

ASUPAN LEMAK, ASUPAN SERAT, PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN STATUS GIZI SISWA SMA KESATRIAN 1 SEMARANG

Fat intake, fiber intake, body image perception and nutritional status of students of SMA Kesatrian 1 Semarang

Naila Nurul Afifah, Angga Hardiansyah*, Darmuin
Program Studi Gizi UIN Walisongo Semarang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Ngaliyan,
Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

*Korespondensi: anggahardiansyah@walisongo.ac.id

ABSTRACT

The search for identity in adolescents often leads to the perception of body image and to the ideal body shape. It is formidable that improper beliefs will be a source of malnutrition. Mostly, the perfect body shape will be obtained from the balance of nutrient intake and the selection of the right type of food. Adequate intake of fat and fiber intake is a consideration for adolescents because that believed can affect nutritional status. This study aims to determine the relationship between fat intake, fiber intake, perception of body image, and nutritional status in students of SMA Kesatrian 1 Semarang. Research design using cross-sectional design involving 93 respondents that has selected by simple random sampling technique. Fat intake of students of SMA Kesatrian 1 Semarang, 41.9% less and 46.2% more, fiber intake is 98.9% less and 0% more, perception of body image is 55.9% negative and 44.1% positive, the nutritional status is 3.2% less and 17.2% more. There is a correlation between fat intake and the nutritional status. There is no correlation between fiber intake and the nutritional status. There is a correlation between the perception of body image and the students' nutritional status in SMA Kesatrian 1 Semarang.

Keywords: *fat intake, fiber intake, body image perception, nutritional status*

ABSTRAK

Pencarian jati diri pada remaja seringkali mengarah pada persepsi tentang body image dan bentuk tubuh yang ideal. Sungguh luar biasa bahwa kepercayaan yang tidak benar akan menjadi sumber kekurangan gizi. Umumnya, bentuk tubuh yang sempurna akan didapatkan dari keseimbangan asupan nutrisi dan pemilihan jenis makanan yang tepat. Asupan lemak dan serat yang cukup menjadi pertimbangan bagi remaja karena diyakini dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak, asupan serat, persepsi body image, dan status gizi pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. Desain penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 93 responden yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Asupan lemak siswa SMA Kesatrian 1 Semarang kurang 41,9% dan lebih 46,2%, asupan serat kurang 98,9% dan lebih 0%, persepsi body image negatif 55,9% dan positif 44,1%, status gizi kurang 3,2% dan 17,2% lebih banyak. Ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Tidak ada hubungan antara asupan serat dengan status gizi. Ada hubungan antara persepsi body image dengan status gizi siswa SMA Kesatrian 1 Semarang.

Kata kunci: asupan lemak, asupan serat, persepsi *body image*, status gizi

PENDAHULUAN

Malnutrisi adalah keadaan patologis akibat kelebihan atau kekurangan zat gizi baik secara relatif maupun absolut. Salah satu contoh malnutrisi ialah obesitas, yaitu penumpukan lemak berlebih akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan yang digunakan dalam waktu lama. Obesitas diketahui melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hasil 27 atau lebih [1]. 6,5% remaja putra dan 4,7% remaja putri di dunia mengalami obesitas. Proporsi kasus kelebihan berat badan di Indonesia pada usia 5 sampai 19 tahun pun meningkat secara umum dari 1:10 menjadi 1:5 mulai tahun 2000 hingga 2016 [2].

Indonesia juga memiliki masalah kesehatan selain obesitas, yaitu Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang diketahui melalui ukuran lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm. Kasus KEK remaja usia 15-19 tahun mencapai 36,3% dan merupakan angka tertinggi di Indonesia. Upaya pencegahan dan penyembuhan guna menghindari penyakit bahkan kematian karena malnutrisi telah dilakukan, tetapi angka persentase obesitas terus mengalami peningkatan dari 10,5% menjadi 21,8% selama tahun 2007 sampai dengan 2018 [3].

KEK maupun obesitas merupakan dampak langsung dari kebiasaan makan [4]. Makanan rendah lemak dan tinggi serat menjadi pilihan 54% konsumen di Indonesia [5]. Lemak adalah cadangan energi yang tertimbun di dalam tubuh. Asupan lemak berlebih akan mempengaruhi bentuk tubuh karena 50% lemak tersimpan di jaringan subkutan atau bawah kulit [6].

