

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA  
REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI I PALU**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi  
Ilmu Keperawatan STIKes Widya Nusantara Palu



**DEWI SULISTIA AZIZ  
201601P189**

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

## ABSTRAK

DEWI SULISTIA AZIZ. Hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu. Dibimbing oleh AFRINA dan HEPTI MULIYATI

Keseimbangan gizi dapat dicapai setiap orang maka harus mengonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu. Perilaku makan tidak sehat akan berdampak pada status kesehatan dalam jangka waktu pendek maupun panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu. Jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Palu yang berjumlah 740 orang. Besar sampel 111 orang menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar adalah responden dengan perilaku makan yang tidak berisiko mengalami gangguan makan yaitu berjumlah 82 responden 73,9%, sebagian besar adalah responden yang memiliki status gizi normal yaitu berjumlah 73,0%. Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai  $p=0,000 (\leq 0,05)$ . Simpulan pada penelitian ini adalah ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Oleh karena itu saran bagi remaja putri agar menerapkan perilaku makan yang baik dengan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang.

Kata kunci : perilaku makan, status gizi, remaja putri.

## ABSTRACT

DEWI SULISTIA AZIZ: Relationship Between Eating Behavior and Nutrient State of Teenager Lady in SMK Negeri 1 Palu. Guided by AFRINA and HEPTI MULIYATI.

Nutrient balance can be achieved by each person so it must consume at least one type of food from each group of food ingredients, namely carbohydrates, animal and vegetable protein, vegetables, fruits and milk. Unhealthy eating behavior will have an impact on health state in the short and long term. This study aims to analyze the relationship of eating behavior with nutrient state toward teenager lady in SMK Negeri 1 Palu. This is quantitative of analyses research with a cross sectional approached. The population in this study were all young teenager lady of class X and XI in SMK Negeri 1 Palu, with total of the 740 people. The sampling number was 111 people that taken by proportionate stratified random sampling technique. The results of the study were analyzed using univariate and bivariate analysis. The results showed that most of the respondents with eating behavior who were not at risk of eating disorders were 82 respondents (73.9%), most of them were respondents who had normal nutrient state about (73.0%). Chi Square test results obtained p value = 0,000 ( $\leq 0,05$ ). Conclusion: there is a relationship between eating behavior and nutrient state in teenager lady. Therefore suggestion for teenager, lady, to apply good eating behavior by consume foods that contain balanced nutrient.

Keywords: eating behavior, nutrient state, teenager lady.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI  
PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 PALU**

**SKRIPSI**

Disusun oleh

**DEWI SULISTIA AZIZ  
201601P189**

Skripsi Ini Telah Diujikan  
Tanggal 25 Agustus 2018

Penguji

**Ns. Nur Alivah, S.Kep., M.Kep  
NUPN. 990 90090 73**

  
(.....)

Pembimbing I

**Ns. Afrina Januarista, S.Kep., M.Sc  
NIK. 20130901030**

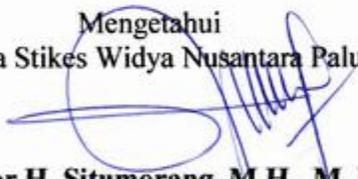
  
(.....)

Pembimbing II

**Hepti Mulyati, S.Gz., M.Si  
NIK. 20160901058**

  
(.....)

Mengetahui  
Ketua Stikes Widya Nusantara Palu

  
**Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M. Kes  
NIK. 20080901001**

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	I
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRA KATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I     PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II    TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Teori	6
2.2 Kerangka Teori	25
2.3 Kerangka Konsep	26
2.4 Hipotesis	26
BAB III   METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Tempat Dan waktu Penelitian	27
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	27
3.4 Variabel Penelitian	31
3.5 Definisi Operasional	32
3.6 Instrumen Penelitian	33
3.7 Teknik Pengumpulan Data	34

	3.8 Analisis Data	34
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	4.1 Hasil Penelitian	36
	4.2 Pembahasan	38
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	5.1 Simpulan	48
	5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu	36
Tabel 4.2	Distribusi karakteristik responden berdasarkan kelas pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu	37
Tabel 4.3	Distribusi berdasarkan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu	37
Tabel 4.4	Distribusi responden berdasarkan hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka teori	25
Gambar 2.2	Kerangka konsep	26

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal penelitian
- Lampiran 2 Kuesioner penelitian
- Lampiran 3 Surat izin pengambilan data awal
- Lampiran 4 Surat balasan pengambilan data awal
- Lampiran 5 Surat izin penelitian dari kampus
- Lampiran 6 Surat keterangan selesai penelitian
- Lampiran 7 Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 8 Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 9 Dokumentasi penelitian
- Lampiran 10 Master tabel
- Lampiran 11 Hasil olahan data SPSS
- Lampiran 12 Riwayat hidup
- Lampiran 13 Lembar bimbingan skripsi

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Remaja (*adolescence*) merupakan masa dimana terjadi transisi masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara 13 sampai 20 tahun (Potter & Perry 2012). Pada masa ini individu mengalami perkembangan fisik, psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Peralihan terjadi dari ketergantungan sosial dan ekonomi yang penuh kepada orang tua menuju keadaan yang relatif lebih mandiri. Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan badan yang pesat dan matangnya organ reproduksi. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan, baik mengarah perilaku makanan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat (Proverawati 2013).

