

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN
BODYIMAGE TERHADAP STATUS GIZI REMAJA SMA
TAHUN 2020**

KTI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi Pendidikan
Diploma III Gizi**



OLEH :

**DESI DESRI YUNITA
(1713411007)**

PROGRAM STUDI D-III GIZI

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS PADANG
2019/2020**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah ini berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Body Image Terhadap Status Gizi Remaja SMA” telah disetujui dan diperiksa untuk dipresentasikan di hadapan tim penguji Seminar Proposal Program Studi Diploma III Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang :

Padang,

Menyetujui Pembimbing

(Nurhamidah, S. KM, M. Biomed)

NIDN. 1020037701

**Padang, Januari 2020 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang
Program Studi Diploma III Gizi**

Ketua Akademik Prodi DIII Gizi

(Alya Misdhal Rini, S. Gz, M. Biomed)

NIDN. 10-17017601

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Karya Tulis Ilmiah

**Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dan Bodyimage Terhadap
Status Gizi Remaja SMA**

Yang dipersiapkan oleh :

DESI DESRI YUNITA

Nim :1713411007

Telah disetujui, diperiksa, dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Judul Karya Tulis Ilmiah Komisi Pembimbing

(Nurhamidah SKM, M, Biomed)

Penguji

(Yensasnidar,S.Gz,M.Pd)

**Padang, Agustus
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis
Program Studi DIII-Gizi
Ka. Prodi**

(Alya Misdhal Rini, S.Gz,M.Biomed)

LEMBARAN PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(An Najm : 39)

“Barangsiapa yang mempelajari ilmu pengetahuan yang seharusnya yang ditujukan untuk mencari ridho Allah bahkan hanya untuk mendapatkan kedudukan

/ kekayaan duniawi maka ia tidak akan mendapatkan baunya surga nanti pada hari kiamat”

(riwayat Huarairah Radhiallahu Anhu)

Puji syukur ku ucapkan kepada Tuhan yang Maha Esa yang mana berkat rahmat, keridhoan Allah, serta kesehatan, dan kesabaran sehingga aku bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Terimakasih Tuhan atas waktu yang telah Engkau berikan kepada ku untuk menuntut ilmu walaupun banyak cobaan dan rintangan yang aku lalui sebelum sampai ke titik yang saat sekarang ini.

Papa dan Mama Tersayang

Terimakasih ku ucapkan kepada Papa dan Mama.

Apapun yang anakmu berikan saat ini tidak akan pernah terbalaskan jasa-jasa Papa dan Mama selama ini. Terimakasih atas kasih sayang yang telah Papa dan Mama berikan dari sejak aku lahir sampai dengan aku dewasa saat sekarang ini. Apa yang kucapai saat ini semua itu tidak luput dari doa Papa dan Mama selama ini, berkat doa merekalah aku bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan tepat waktu.

Saudara Tercinta

Terimakasih juga ku ucapkan kepada Abangku (Febi Marzalek Susanto & Fazri Mai Dodi) yang sudah memberikan motivasi, semangat, dan kasih sayangnya kepada aku adik bungsu kalian. Terimakasih atas dorongan Abang berdua yang memotivasi untuk lanjut ke perguruan tinggi dan alhamdulillah sekarang adik bungsu kalian ini sudah menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi ini.

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Terimakasih juga aku ucapkan kepada Ibu Nurhamidah, SKM, M. Biomed selaku dosen pembimbing dan Ibu Yensasnidar, S.Gz, M.Pd selaku penguji karya tulis ilmiah, terimakasih atas masukan dan juga kritikan Ibu di karya tulis ilmiah ku sehingga karya tulis ilmiah ini terselesaikan.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini tidak memuat karya atau bagian karya orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka, sebagaimana layaknya karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan indikasi plagiarisme dalam naskah ini, maka saya bersedia menanggung segala sanksi peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Padang, 9 Agustus 2020

Desi Desri Yunita

RIWAYAT HIDUP

Nama : Desi Desri Yunita
Tempat /Tanggal Lahir : Pekan Selasa, 11 Desember 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Jumlah Saudara : 3 Saudara
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Solok Selatan
Nama Orang Tua
1. Ayah : Yusrizal
2. Ibu : Marnis

Riwayat Pendidikan :

1. Sd Negeri 06 Pekan Selasa : Tamat Tahun 2011
2. Mtsn Pekan Selasa : Tamat Tahun 2014
3. Sma Negeri 4 Solok Selatan : Tamat Tahun 2017
4. Stikes Printis Padang Diii Gizi : Tamat Tahun 2020

Riwayat PBL dan PKL :

1. PBL (Table Manner) di hotel Basko, Padang
2. PKL di Aulia Hospital
3. PMPKL di Kelurahan Bungo Pasang, Padang

**PROGRAM STUDI DIPL- GIZI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
PERINTIS PADANG KARYA TULIS ILMIAH, AGUSTUS 2020**

DESI DESRI YUNITA

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN BODY
IMAGE TERHADAP STATUS GIZI REMAJA SMA**

ABSTRAK

Status gizi remaja dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Tujuan umum dari penelitian yaitu untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dan *Body Image* Terhadap Status Gizi Remaja SMA. Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Siswi-Siswi Tentang Gizi Remaja SMA, untuk mengetahui Body Image Siswi Remaja SMA, untuk mengetahui Status Gizi Remaja SMA, untuk mengetahui Aktivitas Fisik Remaja SMA, untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswi SMA, untuk mengetahui Hubungan Antara *Body Image* Dengan Status Gizi Siswi SMA, untuk mengetahui Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi SMA. Desain pada penelitian ini adalah study literatur, yaitu untuk melihat gambaran dan hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen yang diteliti adalah (status gizi), sedangkan variabel independen yang diteliti adalah (aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan body image) terhadap siswi SMA. Setelah dilakukan penelitian masih banyaknya remaja yang memiliki status gizi kurang, pengetahuan kurang, body image negatif dan aktivitas fisik yang kurang. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi, aktivitas fisik dengan status gizi, dan body image dengan status gizi.

Kata Kunci : status gizi, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, body image

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Alhamdulillahirobil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang melimpahkan karunia dan rezeki kepada hamba-hambanya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dan Bodyimage Terhadap Status Gizi Remaja SMA”**. Shalawat dan salam saya ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju kehidupan yang terang benderang seperti saat ini.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di STIKes Perintis Sumbar, tidak lepas bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada:

1. Bapak Yendrizal jafri, S.kp,M. Biomed selaku Ketua STIKes Perintis Sumbar.
2. Ibu Alya Misdhal Rini, S.Gz,M.Biomed selaku Ketua Prodi D III Gizi.
3. Ibu Nurhamidah,S.KM,M.Biomed selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Yensasnidar,S.Gz,M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dan kritikan.
5. Seluruh dosen, karyawan dan karyawan Prodi D III Gizi STIKes Perintis Sumbar.
6. Orang tua Papa (Yusrizal) dan Mama (Marnis) tercinta, serta kedua abangku tersayang (Febi Marzalek Susanto dan Fazri Mai Dodi), serta

keluarga besar yang telah memberi do'a, semangat, kasih sayang, motivasi, dan materil keberhasilan penulis.