Serat makanan adalah polimer karbohidrat yang tidak dapat dicerna, sehingga dapat membantu pengendalian nafsu makan karena efek rasa kenyang yang ditimbulkan [19]. Absorpsi makanan yang dikonsumsi hanya memiliki sedikit waktu, sehingga sebagian zat akan diekskresi dan berat badan akan berkurang [20]. Pada dasarnya, asupan lemak dan asupan serat yang cukup difungsikan sebagai alternatif untuk menjaga status gizi tetap normal [17].

Penelitian terdahulu seringkali mengkaji hubungan asupan dengan aktivitas fisik atau kondisi ekonomi. Faktor lain yang harus dipertimbangkan dari segi psikologis yaitu, persepsi *body image* [2]. Persepsi yang positif artinya gambaran tubuh sesuai penampilan fisik, sedangkan persepsi yang negatif artinya gambaran tidak sesuai baik dlebihkan maupun dikurangkan [21]. Persepsi *body image* positif

disarankan untuk penderita gizi lebih agar bersyukur dan percaya diri dengan penampilan fisiknya. Mindset ini dikhawatirkan memicu kenaikan jumlah kasus obesitas karena penderita gizi lebih merasa tidak perlu berusaha memperbaiki status gizinya [22].

Beberapa penelitian menunjukkan peran persepsi *body image* pada status gizi. Status gizi adalah perwujudan dari keseimbangan *supply* zat gizi dan yang digunakan menurut porsi kebutuhan [16]. Status gizi normal dapat dicapai apabila terdapat keseimbangan dari beberapa faktor antara lain, pengetahuan yang cukup, asupan yang tepat, dan kondisi ekonomi yang mendukung [23]. Asupan lemak dan serat yang tidak sesuai, serta persepsi *body image* yang tidak tepat dikhawatirkan menjadi penyebab kebutuhan gizi tak tercukupi atau malnutrisi [24].

Penelitian-penelitian sebelumnya menggambarkan hubungan antara asupan, *body image*, dan status gizi. Beberapa penelitian lain memiliki kesimpulan sebaliknya, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan, persepsi *body image*, dan status gizi. Hasil penelitian yang beragam di berbagai macam lokasi membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di lokasi lain yaitu, SMA Kesatrian 1 Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study*. Data yang dikumpulkan berupa berat badan dan tinggi badan, pengisian *food record*, dan pengisian kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS). Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2020 di rumah masing-masing siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. Pengolahan data dilakukan di UIN Walisongo Semarang, pada bulan Desember-Februari 2021.

Subjek penelitian ini adalah 93 siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. Semarang sebagai kota metropolitan dengan status sosial tinggi menjadi tempat yang tepat untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara asupan lemak, asupan serat, persepsi *body image*, dan status gizi pada remaja melalui siswa SMA Kesatrian 1 Semarang yang berada di tengah kota. Hasil penilaian status gizi dalam kegiatan penjarangan wilayah kerja Puskesmas Lebdosari tahun 2019 juga menunjukkan kasus malnutrisi di SMA tersebut merupakan yang tertinggi dari

tujuh SMA sederajat lainnya. Selanjutnya, proses penapisan (*cleaning*) dilakukan untuk mendapatkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi penelitian ini antara lain, siswa kelas XI SMA Kesatrian 1 Semarang usia 15-18 tahun yang tidak dalam masa orientasi sekolah atau persiapan ujian kelulusan. Kriteria eksklusi sampel yang tidak dapat menjadi responden pada penelitian ini antara lain, responden mengundurkan diri saat penelitian berlangsung, tidak hadir saat pelaksanaan penelitian, dan siswa kelas X serta kelas XII SMA Kesatrian 1 Semarang.

Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *software* Microsoft excel dan SPSS 25 *for windows*. Data yang dianalisis berupa asupan lemak serta asupan serat, persepsi *body image*, dan status gizi. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan masing- masing variabel penelitian yang terdiri dari nilai minimum dan maksimum, nilai rata-rata, dan standar deviasi dengan tabel distribusi frekuensi pada jenis kelamin, asupan lemak, asupan serat, persepsi *body image*, serta status gizi. Uji analisis bivariat yaitu, uji hipotesis korelatif antara asupan lemak serta asupan serat dengan status gizi dan persepsi *body image* dengan status gizi. Uji hipotesis korelatif variabel kategorik-kategorik menggunakan uji Gamma.

