

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK, DAN  
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN  
STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMAN 1  
TINANGKUNG KEC. TINANGKUNG  
KAB. BANGGAI KEPULAUAN**

**SKRIPSI**



**LASTRI MANDOLA  
201601P159**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2018**

## ABSTRAK

LASTRI MANDOLA. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tinangkung. Dibimbing oleh AHMIL dan HEPTI MULIYATI.

Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) 2018, menjelaskan bahwa kegemukan dan kekurusan pada remaja putri umur 12-18 mengalami penurunan dari 38,5% menjadi 19,4% pada kegemukan, dan 6,7% menjadi 4,7% pada kekurusan. Masalah gizi kurang dan gizi lebih di Indonesia masih sering terjadi di usia remaja terutama pada remaja putri. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya citra tubuh, aktivitas fisik, serta pengetahuan gizi seimbang. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *Cross Sectional study*. Jumlah sampel sebanyak 94 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif (52,1%), aktivitas fisik berat (60,6%), pengetahuan gizi cukup (40,4%), dan status gizi normal (85,1%). Hasil uji *Chi-Square* antara citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi didapatkan nilai p masing-masing 0,297; 0,000; 0,001. Simpulan didapatkan tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri, ada hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan peningkatan status gizi seimbang bagi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.

Kata kunci: citra tubuh, aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang, status gizi

## ABSTRACT

LASTRI MANDOLA. Relationship between Body Image, Physical Activity, and Knowledge of Balanced Nutrition with Nutritional Status of Young Women in Tinangkung 1 Public High School. Supervised by Ahmil and Hepti Mulyati.

The results of Nutrient State Monitoring 2018, mentioned that obesity and emaciation among girls aged 12-18 decreased from 38,5% to 19,4% in obesity, and 6,7% to 4,7% in emaciation. Both Poor nutrient and over nutrition in Indonesia still occur in adolescence especially in young women. There are several factors that influence nutrient status including body image, physical activity, and balanced nutrient knowledge. The aim is to analyze the relationship of body image, physical activity, and balanced nutrient State of young women in Tinangkung 1 State High School. Type of quantitative research using a Cross Sectional study design. The number of samples was 94 people and it taken by purposive sampling technique. Data analysis using Chi-Square. The results showed that most of respondents had positive body image (52,1%), heavy physical activity (60,6%), enough nutrition knowledge (40,4%), and normal nutrient state (85,1%). Chi-Square test results between body image, physical activity, and knowledge of balanced nutrient with nutrient state obtained results each of p value 0,297; 0,000; 0,001. The conclusion was that there was no correlation between body image and nutritional status of young women, there was a relationship between physical activity and balanced nutrition knowledge with the nutritional status of young women. There fore, it is necessary to conduct the presentation of balanced nutritional state for young women in SMA Negeri 1 Tinangkung.

Keywords: body image, physical activity, knowledge of balanced nutrition, nutrient state

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK, DAN  
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN  
STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMAN 1  
TINANGKUNG KEC. TINANGKUNG  
KAB. BANGGAI KEPULAUAN**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu  
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**LASTRI MANDOLA  
201601P159**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2018**

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Tinjauan Teori	7
2.2 Kerangka Teori	37
2.3 Kerangka Konsep	37
2.4 Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	40
3.4 Variabel Penelitian	41
3.5 Definisi Operasional	42
3.6 Instrumen Penelitian	44

3.7	Tehnik Pengumpulan Data	46
3.8	Pengelolaan Data	47
3.9	Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		50
4.1	Hasil Penelitian	50
4.2	Pembahasan	56
BAB V PENUTUP		68
5.1	Simpulan	68
5.2	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)	14
Tabel 2.2	<i>Physical Activity Ratio</i> (PAR)	21
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi umur responden di SMA Negeri 1 Tinangkung	49
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi kelas responden di SMA Negeri 1 Tinangkung	49
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi citra tubuh responden di SMA Negeri 1 Tinangkung	50
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi aktivitas fisik responden di SMA Negeri 1 Tinangkung	51
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang responden di SMA Negeri 1 Tinangkung	51
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi status gizi responden di SMA Negeri 1 Tinangkung	52
Tabel 4.7	Distribusi hasil analisis <i>uji chi-squaer test</i> citra tubuh dengan status gizi di SMA Negeri 1 Tinangkung	52
Tabel 4.8	Distribusi hasil analisis <i>uji chi-squaer test</i> aktivitas fisik dengan status gizi di SMA Negeri 1 Tinangkung	53
Tabel 4.9	Distribusi hasil analisis <i>uji chi-squaer test</i> pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi di SMA Negeri 1 Tinangkung	54