7. Rekan-rekan seperjuangan prodi D III Gizi, para sahabat, serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dengan segala kerendahan hati, penulis mengetahui bahwa karya tulis ini jauh dari sempurna. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik, saran dan evaluasi demi peningkatan Karya Tulis Ilmiah ini.

Padang, Januari 2020

Penulis

Desi Desri Yunita

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN KATA

PENGANTAR.....	i DAFTAR
ISI.....	iii DAFTAR
TABEL.....	ix BAB I
PENDAHULUAN	

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Siswi.....	4
1.4.2 Bagi Pihak Sekolah.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan Gizi.....	5
2.1.1 Pengertian Pengetahuan Gizi.....	5
2.1.2 Tingkat Pengetahuan.....	6
2.1.3 Cara Pengukuran Pengetahuan.....	7
2.2 Aktivitas Fisik.....	8
2.2.1 Defenisi Aktivitas Fisik.....	8
2.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	9
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	9
2.2.4 Jenis – Jenis Aktivitas Fisik Remaja.....	10
2.2.5 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	11
2.3 Body Image.....	12
2.3.1 Pengertian Body Image.....	12
2.3.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Body Image.....	13
2.3.3 Aspek – Aspek Body Image.....	15
2.3.4 Cara Pengukuran Body Image.....	16
2.4 Status Gizi.....	17
2.4.1 pengertian Status Gizi.....	17

2.4.2	Penilaian Status Gizi.....	19
2.4.3	Indeks Antropometri.....	22
2.4.4	Cara Mengukur Indeks Masa Tubuh.....	23
2.4.5	Kategori Indeks Masa Tubuh.....	23
2.4.6	Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi.....	24
2.4.7	Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi.....	27
2.4.8	Hubungan Body Image Dengan Status Gizi.....	27
2.4.9	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Analisa Data.....	29
3.8	Kearngka Konsep.....	41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Analisa Univariat.....	32
4.2	Analisa Bivariat.....	29

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Status Gizi Berdasarkan Kementerian Kesehatan 2003..... 23

Tabel 2.2 Kategori IMT Berdasarkan WHO..... 24

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah sumber daya manusia yang paling potensial bagi sebuah Negara karena remaja adalah generasi penerus bangsa (Ramadani, 2005). Periode remaja adalah dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa dimana remaja tumbuh ke arah kematangan dan ditandai dengan masa pubertas (Sarwono, 2007). Masa remaja mengalami peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh karena itu remaja sangat memerlukan zat gizi yang sangat tinggi. Remaja juga mengalami Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang mana dapat mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizinya (Depkes, 2014).

Menurut WHO dalam Sarwono (2013) remaja atau *adolescence* merupakan suatu masa dimana seseorang menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis, dan terjadinya perubahan dari ketergantungan sosial ekonomi kepada keadaan relative lebih mandiri.

Berdasarkan RISKESDAS (2018), prevalensi gizi kurang menurut indeks masa tubuh (IMT) pada remaja perempuan adalah 3,8% dan laki-laki 9,5% dan prevalensi gizi lebih pada laki-laki 7,7% dan perempuan 11,4%. Remaja di Indonesia mengalami peningkatan status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1,4%, pada tahun 2013 adalah 7,3% dan meningkat ada tahun 2018 11,4% (RISKESDAS, 2018)

Masalah status gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi) dan kebiasaan makan yang buruk (Permeasih, 2013). Hal-hal lain yang dapat menyebabkan permasalahan status gizi remaja putri diantaranya yaitu faktor keturunan, gaya hidup dan faktor lingkungan. Untuk faktor keturunan, orang tua yang gemuk akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki keturunan yang gemuk atau sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup seperti citra tubuh (*body image*) dan aktivitas fisik akan memengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi (Bani, 2012). *Body image* adalah suatu konsep pribadi seseorang tentang penampilan fisiknya. *Body image* yang positif dapat faktor pendukung status gizi yang baik. Masing-masing orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya, contohnya, seseorang yang merasa tubuhnya gendut padahal kenyataannya kurus ataupun sebaliknya.

Status gizi remaja dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal terdiri dari kesehatan, pemilihan makanan, *body image*, psikososial, kepercayaan diri serta kebutuhan fisiologi. Faktor eksternal terdiri dari pengetahuan, gaya hidup, aktivitas fisik, keluarga, lingkungan, dan pengalaman individu. Faktor-faktor tersebut akan mempengaruhi perilaku makan remaja sehingga status gizi juga akan terpengaruhi (FKMUI, 2012).

Salah satu penyebab kebiasaan makan, persepsi *body image* dan aktivitas fisik akan memengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi yang nantinya akan berdampak terhadap status gizi. *Body image* negatif akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan

dengan sengaja (Serly, 2015).Syahrir (2013) pengetahuan bisa menjadi faktor penyebab status gizi pada remaja.

Ketua umum PERSAGI pangan indonesia, Prof. Hardiansyah, mengemukakan masyarakat di Indonesia memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang masih kurang baik. Masih banyak gizi seimbang yang masih belum terpenuhi (Windhi, 2016). Akibat makan yang tidak teratur dan tidak sehat masih banyak remaja yang mengalami malnutrisi. Khususnya remaja putri yang banyak melakukan diet ketat tanpa memperhatikan kesehatan mereka hanya untuk menjadi langsing (Prita, 2010). Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa remaj di Indonesia masih rendah pengetahuan tentang gizi sehingga mereka masih makan makanan yang tidak sehat dan teratur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di jabarkan diatas apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dan *Body Image* Terhadap Status Gizi Remaja SMA.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi , Aktivitas Fisik Dan *Body Image* Terhadap Status Gizi Remaja SMA.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui Tingkat Pengetahuan Siswi-Siswi Tentang Gizi Remaja SMA.

1.3.2.2 Mengetahui Body Image Siswi Remaja SMA

1.3.2.3 Mengetahui Status Gizi Remaja SMA.

1.3.2.4 Mengetahui Aktivitas Fisik Remaja SMA.

1.3.2.5 Mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswi SMA.

1.3.2.6 Mengetahui Hubungan Antara *Body Image* Dengan Status Gizi Siswi SMA.

1.3.2.7 Mengetahui Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi SMA.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Siswi SMA

Memberikan informasi kepada siswi tentang hubungan aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* sehingga siswi senantiasa menjaga status gizi.