Perilaku makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Sulistyoningsih 2011). Perilaku makan baik adalah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Keseimbangan gizi dapat dicapai setiap orang maka harus mengonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu (Bobak 2015).

Perilaku makan tidak baik adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Perilaku makan tidak baik seperti makan yang tidak teratur baik waktu ataupun jenis makanan, diet penurunan berat badan, *binge eating*, kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu (Sarintohe & Prawitasari 2016).

Pola makan tidak teratur seperti porsi yang berlebihan, yang tidak terkontrol dan menjadi suatu kebiasaan pada anak sehingga menyebabkan status gizi pada anak akan menjadi lebih atau *overweight* (Sulistyoningsih 2011). Ketidakpuasan terhadap

bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja putri bahkan dapat menimbulkan frustrasi, mengurangi kepercayaan diri, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri (Anthony 2012). Hal itu membuat remaja putri jadi tidak mau memperhatikan asupan makanan yang bergizi karena makanan bergizi tersebut mereka anggap membuat tubuh menjadi gemuk atau melar. Sebagian besar remaja putri melakukan diet ketat untuk mendapatkan tubuh yang tinggi dan langsing, seperti mengonsumsi obat-obat pelangsing, minum jamu dan sebagainya sehingga menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan seimbang dan bergizi. Upaya tersebut dapat berakibat pada penurunan status gizi bila tidak dilakukan dengan benar karena asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi (AKG) yang sudah dianjurkan (Sayogo 2014).

Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Indonesia tahun 2016 menyatakan sebanyak 9,8% remaja putri umur 13-15 tahun yang kurus dan 9,2% remaja putri umur 16-18 tahun yang kurus (Kemenkes RI 2017) sedangkan pada tahun 2017 sebanyak 9,3% remaja putri umur 13-15 tahun yang kurus dan 3,9% remaja putri umur 16-18 tahun yang kurus (Kemenkes RI 2018). Sementara itu, hasil PSG tahun 2016 di Sulawesi Tengah sebanyak 12,7% remaja puteri umur 13-15 tahun yang kurus dan 13,1% remaja putri umur 16-18 tahun yang kurus (Kemenkes RI 2017) sedangkan pada tahun 2017 sebanyak 8,3% remaja putri umur 13-15 tahun yang kurus dan 4,4% remaja putri umur 16-18 tahun yang kurus (Kemenkes RI 2018). Meskipun terjadi penurunan prevalensi remaja putri dengan status gizi kurus di Sulawesi Tengah pada tahun 2017, namun angka tersebut masih lebih tinggi jika dibandingkan dengan data nasional.

Fenomena kejadian gizi lebih di daerah perkotaan lebih tinggi dikarenakan oleh banyaknya tempat-tempat makanan yang menawarkan berbagai makanan hidangan cepat saji, seperti *fried chicken*, burger, pizza, dan lain sebagainya. Kebiasaan mengonsumsi makanan tersebut pada akhirnya telah menjadi kebiasaan gaya hidup sebagian masyarakat kota-kota besar. Makanan cepat saji (*fast food*) umumnya memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang, mengandung kalori tinggi, rendah serat, serta memiliki kandungan lemak dan gula yang tinggi. Faktor lain yang meningkatkan obesitas selain konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), makanan

rendah gizi dan tinggi kalori yaitu makanan yang serba instan, minuman ringan berkadar gula tinggi, dan mengandung pengawet akan berdampak meningkatkan resiko obesitas (Sulistyoningsih 2014).

Perilaku makan tidak sehat akan berdampak pada status kesehatan dalam jangka waktu pendek maupun panjang. Ada beberapa dampak dari perilaku makan tidak sehat yang berpengaruh terhadap kesehatan individu, yaitu fungsi otak menurun, kemampuan aktivitas berkurang, resistensi insulin dan bertambah berat badan, gangguan pencernaan dan mules, kualitas tidur yang buruk, masalah suasana hati (Mclaunghim dan Media 2014).

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan (Almatsier, 2010).