HASIL

Rasio karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin seimbang antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	46	49,5
Perempuan	47	50,5
Jumlah	93	100

Sedangkan data asupan lemak dapat dilihat pada Tabel 2. di bawah ini

Tabel 2. Asupan Lemak

Asupan Lemak	Indikator	n	%
Kurang	<80% nilai AKG	39	41,9
Cukup	80-120% nilai AKG	11	11,8
Lebih	>120% nilai AKG	43	46,2
Jumlah		93	100

39 responden (41,9%) kurang asupan lemak dan 43 responden (46,2%) kelebihan asupan lemak. Apabila dilihat dari persentase terbanyak, maka asupan yang cukup berada di posisi terakhir. Asupan berlebih berada di posisi pertama, kemudian disusul asupan yang kurang dengan selisih 4,3% diantara keduanya.

Tabel 3. Asupan Serat

Asupan Serat	Indikator	n	%
Kurang	<80% nilai AKG	92	98,9
Cukup	80-120% nilai AKG	1	1,1
Lebih	>120% nilai AKG	0	0
Jumlah		93	100

Data asupan serat menunjukkan hasil 98,9% atau 92 responden kekurangan asupan serat. Terdapat 1,1% atau 1 responden yang cukup mengonsumsi serat. Tidak satu pun diantara 93 responden yang diuji mengasup serat berlebih.

Tabel 4. Persepsi *Body Image*

Persepsi <i>Body Image</i>	n	%
Negatif	52	55,9
Positif	41	44,1
Jumlah	93	100

Dari 93 responden tanpa perbedaan antara laki-laki dan perempuan diketahui hasil negatif mendominasi. Persentase persepsi negatif yaitu sebesar 55,9% dan positif 44,1%. Hal ini diakibatkan oleh keyakinan akan bentuk tubuh ideal responden tidak sama dengan bentuk tubuh sesungguhnya. Kepercayaan diri yang minim menimbulkan persepsi *body image* negatif. *Body image* negatif juga dapat terjadi akibat terluka, sakit, cacat, pengaruh lingkungan seperti keluarga dan media massa, serta pendidikan [26].

Tabel 5. Status Gizi

Status Gizi	Indikator IMT/U	n	%
Kurang	< -2,0	3	3,2
Baik	$\geq -2,0$ s/d $\leq 1,0$	74	79,6
Lebih	> 1,0	16	17,2
Jumlah		93	100

Status gizi dari 93 responden adalah baik atau normal (79,4%). Terdapat 3,2% responden berstatus gizi kurang dan 17,2% responden berstatus gizi lebih. Remaja memiliki perbedaan motivasi untuk mencapai status gizi normal. Salah

satunya yaitu, keinginan untuk memiliki bentuk tubuh seperti *role model* pilihan masing-masing.

Tabel 6. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi

Asupan Lemak	Status Gizi			Total (%)
	Kurang (%)	Baik (%)	Lebih (%)	
Kurang	1 (2,6)	38 (97,4)	0 (0,0)	39 (100,0)
Cukup	1 (9,1)	10 (90,9)	0 (0,0)	11 (100,0)
Lebih	1 (2,3)	26 (60,5)	16 (37,2)	43 (100,0)
Jumlah	3 (3,2)	74 (79,6)	16 (17,2)	93 (100,0)

Uji hubungan antara asupan lemak dan status gizi menunjukkan nilai P sebesar 0,001 ($< 0,005$) yang bermakna terdapat hubungan signifikan. Perbedaan pengaruh lemak terhadap status gizi individu disebabkan oleh keberagaman jenis dan porsi makan yang dikonsumsi serta tingkat aktivitas fisiknya [11]. Kemajuan teknologi membuat gaya hidup di dalam lingkungan menjadi kurang aktivitas fisik dan serba instan. Makanan yang dikonsumsi cenderung tinggi kalori serta lemak. Hal tersebut memberi konsekuensi negatif pada status gizi, terutama untuk kondisi obesitas. Data penelitian ini menunjukkan seluruh responden dengan status gizi lebih mengasup lemak yang berlebih pula. Semakin tinggi jumlah asupan lemak, maka status gizi akan semakin mendekati obesitas [1].