1.4.2 Bagi Pihak Sekolah

Memberikan masukan kepada sekolah agar memasukan informasi gizi melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan serta memberikan informasi tentang gizi, sehingga wali murid dan guru senantiasa menjaga status gizi anak didiknya.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan Gizi

2.1.1 Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penglihatan ataupun pendengaran terhadap sesuatu. Penginderaan melalui panca indera yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan pada manusia dapat diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*) (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan tentang gizi adalah mengetahui tentang makanan yang berhubungan erat dengan kesehatan. Pengetahuan gizi misalkan tentang pemilihan makanan yang baik untuk di konsumsi sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan zat gizi pada tubuh. Pemilihan bahan makanan sangat mempengaruhi terhadap status gizi. Tubuh akan memperoleh zat gizi yang optimal dan status gizi akan baik. Kekurangan zat gizi dapat mengalami status gizi kurang, apabila kelebihan zat gizi dapat menyebabkan status gizi lebih sehingga dapat membahayakan (Almatsir, 2004).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan y menurut Notoadmodjo (2007) mempunyai enam tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*Know*)

Tahu adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya.

2. Memahami

Mampu menjelaskan secara benar tentang apa yang diketahui secara benar.

3. Aplikasi

Aplikasi adalah penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks tertentu.

4. Analisa

Kemampuan untuk menjelaskan sesuatu tetapi masih dalam konteks tertentu atau masih ada kaitannya.

5. Sintesis

Sintesis adalah menghubungkan sesuatu dalam bentuk keseluruhan atau kemampuan untuk menyusun sesuatu.

6. Evaluasi

Evaluasi adalah berkaitan terhadap sesuatu yang telah dijabarkan.

2.1.3 Cara pengukuran pengetahuan

Pengukuran ini diukur berdasarkan total jawaban yang benar pada kuensioner. Kuensioner berisi 20 pertanyaan dengan jawaban berupa pilihan ganda. Pertanyaan pada kuensioner meliputi zat-zat gizi, fungsi zat gizi bagi tubuh, pola makan, sumber-sumber zat gizi dan kebutuhan air pada manusia dengan cara menjawab 20 pertanyaan kuensuiner kemudian di nilai berdasarkan skor, dengan skor dari jawaban benar = 1 dan jawaban salah = 0 (Notoadmojo, 2010).

Pengetahuan gizi dikategorikan kurang bila skor <75% jawavab salah dan bila skor >75% jawaban benar dikategorikan penegtahuan gizi yang tinggi (Arkunto, 2002 dalam risna, 2012).

2.2 Aktivitas Fisik

2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah tenaga atau energi yang dikeluarkan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, berolahraga dan lain sebagainya. Setiap kegiatan fisik yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kemampuan fungsional kardiovaskular dan menurunkan kebutuhan oksigen otot jantung yang diperlukan pada setiap penurunan aktivitas fisik seseorang.(William Son, 1993 dalam Nugrolo, 1999).

Aktivitas fisik adalah salah satu bentuk penggunaan energi tubuh, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam penggunaan energi tubuh. Energi yang dikeluarkan sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan, berapa lama aktivitas fisik yang dilakukan, dan berat tubuh orang yang melakukan aktivitas fisik tersebut. Remaja yang melakukan olahraga secara teratur dapat memberikan keuntungan terhadap remaja tersebut. Keuntungan tersebut dapat menjaga kesehatan dan tercegahnya dari status gizi lebih atau obesitas (Guthrie, 1995).

Olahraga yang baik dilakukan dengan melihat intensitas latihan (frekuensi dan lama latihan). Aktivitas fisik olahraga untuk memperoleh fisik yang maksimal dalam sehari 30 menit (Depkes, 2002). Olahraga yang berlebihan dalam seminggu dapat menimbulkan komplikasi secara psikologis maupun fisiologis (Kusuma, 1997).

2.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik

Cara untuk meningkatkan kekebalan tubuh yaitu melakukan aktivitas fisik yang cukup, olahraga yang cukup, istirahat dan tidur yang cukup. Latihan fisik ringan seperti senam aerobik, waktu untuk melakukan latihan fisik aerobik dalam sehari yaitu selama 30 menit (Yuliarto, 2012).

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang obesitas, berikut ini beberapa faktor tersebut:

a. Umur

Aktivitas fisik akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun dan akan menurun 0,8 – 1% pertahunnya.

b. Jenis Kelamin

Aktivitas fisik remaja putri dan laki-laki selama masa pubertas hampir sama, tetapi setelah lewat masa puberta laki lebih tinggi aktivitas fisiknya dari perempuan.

c. Pola Makan

Pola makan juga sangat mempengaruhi aktivitas fisik karena apabila seseorang makan yang berlebihan atau makan dengan porsi yang banyak maka dia akan malas untuk bergerak, melakukan kegiatan lain apalagi melakukan olahraga.

d. Penyakit atau Kelainan pada Tubuh

Adanya penyakit atau kelainan pada tubuh seseorang dapat mempengaruhi aktivitas fisik yang dilakukan.

2.2.4 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik Remaja

Aktivitas fisik pada remaja terbagi menjadi 3, yaitu:

a. Kegiatan Ringan

Aktivitas fisik yang hanya membutuhkan sedikit tenaga biasanya menyebabkan perubahan pernapasan atau ketahanan.

Contohnya: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju, mencuci kendaraan, nonton TV, main komputer dan lain-lain.

b. Kegiatan Sedang

Aktivitas fisik yang membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan.

Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bersepeda dan lain-lain.

c. Kegiatan berat

Aktivitas fisik ini membutuhkan kekuatan, menghasilkan keringat.

Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (karate, taekwondo, dan pencak silat).

Berdasarkan aktivitas fisik yang dijabarkan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kurangnya aktivitas fisik pada anak atau remaja dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan (Nurmalina, 2011).

2.2.5 Pengukuran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner aktivitas fisik. Kegiatan dihitung dengan menggunakan metode faktorial dengan cara merinci jenis kegiatan secara spesifik serta lamanya kegiatan yang telah dalam waktu 24 jam (dalam menit)

untuk kemudian dicatat dan kemudian disesuaikan dengan estimasi standar faktorial dari total pengeluaran energi. Besar energi kegiatan dihitung sebagai kelipatan BMR per menit yang disebut sebagai *Physical Activity Ratio* (PAR), dan kebutuhan energi 24 jam dengan menggunakan nilai *Physical Activity Level* (PAL), dan kebutuhan energi 24 jam dengan menggunakan nilai *Physical Activity Level* (PAL) FAO,2001).

$$\text{PAR} = \frac{(\text{PAL} \times \text{alokasi waktu tiap aktivitas})}{24 \text{ jam}}$$

Keterangan :

PAL = *Physical Activity Level*

PAR = *Physical Activity Ratio*

Selanjutnya aktivitas tersebut dikategorikan menjadi ringan dan berat.

Kategori aktivitas fisik dibedakan berdasarkan skor berikut :

Ringan = 1.40-1.69

Berat = 1.70-1.99

2.3 Body image

2.3.1 Pengertian *Body Image*

Body image adalah gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Apabila seseorang tidak menyukai bentuk tubuhnya atau kurang puas terhadap bentuk tubuhnya maka itu dianggap sebagai *body image* negatif (Germov & Williams, 2011). Menurut WHO (2011), remaja sensitif tentang *body image* dan remaja obesitas sangat rentan terhadap diskriminasi sosial. *Body image*,

dan gangguannya, adalah penentu penting dari praktek diet dan risiko pada remaja, khususnya di kalangan perempuan.