Bagi remaja disekolah fungsi otak menurun karena remaja kekurangan gizi yang berdampak kurang fokus dalam menerima pelajaran. Keadaan yang berlangsung lama dan tidak diatasi dapat menurunkan prestasi belajar. Hasil penelitian Rahman (2017) tentang “Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu” diperoleh hasil ada hubungan antara pendapatan orang tua dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan. Keluarga dengan pendapatan yang diperoleh, dapat mengonsumsi makanan bergizi seimbang seperti tahu, tempe, ikan, sayur-sayuran yang harganya relatif terjangkau. Melalui pengetahuan gizi, responden menjadi tahu bahwa kesehatan berhubungan erat dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Hasil penelitian Pujiati *et al.* (2015) tentang “Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri” diperoleh hasil *P value* 0,331 tidak adanya hubungan antara perilaku makan dengan status gizi. Menurut Masdewi *et al.* (2011) perilaku makan berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi remaja putri, hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang baik, maka asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh akan terpenuhi sehingga status gizi remaja putri menjadi lebih baik.

Hasil penelitian Herlina (2013) tentang “Hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri kelas XI IPS di SMA BATIK 1 Surakarta” menyatakan beberapa sampel mengalami status gizi kurang disebabkan karena sikap responden yang terlalu membatasi porsi makan.

Penelitian Sari (2015) tentang “Hubungan kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi dengan status gizi siswi SMAN 3 Surabaya” didapatkan prevalensi status gizi lebih pada usia 12-15 tahun sebesar 8,6%, gizi baik sebesar 80,1%, dan gizi kurang 10,3%. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah asupan zat gizi, perbedaan jenis kelamin, pendidikan, kebiasaan konsumsi sayur dan buah, faktor keturunan dan berbagai faktor lainnya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Palu pada 7 Februari 2018 diperoleh data jumlah remaja putri kelas X sebanyak 437 orang dan jumlah remaja putri kelas XI sebanyak 303 orang jadi total remaja putri sebanyak 740 orang. Hasil observasi pada beberapa remaja putri, sebagian besar menikmati jajanan di sekolah, mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*), makanan rendah gizi dan tinggi kalori yaitu makanan yang serba instan, minuman ringan yang mengandung gula tinggi dan pengawet.

Peneliti mengambil penelitian pada remaja putri karena proporsi masalah gizi yang peneliti temukan pada saat melakukan survei alat kebanyakan pada remaja putri. Disamping itu remaja putri sangat indetik dengan kecantikan tubuh yang berdampak pada pola konsumsi makanan sehari-harinya. Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalahnya adalah apakah ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan umum**

Dianalisisnya hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Diidentifikasinya perilaku makan remaja putri di SMK Negeri 1 Palu.
- b. Diidentifikasinya status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu
- c. Dianalisisnya hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

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

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan referensi bagi perawat dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang terkait dengan masalah perilaku makan dan status gizi pada remaja putri.

#### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya para orang tua mengenai pentingnya memperhatikan perilaku makan remaja putri dan hubungannya dengan status gizi.

#### **1.4.3 Bagi Instansi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak SMK Negeri 1 Palu agar memperhatikan siswa siswinya terutama remaja yang bermasalah dengan perilaku makan dan status gizinya dalam hal memberikan motivasi, arahan, bimbingan, agar dapat mengatasi masalah tersebut dan dapat meningkatkan derajat kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier SL. 2014. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta (ID): Gramedia Pustaka Utama
- Anggraeni, Anita N. 2007. Asupan energi, serat, dan konsumsi lemak serta faktor lain sebagai indikator risiko obesitas pada anak pra sekolah di TK Pembangunan Jaya Bintaro Tangerang Tahun 2007. [Skripsi]. Depok (ID): FKM.Universitas Indonesia.
- Anthony. 2012. *Management Control System*. Jakarta (ID): Salemba Empat
- Arikunto S. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Ptaktek*. Edisi V. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- Arisman MB. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Melitus, & Dislipidemia: Konsep, Teori Dan Penanganan Aplikatif*. Jakarta (ID): EGC
- Barasi M. 2007. *Nutrition at a Glance*. Penerjemah: Hermin. 2009. *At a Glance: Ilmu Gizi*. Jakarta (ID): Erlangga.
- Bloom. 2016. *Ranah Kognitif, Afektif dan Psikomotor*. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- Bobak. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta (ID): EGC
- Dahlan S. 2017. *Pintu Gerbang Memahami Epidemiologi, Biostatistik dan Metode Penelitian*. Ciracas (ID): Epidemiologi Indonesia
- [Depkes RI] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994. *Modul B Pelatihan Penilaian Pertumbuhan Anak, Mengukur Pertumbuhan Anak*. Jakarta (ID): Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- Elfhag, Morey. 2014. Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Journal of Eating Behaviors*. 9: 285-293.
- Garner DM, Olmsted MP, Bohr Y, Garfinkel PE. 1982. *Eating Attitude Test-26*. Minn (AS): West Group.
- Gharib, Nadia, Parveen R. 2011. Energy and Macronutrient Intake and Dietary Pattern Among School Children in Bahrain. *Nutrition Journal*, (10) 62.
- Gibney MJ, Margetts MJ, Kearney JM, Arab L. 2012. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta (ID): EGC
- Guthe, Mead. 2012. *Perubahan Kebiasaan Makan Pengunjung*. Yogyakarta (ID): Yulia Medika.
- Harnovinsah. 2016. *Metodologi Penelitian*. Semarang (ID): Universitas Mercu Buana