Tabel 8. Hubungan Asupan Serat dengan Status Gizi

Asupan Serat	Status Gizi			Total (%)
	Kurang (%)	Baik (%)	Lebih (%)	
Kurang	3 (3,3)	73 (79,3)	16 (17,4)	92 (100,0)
Cukup	0 (0,0)	1 (100,0)	0 (0,0)	1 (100,0)
Lebih	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (100,0)
Jumlah	3 (3,2)	74 (79,6)	16 (17,2)	93 (100,0)

Hasil uji hubungan asupan serat dan status gizi adalah nilai P sebesar 0,188 ($> 0,005$). Tidak terdapat hubungan diantara keduanya. Data menunjukkan seluruh responden dengan status gizi lebih kekurangan asupan serat dan tidak terdapat responden dengan kondisi kelebihan asupan serat. Tidak adanya hubungan antara asupan serat dengan status gizi dapat disebabkan oleh kontribusi makanan sumber serat yang rata-rata sedikit dan akibat dari asupan serat responden yang 98,9% tidak cukup.

Tabel 8. Hubungan Persepsi *Body Image* dengan Status Gizi

<i>Body Image</i>	Status Gizi			
	Kurang (%)	Baik (%)	Lebih (%)	Total (%)
Negatif	2 (3,8)	37 (71,2)	13 (25,0)	52 (100,0)
Positif	1 (2,4)	37 (90,2)	3 (7,3)	41 (100,0)
Jumlah	3 (3,2)	74 (79,6)	16 (17,2)	93 (100,0)

Hasil uji antara persepsi *body image* dan status gizi penelitian ini menunjukkan adanya hubungan ($P = 0,0045$).

DISKUSI

Data *food record* menunjukkan rata-rata makanan yang dikonsumsi berupa lauk yang digoreng serta jajanan dengan kandungan lemak tinggi. Pola makan responden yang tidak teratur cenderung kekurangan asupan lemak. Ini dapat disebabkan oleh nafsu makan yang turun akibat rendahnya frekuensi makan. Frekuensi makan 3x makanan pokok dan 2x selingan atau sudah teratur tidak menentukan kecukupan asupan [4]. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui asupan zat gizi, sehingga tidak mempertimbangkan jenis makanan yang dikonsumsi. Pada penelitian selanjutnya perlu diperhatikan jumlah dan jenis lemak yang dikonsumsi meskipun jadwal makan sudah teratur.

Asupan serat yang tidak tercukupi dalam penelitian ini disebabkan karena kurangnya konsumsi buah dan sayur, selain itu tambahan serat dari makanan pokok dan lauk juga kurang didapatkan karena pola makan yang tidak teratur. 96,4% remaja kekurangan asupan sayur dan buah yang berdampak pada kecukupan serat [7]. Saran asupan serat dalam AKG yaitu, pria 34-37 gr dan wanita 29 gr [6]. Serat makanan berperan untuk menambah durasi penyerapan gula dan mengikat asam empedu, lemak, serta kolesterol hingga dikeluarkan bersama feses [2]. Ini membuktikan bahwa asupan serat yang cukup diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Kekurangan asupan serat juga dapat dipengaruhi oleh minimnya pengetahuan tentang jumlah yang sesuai dengan kebutuhan [25]. Pengaruh lain yaitu dari segi psikologis dan sosial. Remaja sering menentukan sendiri jenis makanan yang akan dikonsumsi. Perilaku ini merupakan refleksi dari kebiasaan makan keluarga, pengaruh teman sebaya, termotivasi oleh iklan atau media, dan ketersediaan makanan [1].

Hendarini (2018) menyampaikan hasil penelitian yang berbeda. Persepsi *body image* positif diketahui sebanyak 73% dari total responden [5]. Hasil persepsi positif yang dominan tersebut juga disampaikan oleh peneliti lain dengan persentase 59,7%. Keinginan remaja untuk diet dan olahraga secara berlebihan pada akhirnya menimbulkan kerusakan fisik dan psikis, sehingga remaja akan memilih untuk bersyukur dengan kondisi aktual tubuhnya daripada berusaha mencapai bentuk tubuh ideal [15]. Kondisi percaya diri tersebut dikhawatirkan menjadi alasan remaja-remaja untuk tidak berusaha memperbaiki status gizi.