Dorongan psikologis seperti *body image* dapat memengaruhi remaja dalam menentukan pola makannya yang dapat berpengaruh pada kecukupan makronutrien dan mikronutrien remaja, prevalensi proporsional remaja dengan status gizi di kisaran kelebihan berat badan akan menyebabkan peningkatan citra tubuh negatif. Namun, ketika persepsi berat badan diperiksa lebih dalam, ternyata tidak hanya remaja *underweight* yang tidak menganggap diri mereka sebagai kurus, tetapi juga bahwa mereka mengalami kelebihan berat badan, terlepas dari status gizi yang sebenarnya (WHO, 2011).

2.3.2 Faktor-faktor yang memengaruhi *body image*

Terbentuknya citra tubuh ada banyak hal yang dapat mempengaruhinya, seperti media yang selalu menampilkan wanita cantik dan sempurna. Selain itu, masyarakat juga memiliki standar ideal yang harus dimiliki remaja agar mereka diakui cantik. Secara lebih jelas dan terperinci maka Bell dan Rushforth (2013:38), menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi citra tubuh diantaranya sebagai berikut:

a. Budaya

McCarthy (Bell dan Rushforth, 2013:3), mengatakan bahwa budaya memberikan pengaruh yang besar dalam pembentukan citra tubuh. Ini bisa terjadi karena terdapatnya standar ideal dari masyarakat, seperti kecantikan yang diukur oleh jenis warna kulit, kurus, mancung dll. Standar masyarakat inilah yang membuat individu merasa rendah diri dan memiliki citra tubuh yang negatif.

b. Media masa

Media masa seperti majalah fashion, iklan televisi, dan pertunjukan yang saat ini banyak menghadirkan perempuan kurus sebagai sosok yang ideal (Nemeroff dalam Bell dan Rushforth, 2013:3).

c. Jenis kelamin

Harga diri perempuan biasanya terletak dari seberapa besar dirinya merasa menarik. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Guiney dan Furlong (Bell dan Rushforth, 2013: 6), hal serupa juga diungkapkan oleh Cobb (2014 : 85), kepuasan remaja terhadap tubuh mereka dapat memprediksi tingkat harga diri (self esteem) terutama pada perempuan. Citra diri individu sangat berkaitan dengan citra tubuh yang dimiliki. Hal ini dapat mempengaruhi perkembangan jati dirinya. Biasanya pada laki-laki lebih memiliki citra tubuh yang positif dibandingkan dengan perempuan. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Field dan Rosenblum, dkk (dalam Cobb, 2014 : 6), perempuan biasanya ingin tampil dengan keadaan lebih kurus dan laki-laki ingin tampil dengan otot yang kekar. Namun hal ini tidak berlaku untuk semua daerah, karena biasanya masing-masing daerah memiliki standar ideal sendiri.

d. Usia

Diusia muda biasanya perempuan sangat memperhatikan dirinya dan berusaha memperbaiki penampilannya. Terutama remaja yang sering mendapatkan kritikan tentang penampilannya, karena informasi tersebut penentu identitas dirinya. Perempuan yang memiliki kepercayaan diri rendah merasa harus bertanggung jawab untuk kegagalan yang dimiliki. Dalam Bell dan Rushforth (2013 : 6).

e. Keluarga dan sosial

Harapan dan pendapat baik itu secara verbal dan non verbal yang terjadi selama interaksi didalam keluarga, teman sebaya dan orang yang ditemuinya, mengenai penampilan fisiknya dapat membentuk standar untuk membandingkan diri (Slade dalam Bell dan Rushforth, 2013 : 7).

f. Berat badan

Berat badan adalah salah satu penentu utama dalam ketidakpuasan tubuh. Diungkapkan oleh Slade (dalam Bell dan Rushforth, 2013 : 7), individu yang gemuk merasa jelek dengan tubuh yang mereka miliki. Negatif bodyimage lebih banyak dimiliki oleh perempuan dan anak yang obesitas.

2.3.3 Aspek-aspek *body image*

Davision McCabe (2012) mengemukakan tujuh aspek dari body image yaitu:

1. *Physical attractiveness* merupakan penilaian terhadap bagian tubuh apakah menariatau tidak menarik. Bagian tubuh yang dinilai tersebut adalah wajah, tangan, kaki, bahu dll.
2. *Body image satisfaction* yaitu rasa puas seseorang terhadap bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat badan.
3. *Body image importance* adalah penilaian sesorang mengenai penting atau tidaknya body image dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang.
4. *Body concealment* yaitu usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya yang kurang menarik.

5. *Body improvement* yaitu usaha untuk memperbaiki ukuran tubuh dan berat badan.
6. *Social physique anxiety* yaitu rasa cemas seseorang dengan bentuk tubuh yang kurang menarik.
7. *Appearance comparison* yaitu perbandingan bentuk tubuh dengan orang lain.

2.3.4 Cara pengukuran *body image*

Cara mengetahui *body image* siswi dilakukan dengan menanyakan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan *body image* tubuh pada siswi dalam bentuk kuensioner. Berikut beberapa penilaian yang terdapat pada kuensioner, yaitu :

1. Evaluasi penampilan
Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidakpuasan yang secara instrinsik terkait pada kebahagiaan atau ketidakbahagiaannya, kenyamanan dan ketidaknyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan.
2. Orientasi penampilan
Mengukur banyaknya usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki serta meningkatnya penampilan dirinya.
3. Kepuasan area tubuh
Mengukur kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap area-area tubuh tertentu.

4. Kecemasan menjadi gemuk

Dapat dilihat dari perilaku sehari-hari yang melakukan diet untuk mendapatkan ukuran tubuh yang diinginkan tanpa memperhatikan kesehatan dan kebutuhan zat gizi pada tubuh mereka.

5. Pengkategorian ukuran tubuh

Mengukur bahagian seseorang memandang dan melabel berat badanya (Cash, 2013)

Data *body image* yang dikumpulkan dihitung, jumlah skor pertanyaannya lalu dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu *body image positive* jika nilai skornya tinggi dan *body image negative* jika nilai skornya rendah.

2.4 Status Gizi

2.4.1 Penegertian status gizi

Status gizi adalah penilaian terhadap tubuh seseorang. Ada beberapa macam status gizi yaitu gizi kurang, normal dan gizi lebih (Almatsier, 2005).

Status gizi normal adalah status gizi yang berada di ambang batas normal yang keseimbangan jumlah energi yang masuk dengan jumlah energi yang keluar itu sama. Energi di dalam tubuh berasal dari bahan makanan karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya (Nix, 2005). Memiliki status gizi normal adalah keinginan semua orang (Apriadi, 1986).

Status gizi kurang (*undernutrition*) adalah status gizi yang dibawah ambang batas normal, biasanya jumlah energi yang masuk kedalam tubuh tidak sama dengan jumlah energi yang keluar (Wardlaw, 2007).

