widyakarya Nasional Pangan Dan Gizi*.Diakses pada tanggal 05/02/2019 download melalui <https://wnpg.lipi.go.id/tentang-wnpg/>.

World Food Programme.(2017). *Faktor-Faktor Yang Dapat Memengaruhi Remaja Perempuan Untuk Mengonsumsi Buah-Buahan Dan Sayuran*.

Yuliansyah D.(2007). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sekolah Menengah Umum Negeri Toho Kabupaten Pontianak*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

Yolanda, Roro silvia.(2016).*Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Konsumtif Produk Bermerk Pada Remaja Putri*. Jurnal ilmiah psikologi, Vol, 9. No. 1, juni 2016.