Bimantara, dkk. (2019) menyebutkan, remaja cenderung memperjuangkan bentuk tubuh ideal karena ingin diakui eksistensinya, selain itu mereka ingin mendapat apresiasi oleh lingkungan [3,13]. Mereka mengutamakan budaya hedonistik lebih dari kondisi kesehatan [1]. Responden penelitian ini tidak mengonsumsi makanan khusus demi mempertahankan status gizi. Pemilihan makanan dilakukan dengan pertimbangan ketersediaan makanan dan akibat pengaruh lingkungan sosial.

Asupan lemak yang kurang juga memberi pengaruh buruk terhadap status gizi, terutama pada kondisi *underweight*. 9 kalori per 1 gram lemak dapat difungsikan sebagai cadangan energi pada kondisi tersebut. Asupan lemak yang cukup dalam penelitian ini menunjukkan 90,9% status gizi respondennya dalam kategori baik. Remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan sebagai upaya pencegahan berbagai macam penyakit di masa dewasa bahkan lansia [9]. Apabila kekurangan, risiko yang terjadi ialah gangguan pertumbuhan dan penurunan imunitas terhadap penyakit [6].

Serat hanya berperan tidak langsung pada status gizi, berat badan, lingkaran pinggang, serta rasio lingkaran pinggang dan panggul, yaitu melalui penurunan akumulasi lemak tubuh. Peran serat juga dibutuhkan bersama faktor-faktor lain agar saling berkesinambungan untuk memberi efek pada status gizi diantaranya yaitu, jenis dan jumlah asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan kondisi lingkungan sekitar. Apabila tidak terdapat dukungan faktor lain, maka sangat minim bahkan tidak terdapat peran serat untuk tubuh [10].

Sisi lain persepsi *body image* positif yaitu dapat menimbulkan risiko obesitas hingga mengalami penyakit degeneratif. Responden akan percaya bahwa berat badan yang lebih bukan alasan untuk *insecure*, sehingga kemudian tidak melakukan introspeksi diri. Sama halnya dengan kondisi *underweight*, rasa puas dengan bentuk tubuh akan timbul dan tidak ada upaya untuk mencapai status gizi ideal. Pada remaja, kekurangan zat gizi akan menyebabkan gangguan pertumbuhan dan memberi dampak negatif terhadap kesehatan karena tubuh tidak berfungsi secara optimal [2].

Salah satu faktor risiko hubungan *eating disorder* dengan status gizi adalah persepsi *body image* yang negatif [29]. Pengetahuan yang kurang akan mendorong perilaku diet ekstrim sehingga berdampak pada status gizi. Edukasi menjadi peran penting untuk meminimalisir dampak persepsi *body image* positif maupun negatif yang tidak sesuai keadaan diri guna menghindari kondisi malnutrisi [14]. Persepsi *body image* positif dapat disebabkan oleh rasa syukur akan tubuhnya (*body positivity*) atau karena tidak peduli. Perasaan positif yaitu mencintai bentuk tubuh diri sendiri guna menghindari stress sangat disarankan dari segi psikologis [8]. Positif berarti baik jika responden memahami bahwa status gizi aktualnya sudah ideal dan perlu adanya upaya untuk mempertahankan kondisi tersebut.

Sisi lain persepsi *body image* positif yaitu dapat menimbulkan risiko obesitas hingga mengalami penyakit degeneratif. Responden akan percaya bahwa berat badan yang lebih bukan alasan untuk *insecure*, sehingga kemudian tidak melakukan introspeksi diri. Sama halnya dengan kondisi *underweight*, rasa puas dengan bentuk tubuh akan timbul dan tidak ada upaya untuk mencapai status gizi ideal. Pada remaja, kekurangan zat gizi akan menyebabkan gangguan pertumbuhan dan memberi dampak negatif terhadap kesehatan karena tubuh tidak berfungsi secara optimal [2]. Syarafina dan Enny (2014) dalam penelitiannya menyebutkan salah satu faktor risiko hubungan *eating disorder* dengan status gizi adalah persepsi *body image* yang negatif [14]. Pengetahuan yang kurang akan mendorong perilaku diet ekstrim sehingga berdampak pada status gizi. Edukasi menjadi peran penting untuk meminimalisir dampak persepsi *body image* positif maupun negatif yang tidak sesuai keadaan diri guna menghindari kondisi malnutrisi.