Status gizi lebih (*overnutrition*) adalah status gizi yang melebihi ambang batas normal yang mana jumlah energi yang keluar lebih sedikit dari pada energi

yang di keluarkan (Nix, 2005). Oleh karena itu sedikitnya energi yang dikeluarkan tubuh membuat energi tersebut menumpuk dalam tubuh dan membentuk lemak itu yang yang menyebabkan terjadinya kegemukan atau obesitas pada diri seseorang (Apriadi, 1986).

Gizi seimbang (*Balanced nutrition*) adalah susunan bahan makanan yang mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang dengan memperhatikan aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Bentuk tumpeng dengan namanya di Indonesia disebut sebagai Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang dirancang untuk membantu melihat jenis makanan dan jumlah yang tepat sesuai dengan kebutuhan usia dan keadaan kesehatan tubuh seseorang (Irianto, 2014). Gizi seimbang dapat ditentukan dengan menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh), gizi seimbang apabila skor berada di angka 18,5-25 (Depkes, 2014). Status gizi disebabkan oleh jumlah asupan zat gizi dengan jumlah kebutuhan zat gizi. Jadi status gizi adalah suatu ukuran yang mengenai kondisi tubuh seseorang yang adapat kita lihat dari apa yang dikonsumsi zat gizi di dalam tubuh kemudian dibandingkan dengan standarnya yaitu IMT.

Status gizi remaja juga dipengaruhi oleh gaya hidup (*life style*) (Serly, 2015). Gaya hidup yang tidak sehat serta kurangnya kesadaran remaja akan kesehatan menyebabkan banyak remaja makan secara berlebihan dan mengakibatkan obesitas (Arisman, 2010). Remaja yang memiliki asupan energi tetapi tidak diiringi dengan aktivitas yang cukup untuk pembakaran energi tersebut menyebabkan terjadinya tumpukan lemak didalam tubuhnya sehingga menyebabkan seseorang menjadi obesitas. Pengaruh teman dekat atau teman sama besar sangat mempengaruhi selama masa remaja ini. Remaja mengekspresikan

kemampuan dan kesediaan mereka untuk menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya dengan mengadopsi pemilihan makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebaya, misalnya makanan *junk food* (Brown, 2013).

Salah satu penyebab kebiasaan makan, persepsi *body image* dan aktivitas fisik akan memengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi yang nantinya akan berdampak terhadap status gizi. *Body image* negatif akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja (Serly, 2015).

2.4.2 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi adalah proses dimana kita dapat mengetahui status gizi pada diri seseorang, baik itu gizi lebih, kurang dan normal (Hartriyanti dan Triyanti, 2007). Penilaian status gizi ada 2, yaitu :

1. Penilaian Langsung

a. Antropometri

Antropometri adalah penilaian status gizi yang disesuaikan berdasarkan umur dan tingkat gizi seseorang (Supariasa, 2001). Antropometri juga dapat melihat keseimbangan energi dan protein. Antropometri tidak dapat mengidentifikasi zat-zat gizi yang terdapat dalam tubuh (Gibson, 2005).

b. Klinis pemeriksaan klinis dapat kita lihat berdasarkan perubahan pada tubuh yang dekat dengan permukaan tubuh (kelenjer tiroid) (Hartriyanti dan Triyanti, 2007). c. Biokimia

Pemeriksaan uji biokimia sebaiknya menggunakan uji statistik dan uji fungsional (Baliwati, 2004).

d. Biofisik

Pemeriksaan biofisik dapat dilihat pada perubahan jaringan pada tubuh (Supriasa, 2001).

2. Penilaian Tidak Langsung

a. Survei Konsumsi Makanan

Ada dua data yang dapat kita lihat saat survei makanan, yang pertama data kuantitatif untuk melihat jumlah dan jenis bahan makanan pangan yang dikonsumsi setiap harinya, yang kedua data kualitatif untuk melihat bahan pangan yang dikonsumsi apa sudah sesuai dengan kebutuhan zat gizi (Baliwati, 2004).

b. Statistik Vital

Statistik vital adalah penilaian status gizi berdasarkan data-data mengenai kesehatan dan ada hubungannya dengan gizi. Penyakit yang komplikasi atau penyakit infeksi ada hubungannya dengan gizi (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

c. Faktor Ekologi

Penilaian status gizi dengan faktor ekologi dapat digunakan untuk mengetahui masalah gizi yang berguna untuk intervensi gizi (Supriasa, 2001).

2.4.3. Indeks Antropometri

Indeks antropometri yaitu dapat diukur dari parameter. Cara pengukuran indeks masa tubuh yaitu dengan menggunakan IMT (Supriasa, 2001).

IMT adalah salah satu cara yang paling sederhana untuk melihat status gizi orang dewasa. IMT hanya bisa digunakan untuk orang dewasa di atas 18 tahun.

Ada dua parameter yang diukur dalam indeks masa tubuh yaitu :

1. Berat Badan

Berat badan adalah parameter masa tubuh yang digunakan dalam pengukuran indeks masa tubuh. Hasil dari berat badan yang telah diukur dihubungkan dengan tinggi badan (Gibson, 2005).

2. Tinggi Badan

Tinggi badan diukur dengan menggunakan mikrotua untuk melihat pertumbuhan skeletal (tulang) (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

2.4.4 Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh diukur dengan cara membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (Gibson, 2005).

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

2.4.5. Kategori Indeks Massa Tubuh

Untuk mengetahui status gizi seseorang maka ada kategori ambang batas IMT yang digunakan, seperti yang terlihat pada tabel 2.1 yang merupakan ambang batas IMT untuk Indonesia.

Tabel 2.1. Kategori Batas Ambang IMT untuk Indonesia

Kategori	Keterangan	IMT
Kurus	Kekerangan berat badan tingkat berat	<17,0
	Kekeurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,5
Normal	Berat badan ideal	18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan berat	>27,0

Sumber : *Depeks*, 2003

Pada tabel 2.2, dapat dilihat kategori IMT berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan oleh WHO.

Tabel 2.2 Kategori IMT berdasarkan WHO (2000)

Kategori	IMT (kg/m²)
Underweight	<18,5
Normal	18,5 - 24,99
Overweight	≥25,00
Preobese	25,00 – 29,99
Obesitas tingkat 1	30,00 – 34,99
Obesitas tingkat 2	35,00 – 39,9
Obesitas tingkat 3	≥40,0

Sumber : WHO (2000) dalam Gibson (2005)

2.4.6. Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi

a. Umur

Umur adalah salah satu faktor yang berhubungan erat dengan status gizi karena bertambahnya umur maka akan meningkat pula kebutuhan zat gizi. Kegiatan fisik yang dilakukan juga dapat mendukung dan meningkatkan tenaga yang dibutuhkan (Apriadi, 1986).

b. Frekuensi Makan

Remaja sering kali melupakan waktu makannya apalagi sarapan dipagi hari (Hui, 1985). Sarapan sangat penting karena kalau kita tidak sarapan dapat menyebabkan penurunan energi, protein dan zat gizi di dalam tubuh (Brown et al, 2005).