- Herlina. 2013. Hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja putri kelas XI IPS di SMA BATIK 1 Surakarta. [Karya Tulis Ilmiah]. Surakarta (ID): Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hong JS. 2013. Understanding factors associated with bullying and peer victimization in chinese schools within ecological contexts. *Journal of Education and Practice*. 6 (19): 881–892.
- Indrianti E. 2014. *Antropometri Untuk Kedokteran, Keperawatan, Gizi dan Olahraga*. Yogyakarta (ID): PT. Citra Aji Parama
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta (ID): Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- \_\_\_\_\_. 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. *Peman-tauan Status Gizi (PSG) dan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi)*. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- King A. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta (ID): Salemba Humanika
- Koentjaraningrat. 2014. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- Kusumajaya Y. 2007. Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja (SLTP dan SLTA) di Wilayah DKI Jakarta Tahun 2005 (Penilaian Data Sekunder Penilaian Status Gizi Anak Sekolah dan Remaja di 10 Kota Besar di Indonesia). [Tesis]. Jakarta (ID) : Program Pasca Sarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM-UI.
- Machfoedz I. 2015. *Statistika Deskriptif: Bidang Kesehatan. Keperawatan. dan Bidan (Bio Statistik)*. Yogyakarta (ID): Fitramaya
- Masdewi, Mazarina, Teti. 2011. Korelasi perilaku makan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa program akselerasi di SMP. *Journal Teknologi dan Kejuruan*. 34 (2): 5-8.
- Mclaunghim, Media. 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Yogyakarta (ID): Banyu Media
- Nasir, Muhith, Ideputri. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan, Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta (ID): Nuha Medika
- Notoadmodjo S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta (ID):Rineka Cipta

- \_\_\_\_\_. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta (ID): Salemba Medika
- Patcheep. 2011. *Pengembangan Pangan Fungsional*. Yogyakarta (ID): Andi Offset
- Potter PA, Perry AG. 2012. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta (ID): EGC
- Poltekes Depkes RI. 2010. "*Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*". Jakarta (ID): Salemba Medika
- Proverawati A. 2010. *Permasalahan dan Perubahan Perilaku di Kehidupan Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Proverawati. 2013. *Gizi Dalam Kehamilan, Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta (ID): Nuha Medika
- Pujianti, Arneliwati, Rahmalia S. 2015. Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. *Journal Keperawatan*. 2 (2): 1-4.
- Rahman. 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. [Skripsi]. Palu (ID): FK Universitas Tadulako.
- Rakhmat J. 2012. *Psikologi Komunikasi*. Bandung (ID): Remaja Rosda Karya
- Sari. 2015. Hubungan kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi dengan status gizi siswi SMAN 3. [Skripsi]. Surabaya (ID): Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Sarintohe, Prawitasari. 2016. *Teori Sosial Kognitif dalam Menjelaskan Perilaku Makan Sehat pada Anak yang Mengalami Obesitas*. Bandung (ID): Sosiains.
- Sarwono. 2015. *Psikologi Remaja*. Jakarta (ID): Balai Pustaka
- Sayogo. 2014. *Gizi dan Pertumbuhan Remaja*. Jakarta (ID): Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Siswanti. 2013. Hubungan *body image* dengan perilaku makan, perilaku sehat, status gizi dan kesehatan mahasiswa. [Skripsi]. Bogor (ID): Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Skinner. 2012. *Ilmu Perilaku dan Aplikasinya dalam Masyarakat*. Jakarta (ID): Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung (ID): Alfa Beta
- Suharjo. 2013. *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta (ID): Kanisius

- Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta (ID): Graha Ilmu
- Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta (ID): EGC
- Susilowati. 2010. Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja di SMAN 2 Semarang. [Internet]. [diunduh 2018 April 10]; 5 (1): 1-147-570. Tersedia pada <http://repository.usu.ac.id/bitstream> pdf
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta (ID): Pustaka Rahima
- Widardo. 2017. *Keterampilan Klinik Antropometri dan Penilaian Status Gizi*. Jakarta (ID): Gramedia Pustaka Utama.
- Wirakusumah E. 2000. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta (ID): Gramedia Pustaka Utama.
- Yang V, Kelly T and He J. 2012. Genetic Epidemiology of Obesity. *Epidemiol Review*. 29 (1): 49-61.