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka teori	37
Gambar 2.2 Kerangka konsep	38

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal kegiatan
- Lampiran 2 Lembar kuesioner
- Lampiran 3 Surat permohonan pengambilan data awal
- Lampiran 4 Surat balasan pengambilan data awal
- Lampiran 5 Surat permohonan izin penelitian
- Lampiran 6 Surat balasan telah melakukan penelitian
- Lampiran 7 Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 8 Lembar persetujuan responden
- Lampiran 9 Foto dokumentasi
- Lampiran 10 Master tabel
- Lampiran 11 Hasil output SPSS (hasil uji *chi-square*)
- Lampiran 12 Daftar riwayat hidup
- Lampiran 13 Lembar bimbingan proposal skripsi

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan pada fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Terdapat perubahan pada masa remaja baik perubahan biologis maupun psikologis. Perubahan biologis yang terjadi meliputi perubahan eksternal (perubahan tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, perubahan organ seks, dan perubahan ciri-ciri seks sekunder) sedangkan perubahan internal (perubahan sistem hormonal berupa pubertas yang menunjukkan kematangan seksual, sistem pernafasan, dan jaringan tubuh). Perubahan psikologis pada masa remaja meliputi perubahan kognitif, sosial dan emosional (Wiranatha & Supriyadi 2015).

Pada masa remaja terdapat pula tugas-tugas perkembangan, salah satunya adalah menerima keadaan tubuhnya dan menggunakannya dengan efektif. Kenyataannya, hanya sedikit remaja yang dapat melaksanakan tugas perkembangan tersebut karena munculnya rasa kurang puas dengan tubuhnya, rasa puas terhadap perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja merupakan hal yang sangat penting karena penampilan fisik seseorang dan identitas seksualnya merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali orang lain dalam berinteraksi (Wiranatha & Supriyadi 2015).

Penilaian individu terhadap tubuh dan penampilannya disebut dengan istilah citra tubuh (*body image*). Citra tubuh dibagi menjadi citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh (*body image*) positif merupakan salah satu faktor pendukung gizi optimal adalah penilaian pada diri sendiri. Masing-masing orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya, contohnya, ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyataannya kurus ataupun sebaliknya. Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap

berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini terutama terjadi pada remaja putri. Perhatian remaja putri terhadap penampilan, makanan dan berat badan akan terus menerus berlangsung. Setiap perubahan yang terjadi pada tubuh wanita seringkali dijadikan sebagai ukuran untuk meningkatkan harga diri sehingga wanita berusaha untuk tampil dengan gambaran tubuh yang sebaik mungkin. Adanya pandangan seperti inilah yang jadi motivasi untuk melakukan pembatasan asupan makanan kedalam tubuh yang berdampak pada status gizi yang tidak baik (Lintang *et al.* 2015).

Pada masa remaja ini pula, umumnya seseorang menjadi lebih aktif. Tidak hanya pada remaja putra, tetapi remaja putri juga banyak melakukan aktivitas fisik mulai dari aktivitas fisik ringan, hingga aktivitas fisik yang tergolong berat. Salah satu aktivitas fisik yang umumnya dilakukan oleh para remaja adalah olahraga. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Aktivitas fisik remaja sekarang cenderung menurun, remaja lebih banyak bermain komputer, playstation dan menonton TV. *Center for Disease Control and Prevention* menyatakan pola makan yang tidak seimbang yaitu konsumsi kalori yang berlebihan daripada penggunaan kalori untuk aktivitas fisik mengakibatkan ketidakseimbangan energi sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Musralianti *et al.* 2016).

Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam penggunaan pangan. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Sikap dan perilaku makan yang kurang baik akan mengakibatkan status gizi yang kurang bagi remaja tersebut. Karena kurangnya pengetahuan di bidang gizi, sehingga munculah

*body image* negatif dan perilaku makan yang belum sesuai dengan gizi seimbang. Remaja putri yang sehat tercermin dari karakter gizi yang sehat. Salah satu yang utama adalah karakter gizi yang meliputi *body image*, pengetahuan gizi, dan status gizi (Setyawati & Setyowati 2015).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 menyatakan remaja kelompok umur 13-15 tahun di Dunia memiliki status gizi kurus sebanyak 11,1% dan status gizi gemuk sebanyak 16,8% (Kemenkes RI 2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan remaja kelompok umur 13-15 memiliki status gizi kurus sebanyak 11% dan status gizi gemuk sebanyak 10,8% (Risksedas 2013). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Indonesia tahun 2016 pada remaja putri sebanyak 6,7% memiliki status gizi kurus, 27,9% gemuk dan 10,6% sangat gemuk (obesitas) (Kemenkes RI 2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Indonesia tahun 2017 pada remaja putri sebanyak 1,2% memiliki status gizi sangat kurus, 3,5% kurus, 15,1% gemuk dan 4,3% sangat gemuk (obesitas) (Kemenkes RI 2018). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Sulawesi Tengah tahun 2016 pada remaja putri sebanyak 6,9% memiliki status gizi kurus, 29,0% gemuk dan 10,4% sangat gemuk (obesitas) (Kemenkes RI 2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) pada remaja putri umur 12-18 tahun di Sulawesi Tengah sebanyak 0,7% sangat kurus, 2,7% kurus, 15,1% gemuk, dan 4,4% sangat gemuk (obesitas) (Kemenkes RI 2018). Sementara itu, prevalensi remaja putri yang kurus di wilayah Kabupaten Banggai Kepulauan tahun 2014 sebanyak 5,8% dan pada tahun 2015 terjadi peningkatan menjadi 7,24% (Dinkes Banggai Kepulauan 2015).

Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi, seperti pada remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi, sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk lebih berisiko terjadi penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain (Syahfitri *et al.* 2017). Selain itu, masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi

belajar, risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) maupun penurunan kebugaran jasmani (Noviyanti & Marfuah 2017).

Penelitian Lintang *et al.* (2015) diperoleh ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri. Remaja yang belum mencapai bentuk tubuh ideal akan selalu berusaha untuk mencapainya, macam dan jenis upaya untuk mencapai tubuh yang ideal bervariasi tergantung tubuh idamannya. Hasil penelitian Wiranatha dan Supriyadi (2015) diperoleh ada hubungan yang searah tetapi lemah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2016) diperoleh ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Musralianti *et al.* (2016) juga diperoleh ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulfahmi (2016) diperoleh ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tinangkung pada tanggal 10 Februari 2018, didapatkan data bahwa jumlah keseluruhan siswi di SMA tersebut adalah 277 orang, yang terdiri dari 108 orang kelas X, 85 orang kelas XI, dan 84 orang kelas XII . Hasil wawancara dengan 5 siswi diperoleh informasi bahwa ada 3 siswi yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan 2 siswi lainnya mengatakan bahwa tubuh kurus lebih baik, dan demi menjaga bentuk tubuhnya mereka rela makan 2 kali dengan tidak mengkonsumsi nasi dan lebih suka mengkonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan. Berdasarkan pengukuran tinggi badan dan berat badan pada 4 siswi didapat hasil bahwa ada 2 siswi yang memiliki status gizi normal, dan 2 siswi memiliki status gizi gemuk.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tinangkung Kec. Tinangkung Kab. Banggai Kepulauan “. Berdasarkan uraian hasil-hasil

penelitian di atas terdapat kesamaan variabel dengan penelitian yang akan dilakukan, namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen yang berbeda untuk mengukur aktivitas fisik remaja putri dengan menggunakan *Physical Activity Level* (PAL) yang direkomendasikan oleh WHO tahun 2004.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah:

- a. Apakah ada hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung ?
- b. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung ?
- c. Apakah ada hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Dianalisisnya hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Diidentifikasinya citra tubuh remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.
- b. Diidentifikasinya aktivitas fisik remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung
- c. Diidentifikasinya pengetahuan gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.

- d. Diidentifikasinya status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.
- e. Dianalisisnya hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.
- f. Dianalisisnya hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.
- g. Dianalisisnya hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)**

Dapat dijadikan sebagai informasi untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri.

### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Dapat menambah wawasan masyarakat tentang hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja.

### **1.4.3 Bagi Tempat Penelitian**

Dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan bagi pihak SMA Negeri 1 Tinangkung untuk memperhatikan status gizi pada siswanya melalui pemberian informasi tentang pentingnya aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier SL. 2014. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta (ID): Gramedia Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta (ID): Gramedia Pustaka Utama.
- Ambrawati D. 2016. Hubungan tingkat kecukupan energi, protein, serat dan tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. [Skripsi]. Semarang (ID): Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Amsi, Muhajiran. 2011. Dietary relationship with hemoglobin status in female students. *Journal of Nursing Research*. 3(2): 1-9.
- Ariani AP. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta (ID): Nuha Medika.
- Arikunto S. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Ptaktek*. Edisi V. Jakarta (ID): Rineka Cipta.
- Arisman MB. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Mellitus, & Dislipidemia: Konsep, Teori Dan Penanganan Aplikatif*. Jakarta (ID): EGC.
- Arthur SR, Emily SR. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta (ID): Pustaka Pelajar.
- Bani A. 2010. Persepsi mahasiswa tentang tubuh ideal dan hubungannya dengan upaya pencapaiannya. [Skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Cash, Thomas F. 2000. *The Multidimensional Body-self Relation Questionnaire: MBSRQ User's Manual*. Virginia: Old Dominion, University Norfolk.
- Dahlan S. 2017. *Pintu Gerbang Memahami Epidemiologi, Biostatistik dan Metode Penelitian*. Ciracas (ID): Epidemiologi Indonesia.
- Damayanti AE. 2016. Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. [Skripsi]. Surabaya (ID): Universitas Airlangga.
- Delimasari A. 2017. Hubungan pola aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Prodi DIV Bidan Pendidikan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. [Skripsi]. Yogyakarta (ID): Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

- Departemen Gizi FKM UI. 2010. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta (ID): Departemen Gizi FKM UI.
- [Depkes RI] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994. *Modul B Pelatihan Penilaian Pertumbuhan Anak, Mengukur Pertumbuhan Anak*. Jakarta (ID): Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- [Dinkes Kabupaten Banggai Kepulauan] Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai Kepulauan. 2015. *Profil Kesehatan Banggai Kepulauan*. Salakan (ID): Dinkes Banggai Kepulauan
- Florence AG. 2017. The relationship between nutritional knowledge and diet with nutritional status in TPB students of business schools Bandung institute of technology. *Article*. 1(1): 1-15.
- Harnovinsah. 2016. *Metodologi Penelitian*. Semarang (ID): Universitas Mercu Buana.
- Indrianti E. 2014. *Antropometri Untuk Kedokteran, Keperawatan, Gizi dan Olahraga*. Yogyakarta (ID): PT. Citra Aji Parama.
- Kartika II. 2017. *Dasar-Dasar Riset Keperawatan dan Pengolahan Data Statistik*. Jakarta (ID): CV. Trans Info Media.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta (ID): Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- \_\_\_\_\_. 2014. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Pedoman Pemantauan Konsumsi Gizi*. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- \_\_\_\_\_. 2016. *Profil Kesehatan*. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- \_\_\_\_\_. 2017. *Pemantauan Status Gizi (PSG) dan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi)*. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- \_\_\_\_\_. 2018. *Pemantauan Status Gizi (PSG) dan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi)*. Jakarta (ID): Kemenkes RI.