c. Asupan Energi

Asupan energi sangat dibutuhkan didalam tubuh, jika energi tidak tercukupi maka dapat mengganggu beberapa fungsi metabolisme tubuh atau fungsi tubuh tidak dapat digunakan secara efektif. Untuk beberapa fungsi metabolisme

tubuh, kebutuhan energi dipengaruhi oleh BMR (*Basal Metabolic Rate*), kecepatan pertumbuhan, komposisi tubuh dan aktivitas fisik (Krummel & Etherton, 1996).

d. Asupan Protein

Protein juga sangat dibutuhkan oleh tubuh, didalam tubuh terdapat banyak fungsi-fungsi protein (Almatsier, 2001). Fungsi lain dari protein adalah menyediakan

asam amino yang diperlukan untuk membentuk enzim pencernaan dan metabolisme, mengatur keseimbangan air, dan mempertahankan kenetralan asam basa tubuh. Pada masa pertumbuhan, kehamilan, atau ada kelainan sangat membutuhkan protein (Baliwati, 2004).

e. Asupan Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber yang dapat kita temui diberbagai tempat, karbohidrat asupan energi utama yang dibutuhkan tubuh (Djunaedi, 2001). Sumber karbohidrat berasal dari padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan dan gula. Contoh bahan pangan karbohidrat yang paling banyak di konsumsi masyarakat indonesia yaitu beras, ubi, sereal, dan kacang-kacangan (Almatsier, 2014)

f. Asupan Lemak

Lemak merupakan cadangan energi di dalam tubuh. Lemak terdiri dari trigliserida, fosfolipid, dan sterol, dimana ketiga jenis ini memiliki fungsi terhadap kesehatan tubuh manusia (WKNPG, 2004). Konsumsi lemak paling sedikit adalah 10% dari total energi.

g. Tingkat Pendidikan

Pendidikan sangat memengaruhi pengetahuan seseorang baik itu pengetahuan gizi ataupun lain sebagainya. Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi akan memperhatikan apa saja yang akan dia konsumsi apakah itu baik untuk tubuh atau bisa memenuhi kebutuhan gizinya. Pola makan yang baik dapat mengurangi kita dari permasalahan gizi dan kesehatan (Apriadi, 1986).

h. Pendapatan

Pendapatan juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya permasalahan status gizi, karena masih adanya orang yang mendapatkan gaji dibawah UMR (Gunanti, 2005). Orang yang memiliki pendapatan yang tinggi atau dapat mencukupi dirinya dengan asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Gesissler, 2005).

i. Pengetahuan

Pengetahuan juga sangat penting dalam permasalahan gizi ini, karena tambah tinggipengetahuan seseorang tentang gizi maka akan bersisiko rendah dalam permasalahan gizi kurang. Dengan tingginya pengetahuan seseorang terhadap gizi dapat memperbaiki status gizi (Suhardjo, 1986).

2.4.9 Hubungan Pengetahuan Dengan Status Gizi

Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi terdapat hubungan positif nyata antara pengetahuan gizi dan kesehatan dengan tingkat pendidikan, keterampilan makin baik tingkat kesehatan pangan keluarga, makin baik pola pengasuhan maka akan banyak keluarga yang akan memanfaatkan pelayanan kesehatan, sehingga diharapkan status gizi baik, hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti dengan pola makan dan

konsumsi pangan yang baik. Status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan saja yang merupakan faktor tidak langsung tetapi dipengaruhi pula oleh faktor langsung seperti infeksi dan konsumsi pangan. Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu mendasari pilihan makanan yang bergizi, hal ini masih dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi (Syahrir, 2013).

2.4.10 Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi

Hubungan body image dengan status gizi terdapat positif yang signifikan antara persepsi body image terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif ada perbedaan status ketidakpuasan antara laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki yang obesitas mempunyai peluang yang jauh lebih kecil untuk tidak puas terhadap body image dibandingkan dengan perempuan bahwa perempuan terlalu cenderung melebih-lebihkan ukuran tubuhnya dibanding laki-laki, hal ini berarti semakin tinggi ketidakpuasan terhadap body image, maka status gizinya semakin tidak normal (gemuk dan obesitas). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizinya, ketidakpuasan tersebut dikarenakan subjek merasa tubuhnya terlalu gemuk dan terdapat beberapa bagian tubuh (misalnya lengan, paha) yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya sehingga terlihat tidak profesional (Serly, Vicennia 2015).

Bodyimage bagi seorang ahli gizi cukup penting karena akan memengaruhi kepercayaan diri klien dan kesuksesan dalam pemberian konseling, selain itu ahli gizi memiliki tanggung jawab untuk memberikan contoh hidup sehat kepada masyarakat (Tejoyuwono, dkk.2011).

2.4.11 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Salah satu yang memengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energy yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energy yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati dkk, 2010).

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain pada penelitian ini yaitu study literatur, yaitu untuk melihat gambaran dan hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen yang diteliti adalah (status gizi),

sedangkan variabel independen yang diteliti adalah (aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan body image) terhadap siswi SMA.

3.2 Analisa Data

3.2.1 Analisa Univariat

Analisis univariat adalah analisa yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian (Ntoadmodjo, 2005 : 188). Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi.

3.2.2 Analisis Bivariat

Analisi bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk menganalisis hubungann tiga variabel,digunakan batas bermakna atau $P=0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%.

3.3 Kerangka Konsep

Variabel

Variabel

Independen

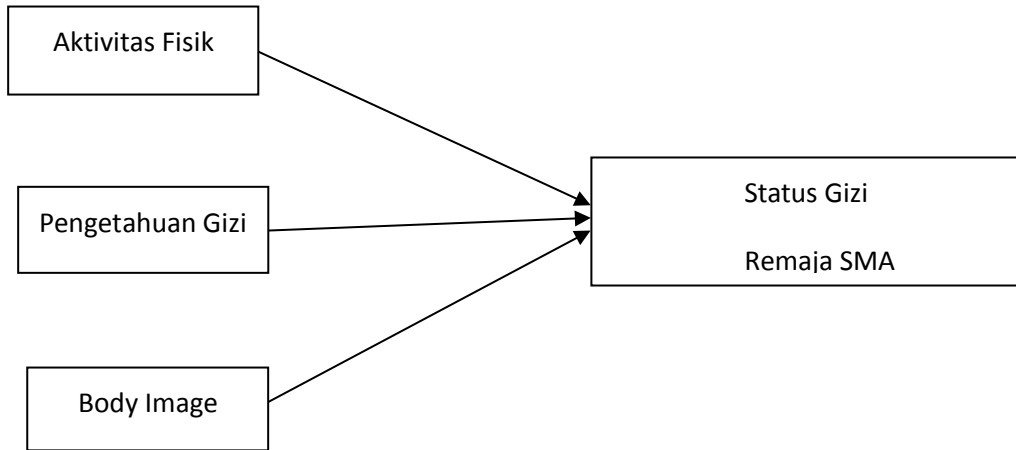
Aktivitas Fisik

Pengetahuan Gizi

Body Image

Dependen

Status Gizi
Remaja SMA



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tugas akhir ini diperoleh dengan metode studi literatur karena adanya pandemi covid-19 sehingga penulis tidak dapat melakukan penelitian. Untuk menjawab tujuan umum dan tujuan khusus pada penelitian ini penulis menggunakan hasil dari beberapa penelitian terdahulu.