KESIMPULAN

Asupan lemak siswa SMA Kesatrian 1 Semarang 41,9% kurang dan 46,2% lebih. Status gizi siswa SMA Kesatrian 1 Semarang yaitu, 3,2% kurang dan 17,2% lebih. Asupan serat yaitu, 98,9% kurang dan 0% lebih. Persepsi *body image* siswa SMA Kesatrian 1 Semarang yaitu, 55,9% negatif dan 44,1% positif. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi, namun tidak terdapat hubungan antara asupan serat dengan status gizi siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. Terdapat hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi siswa SMA Kesatrian 1 Semarang.

REFERENSI

1. WHO, 2020. *Obesity*. Swiss: World Health Organization.
2. Hawkes, Corinna. *Global Nutrition Report*. 2018. Development Initiatives Ltd, Bristol, BS1 6FL
3. Kementerian Kesehatan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
4. Hendarini, Tri Ani. 2018. Pengaruh Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi* Vol 2. 138-145
5. Tsani, dkk. 2018. Persepsi tentang Nutrition Claims, Perilaku Makan, dan Body Image antara Mahasiswi Kesehatan dan Non-Kesehatan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Vol 15. 10-15
6. Adriani, M. dan Bambang W. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
7. Waspadji, dkk. 2018. *Menyusun Diet Berbagai Penyakit Edisi Keempat*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
8. Almatsier, Sunita. 2009. *Pinsip dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
9. Bimantara, Muhammad Dimas, dkk. 2019. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition Jurnal*. Vol 3. 85-88
10. Campbell, Wayne W. dan Heather J. Leidy. 2011. Frequency on Appetite Control and Food Intake: Brie Synopsis of Controlled Feeding Studies. *The Journal of Nutrition* Vol 141. 154-157
11. Hendarini, Tri Ani. 2018. Pengaruh Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi* Vol 2. 138-145
12. Kementerian Kesehatan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2019. *Angka Kecukupan Gizi 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
13. Kementerian Kesehatan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

14. Kholidah, Enik Nur. 2012. Berpikir positif untuk menurunkan Stress Psikologis. *Jurnal Psikologi UGM* Vol 39. 67-75
15. Maryam, Siti. 2016. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medik
16. Mikušová L, dkk. 2011. A Whole Grain Cereal Food In Prevention of Obesity. *Acta Chemica Slovaca* Vol 4. 95–114
17. Nergiz-Unal, dkk. 2014. High Tendency to The Substantial Concern on Body Shape and Eating Disorders Risk of The Students Majoring Nutrition or Sport Sciences. *Nutr Res Pract*. Vol 8. 713-718. doi: 10.4162/nrp.2014.8.6.713
18. Oktaviani, Irin. 2019. Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Medical Anthropology. *Jurnal Kajian Ruang Sosial Budaya* Vol 3. 4-13
19. Syarafina, Aqmariya dan Enny P. 2014. Hubungan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Modeling Agency Semarang. *Journal of Nutrition College*. Vol 3. 48-53
20. Widianti, Nur dan Aryu Candra K. 2012. Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College* Vol 1. 398-404
21. Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
22. Tsani, dkk. 2018. Persepsi tentang Nutrition Claims, Perilaku Makan, dan Body Image antara Mahasiswi Kesehatan dan Non-Kesehatan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Vol 15. 10-15
23. Waspadji, dkk. 2018. *Menyusun Diet Berbagai Penyakit Edisi Keempat*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
24. Irianto, Koes. 2013. *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia untuk Paramedis*. Bandung: Yrama Widya
25. Bestiana, Desi. 2012. Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga. *Jurnal Antro Unair Dot Net*. Vol 1. 1-11
26. Denich, Amandha Unziila dan Ifdil. 2015. Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol 3. 55-61
27. Lestari, Wahyu Dewanti. 2014. *Kebiasaan Makan dan Persepsi Body Image pada Siswi SMP Berstatus Gizi Lebih dan Normal*. (Skripsi). Bogor: Institut Pertanian Bogor
28. Wulandari, Lia Ayu. 2017. *Pengaruh Role Model Orang Tua Terhadap Integritas Moral Remaja*. (Skripsi). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
29. Hafifi, Vida Mustaqimatul. 2018. *Perbedaan Asupan Serat dan Aktivitas Fisik pada Remaja Overweight dan Non-Overweight di SMA N 5 Surakarta*. (Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
30. Abdurrachim, Rijanti. dkk. 2018. Hubungan Body Image dan Sikap Terhadap Makanan dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. Vol 41. 117-124