- Khasanah D. 2016. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di Pondok Pasantren Ta'mirul Islam Surakarta. [Karya Tulis Ilmiah]. Surakarta (ID): Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kurnianingsih Y. 2009. Hubungan faktor individu dan lingkungan terhadap diet penurunan berat badan pada remaja putri di empat SMA Terpilih. [Skripsi]. Depok (ID): Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Lintang A, Ismanto Y, Onibala F. 2015. The relationship of body image to dietary behavior in young women. *Journal of Nursing Research*. 3(2): 1-8.
- Machfoedz I. 2015. *Statistika Deskriptif: Bidang Kesehatan. Keperawatan. dan Bidan (Bio Statistik)*. Yogyakarta (ID): Fitramaya.
- Mahardikawati VA, Roosita K. 2008. Physical activity, energy intake, and nutritional status of women workers of tea plantation in PTPN VII Bandung, West Java. *Journal of Nutrition and Food*. 3(2): 79-85.
- Musralianti F, Rattu AJM, Kaunang WPJ. 2016. The relationship of activity and diet with the incidence of obesity in female students. *Scientific Journal of Pharmacy Research*. 5(2): 84-89.
- Ningsih R, Supartini Y, Setiawati S. 2014. Relationships between peer, self concept and status nutritional of female adolescent. *Journal of Nursing Research*. 2(3): 44-54.
- Notoatmodjo S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta (ID): Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta (ID): Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta (ID): Rineka Cipta.
- Nomate ES, Nur ML, Toy SM. 2017. The peer relationship, body image, and consumption patterns with the nutritional status of girls. *Unnes Journal of Public Health*. 6(3): 51-57.
- Novianingrum E. 2015. Perbedaan konsumsi cairan, serat makanan dan aktivitas fisik berdasarkan proses defekasi pada mahasiswa Diploma III gizi Unismu. [Skripsi]. Semarang (ID): Universitas Muhammadiyah Semarang.

- Noviyanti RD, Marfuah D. 2017. The relationship of knowledge og nutrition, physical activity, and diet to nutrition status of young women in purwosari village laweyan Surakarta. *Jurnal of Nutrition*. 1(1): 421-426.
- Nugroho K, Mulyadi, Masi GNM. 2016. Relationship of physical activity and diet with changes in body mass index in students. *Journal of Nursing*. 4(2): 1-5.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Intrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta (ID): Salemba Medika.
- Pamungkas RA, Usman AM. 2017. *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta (ID): CV. Trans Info Media.
- Putri GP. 2014. Hubungan citra tubuh (*body image*) dan pola konsumsi dengan status gizi mahasiswi tingkat I jurusan gizi Poltekes Kemenkes Padang. [Karya Tulis Ilmiah]. Padang (ID): Poltekes Kemenkes Padang.
- Repi A. 2013. The relationship between socioeconomic status with nutritional status of fourth and fifth grade elementary school students SND 1 Tounelet dan SD Katolik St. Monica Kecamatan Langowana Barat. *Jurnal of Health*. 5(1): 252-259.
- Rusyadi S. 2017. Pola makan dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa dengan berat badan berlebihan di Universitas Negeri Yogyakarta. [Skripsi]. Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sada M, Hadju V, Dachian DM. 2012. The correlation of body image, knowledge of balanced nutrition, and physical activity toward the nutritional status of student at Jayapura's Health Polytechnic. *Jurnal of Health*. 2(1): 44-48.
- Salim AN. 2014. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada karyawati sekretariat Daerah Kabupaten Wonosoboh. [Skripsi]. Semarang (ID): Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Setyawati VAV, Setyowati M. 2015. Young women nutritional characters at urban and rural in central java. *Kemas*.11(1): 43-52. doi: 10.15294/kemas.v11i1.3463.
- Sorogan CI. 2012. Physical activity relationship with the nutritional status of the students of don bosco senior high school in Manado. *Jurnal of Health*. 1(1): 1-5.

- Syahfitri Y, Ernalina Y, Restuastuti T. 2017. Picture of nutritional status of students of junior high school students of Pekanbaru thirteen. *Jurnal of Health*. 4(1): 1-12.
- Syahrir N, Thaha AR, Jafar N. 2013. Pengetahuan gizi, body image dan status gizi remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar. [Skripsi]. Makassar (ID): Universitas Hasanudin.
- Syati SN. 2017. Hubungan teman sebaya dan citra tubuh terhadap status gizi wanita usia subur pranikah di MAN 1 Lampung Tengah Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah. [Skripsi]. Lampung (ID): Universitas Lampung.
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung (ID): Alfa Beta.
- Suharjo. 2013. *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta (ID): Kamisius.
- Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta (ID): EGC.
- 
- \_\_\_\_\_. 2012. Jakarta (ID): EGC.
- Wiranatha FD, Supriyadi. 2015. The relationship between body image with confidence in adolescent female students. *Journal of Psychology Research*. 4(2): 38-47.
- Zulfahmi. 2016. The relationship knowledge of nutrition balance with nutritional status of high school student laboratorium Unsyiah Banda Aceh. *Journal of Nursing Research*. 1(1): 1-12.