4.1. Analisis Univariat

4.1.1 Status Gizi

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan atau panjang badan, lingkaran kepala, dan panjang tungkai (Marmi & Rahadjo, 2012).

Status gizi yang tidak normal terjadi jika adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi dalam jangka waktu yang lama sehingga akan ditimbun sebagai lemak yang berlebihan. Kelebihan konsumsi makanan menyebabkan asupan energi yang tinggi sebagai sebab oleh rendahnya aktivitas fisik. Perubahan gaya hidup sejalan dengan peningkatan tingkat kemakmuran yang berdampak pula pada kebiasaan makan. Pola makan bergeser menjadi konsumsi makanan dengan tinggi lemak, gula dan garam dimana makanan tersebut mengabdung sedikit serat dan vitamin. Hal ini akan menyebabkan ketidakseimbangan mutu gizi yang dikonsumsi.

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tinangkung mendapatkan Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki Status gizi normal berjumlah 80 responden (85,1%), dan status gizi gemuk berjumlah 14

responden (14,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat yang setinggi mungkin (Muliyati Hepti, dkk tahun 2019).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 86 Jakarta sebagian besar responden memiliki status gizi normal (54,9%), namun hampir 2/5 responden memiliki status gizi lebih dan obesitas (45,1%) (Fitriani Rika, dkk tahun 2020).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 9 Surabaya Pada kategori status gizi diketahui bahwa remaja putri dengan status gizi normal memiliki persentase sebesar 71%. Sama halnya dengan penelitian sebelumnya pada remaja putri yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden dalam penelitian ini memiliki status gizi yang normal yaitu sebesar 77,78% (Bimantara Muhammad Dimas, dkk tahun 2019).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 7 Surakarta mendapatkan Hasil Sebanyak 14,6% responden (18 orang) memiliki status gizi kurang (14,7-15,9 kg/m²), 74% responden (91 orang) memiliki status gizi normal antara 16,0-25,0 kg/m² dan sebanyak 11,4% (14 orang) memiliki status gizi berlebih antara 25,1-36,2 kg/m² (Saint Hayuningrat Odyssey, dkk tahun 2019)

4.1.1.2 Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsir, 2004).

Syahrir (2013) menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan serta berpengaruh pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas.

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tinangkung mendapatkan Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan gizi baik berjumlah 22 responden (23,4%), pengetahuan gizi cukup berjumlah 38 responden (40,4%), dan pengetahuan gizi kurang berjumlah 34 responden

(36,2%). Artinya sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang baik (Mulyati Hepti, dkk tahun 2019).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 86 Jakarta sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang baik (59,3%) (Fitriani Rika, dkk tahun 2020)

4.1.1.3 Body Image

Body image adalah gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktualnya, maka hal ini di anggap sebagai *body image* yang negatif (Germov & Williams, 2011). Menurut WHO (2011), remaja sensitif tentang *body image* dan remaja obesitas sangat rentan terhadap diskriminasi sosial. *Body image*, dan gangguannya, adalah penentu penting dari praktek diet dan risiko pada remaja, khususnya di kalangan perempuan.

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tinangkung mendapatkan Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh negatif berjumlah 45 responden (47,9%), dan responden yang memiliki citra tubuh positif berjumlah 49 responden (52,1%). Artinya setengah dari responden memiliki persepsi yang benar dan jelas tentang bentuk tubuh yang dimiliki, merasa bangga, menerima keunikan dan merasa nyaman serta percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki akan lebih cenderung memiliki status gizi normal (Mulyati Hepti, dkk tahun 2019)

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 86 Jakarta sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif (67,0%) (Fitriani Rika, dkk tahun 2020)

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 9 Surabaya Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya pada remaja putri usia 15-18 tahun yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden penelitian memiliki citra tubuh yang positif dengan persentase 80,6%. Seseorang dengan citra tubuh positif akan merasa puas akan tubuhnya baik itu ukuran tubuh, dan bentuk tubuh pada bagian tertentu ataupun keseluruhan, sedangkan orang dengan citra tubuh negatif tidak puas dengan tubuhnya (Bimantara Muhammad Dimas, dkk tahun 2019).

4.1.1.4 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Sedangkan olah raga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Farizati dalam Khomarun, 2013). Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tinangkung mendapatkan Hasil penelitian yang menunjukan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik sedang berjumlah 37 responden (39,4%), dan aktivitas fisik berat berjumlah 57 responden (60,6%). Menurut Fathonah (2006) dalam Khasanah (2016)(15), aktivitas fisik remaja atau usia sekolah cenderung memiliki tingkat aktivitas

ringan, sebab kegiatan yang sering dilakukan adalah kegiatan belajar mengajar disekolah.

Aktivitas fisik pada remaja menurut Kohl (2005) dalam Khasanah (2016)(15), dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain faktor fisiologis, faktor lingkungan, sosial, dan demografi (Mulyati Hepti, dkk tahun 2019).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 7 Surakarta mendapatkan Hasil 13 responden (10,6%) memiliki aktivitas *sedentary* (<600 MET), 47 responden (38,2%) memiliki aktivitas *moderate* (600-1500 MET) dan 63 responden (51,2%) memiliki aktivitas *vigorous* (>1500 MET) (Saint Hayuningrat Odyssey, dkk tahun 2019).

4.1.2 Analisa Bivariat

4.1.2.1 Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswi SMA.

Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi terdapat hubungan positif nyata antara pengetahuan gizi dan kesehatan dengan tingkat pendidikan, keterampilan makin baik tingkat kesehatan pangan keluarga, makin baik pola pengasuhan maka akan banyak keluarga yang akan memanfaatkan pelayanan kesehatan, sehingga diharapkan status gizi baik, hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti dengan pola makan dan konsumsi pangan yang baik. Status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan saja yang merupakan faktor tidak langsung tetapi dipengaruhi pula oleh faktor langsung seperti infeksi dan konsumsi pangan. Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu mendasari pilihan makanan yang bergizi, hal ini masih dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik

diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi (Syahrir, 2013).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tinangkung mendapatkan Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang namun memiliki status gizi normal dikarenakan pengetahuan gizi kurang yang dimiliki oleh responden belum tentu berdampak buruk pada kebiasaan makannya. Hasil uji *Chi Square* didapatkan $p=0,001 (\leq 0,05)$, ini berarti secara statistik ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putrid (Mulyati Hepti, dkk tahun 2019).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 86 Jakarta Sebanyak (89,2%) siswa yang tingkat pengetahuan gizi seimbang yang kurang memiliki status gizi lebih. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,0001 (p<0,05)$, yang berarti bahwa Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 86 Jakarta (Fitriani Rika, dkk tahun 2020).

4.1.2.2 Hubungan Antara *Body Image* Dengan Status Gizi Siswi SMA.

Hubungan body image dengan status gizi terdapat positif yang signifikan antara persepsi body image terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif ada perbedaan status ketidak puasan antara laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki yang obesitas mempunyai peluang yang jauh lebih kecil untuk tidak puas terhadap body image dibandingkan dengan perempuan bahwa perempuan terlalu cenderung melebih-lebihkan ukuran tubuhnya dibanding laki-laki, hal ini berarti

semakin tinggi ketidakpuasan terhadap body image, maka status gizinya semakin tidak normal (gemuk dan obesitas). Ketidak puasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizinya, ketidak puasan tersebut dikarenakan subjek merasa tubuhnya terlalu gemuk dan terdapat beberapa bagian tubuh (misalnya lengan, paha) yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya sehingga terlihat tidak profesional (Vicennia Serly, 2015).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 86 Jakarta Sebanyak (90,0%) siswa yang citra tubuh negatif memiliki status gizi lebih. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,0001$ ($p<0,05$), yang berarti bahwa Ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi siswa SMA Negeri 86 Jakarta (Fitriani Rika, dkk tahun 2020).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 9 Surabaya Berdasarkan Tabel 2 uji korelasi menggunakan uji *spearman* menyatakan bahwa antara citra tubuh dengan status gizi menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai $p<0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswi di SMA Negeri 9 Surabaya (Bimantara Muhammad Dimas, dkk tahun 2019).

4.1.2.3 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi SMA

Salah satu yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energy yang berlebih dan tidak di imbangi dengan pengeluaran energy yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya terjadinya penambahan berat badan. Perubahan pola makan masyarakat

yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati dkk, 2010).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tinangkung mendapatkan Hasil berdasarkan tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi lebih tidak hanya terjadi pada responden yang memiliki aktivitas fisik ringan, namun juga terjadi pada responden dengan aktivitas fisik sedang dan berat. Hal ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki kebiasaan makan dan konsumsi makanan yang salah yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi responden. Hasil uji *Chi Square* didapatkan $p=0,000 (\leq 0,05)$, ini berarti secara statistik ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putrid (Mulyati Hepti, dkk tahun 2019).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 7 Surakarta mendapatkan Hasil pengujian dengan menggunakan *Pearson Chi Square*, didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,892$) (Saint Hayuningrat Odyssey, dkk tahun 2019)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Hasil dari beberapa penelitian yang didapatkan masih ada responden yang status gizinya kurang (14,6%), dan responden yang memiliki status gizi lebih dan obesitas (45,1%)”
- 5.1.2 Hasil dari beberapa penelitian didapatkan bahwa (59,3%) responden sudah memiliki pengetahuan gizi yang baik
- 5.1.3 Hasil dari beberapa penelitian didapatkan responden yang memiliki body image negatif sebanyak (47,9%)
- 5.1.4 Hasil dari beberapa penelitian didapatkan responden yang aktivitas ringan (10,6%)
- 5.1.5 Adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi
- 5.1.6 Adanya hubungan yang bermakna antara body image dengan status gizi
- 5.1.7 Adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswi SMA

Disarankan kepada siswi SMA atau remaja untuk lebih meningkatkan pengetahuannya tentang gizi supaya permasalahan gizi pada remaja dapat berkurang di Indonesia.

5.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah untuk dapat lebih meningkatkan atau memberikan pelajaran tentang pengetahuan gizi kepada siswa agar mereka juga bisa menrapkanke diri masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Syarifatun. 2013. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal Of Public Health* 2 (1) (2013).
- Almatsier, Sunita. 2013. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, Jakarta.
- Arisman. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Atlanta, 2013. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Bani, Ahmad. 2010. Studi Tentang Persepsi Mahasiswa Tentang Tubuh Ideal Dan Hubungannya Dengan Upaya Pencapaiannya.
- Bimantara, Muhammad Dimas, Dkk. 2019. Hubungan Citra Tubuh Dengan Sttus Gizi Pada Siswi Di SMA Negeri 9 Surabaya.
- Departemen Gizi Dan Kesehatan Masyarakat. 2012. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Fakultas Kesehatan Masyarakat UI. Jakarta.
- Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2014.
- Fitriani, Rika, Dkk. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswi.
- Hardiansyah, Haris. 2012. *Metodelogi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Irianto, Koes. 2014. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition In Reproductive Health)*. Bandung : ALFABETA
- Kemendes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI : 2018.
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Kusuma, Dilla. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Dan Body Image Dengan Status Gizi Pada Siswi SMA N 7 Kesehatan Surakarta. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Muchlisa. 2013. Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar, Skripsi, Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanudin, Makasar.

- Muliyati, Hepti, Dkk. 2020. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta Sarwono, W. 2011. Psikologi remaja. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pampang, Elisabeth ; Martalena Br. Purba Dan Emy Huriyati. 2009. Asupan Energy, Aktivitas Fisik, Persepsi Orang Tua, Dan Obesitas Siswa Dan Siswi SMA Di Kota Yogyakarta. Jurnal Gizi Klinik Volume 5 (3) : 161-169.
- Permeasih. 2013. Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Stres Pada Remaja. The Indonesia Journal Of Public Health, Volume 2. Semarang: Universitas Di Ponegoro.
- Ramadani, Merry. 2005. Konsumsi Suplemen Makanan Dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Pada Remaja SMA Islam Al-Azhar 3 Jakarta Selatan. Skripsi FKM UI. Depok.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Rahayu, Santi Dwi Dan Fillah Fithra.
- Sahputri, Liane Diza. 2015. Hubungan Antara Status Gizi Dan Gambaran Tubuh Remaja Putri Di SMA N 3 Cimahi. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Saint, Hayuningrat Odyssey, Dkk. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa X Dan XII IPA SMA N 7 Surakarta.
- Sarwono, Sarlito W. Psikologi Remaja. Jakarta : Raja Grafindo Persada. 2011.
- Serly, Vicennia. 2015. Hubungan Body Image, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. Jom FK Volume 2 No.2 Oktober 2015.
- Supriasa, I.D.N., Bakri, B., Fajar, I. 2014. Penilaian Status Gizi. Penerbit EGC. Jakarta.
- Syahrir N, Thaha AR, Jafar N. 2013. Pengetahuan Gizi, Body Image, Dan Status Gizi Remaja Di SMA Islam Athirah Kota Makassar. Jurnal MKMI.
- Tarigan, Novriani ; Hamam Hadi Dn Madrina Jilia. 2005. Hubungan Itra Tubuh Dengan Status Obesitas, Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi Remaja SLTP Di Kota Yogyakarta Kabupaten Bantul. Jurnal Gizi Klinik Indonesia Volume 1 (3) : 130-136.
- WHO. 2014. Nutritional In Adolescence – Issues And Challanges For Health Sector. Geneva 2005.

Widianti, Nur. 2012. Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Theresiana Semarang. Artikel Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Di Ponegoro.

Windhi. 2016. Masyarakat Indonesia Masih Kurang Pengetahuan Gizi Seimbang.

Yuliarto, 2012. Aktivitas Antioksidatotal, Fenol, Dan Antibakteri Minyak Atisiri.