

**PENDIDIKAN GIZI DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP POLA MAKAN SERTA BODY IMAGE PADA SISWA REMAJA DI SMK HAMPAR BAIDURI****Maulinda Setyaningrum<sup>1</sup>, Endang Budiati<sup>2\*</sup>, William Arisandi<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Universitas Mitra Indonesia

Email Korespondensi: dian@umitra.ac.id

Disubmit: 27 Agustus 2021

Diterima: 04 Desember 2021

Diterbitkan: 01 April 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.4937>**ABSTRAK**

Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Data Kecamatan Kalianda memiliki prevalensi 1,2% sangat kurus, 8,9% kurus, 88,5 normal, dan 1,4% gemuk. SMK Hampar Baiduri Kalianda dapatkan dari 125 siswi diketahui 47,2% remaja putri berstatus gizi kurus, 30,4% berstatus gizi normal, dan 22,4% remaja putri berstatus gizi overweight, informasi bahwa delapan siswi dari sepuluh orang siswi sulit menerima kondisi tubuh mereka. Tujuan penelitian diketahui Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pola Makan Serta *Body Image* Pada Siswa Remaja Di SMK Hampar Baiduri Kalianda Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan jenis metode pendekatan one group pretest-posttest, kegiatan ini telah di lakukan di SMK Hampar Baiduri Kalianda pada bulan Mei-Juni tahun 2021. Jumlah peserta adalah 33 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Diketahui rata-rata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 59,90 dan sesudah adalah 83,07. Rata-rata sikap sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 51,84 sikap sesudah adalah 72,50. Rata-rata body image sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 34,35 dan body image sesudah adalah 50,16. Saran Pihak sekolah bekerja sama dengan instansi kesehatan terkait misalnya Puskesmas untuk memberikan penyuluhan tentang gizi dan kesehatan khususnya tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi bagi siswi SMK Hampar Baiduri.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Sikap Pola Makan, Body Image, Siswa Remaja, Pendidikan Kesehatan

**ABSTRACT**

*Nutritional problems that are often encountered in adolescents include over nutrition, obesity, malnutrition, anemia, wrong diet, and so on. Data from Kalianda Regency has a prevalence of 1.2% very thin, 8.9% thin, 88.5 normal, and 1.4% obese. Hampar Baiduri Kalianda Vocational School was obtained from 125 students, it was known that 47.2% of adolescent girls were undernourished, 30.4% had normal nutritional status, and 22.4% of adolescent girls were overweight, information that eight students out of ten students found it difficult to accept their body condition. they. The purpose of the study was to determine the effect of nutrition education on knowledge and attitudes towards*

*diet and body image among adolescent students of SMK Hampar Baiduri Kalianda in 2021. This study used a one-group pretest-posttest approach, this activity was carried out at SMK Hampar Baiduri Kalianda in May -June 2021. The number of participants is 33 people. Collecting data using a questionnaire. It is known that the average knowledge before being given health education is 59.90 and after it is 83.07. The average attitude before being given health education was 51.84 the attitude after that was 72.50. The average body image before being given health education was 34.35 and after body image was 50.16. Suggestions The school cooperates with related health offices such as the Puskesmas to provide counseling about nutrition and health, especially about factors related to nutritional status for students of SMK Hampar Baiduri.*

**Keywords:** Knowledge, Attitude of Eating Patterns, Body Image, Adolescent Students, Health Education

## 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu baik pria atau wanita yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Perubahan fisik pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut (Sulistyoningsih, 2012). Remaja dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak selain itu, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba makanan sehingga terjadi ketidaksesuaian asupan energi dan zat gizi lainnya (Marmi, 2013).

Data WHO (2019) Prevalensi global obesitas untuk anak-anak berusia 5 hingga 19 tahun untuk kedua jenis kelamin adalah 6,8% pada tahun 2016 dibandingkan dengan 2,9% pada tahun 2000. Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) menyatakan prevalensi gizi kurang pada remaja usia 13-15 sebesar 10,1% terdiri dari 2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus dan prevalensi gizi lebih sebesar 2,5%. Di provinsi Jawa Tengah prevalensi gizi kurang mencapai 9,9% serta gizi lebih diatas prevalensi nasional yaitu sebesar 2,8%.

Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) menyatakan prevalensi gizi kurang pada remaja usia 13-15 sebesar 10,1% terdiri dari 2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus dan prevalensi gizi lebih sebesar 2,5%. Di provinsi Jawa Tengah prevalensi gizi kurang mencapai 9,9% serta gizi lebih diatas prevalensi nasional yaitu sebesar 2,8%. Masalah gizi lainnya pada anak usia sekolah khususnya remaja adalah masih rendahnya konsumsi energi dan protein dibawah kebutuhan minimal yaitu sebesar 44,4% dan 30,6%.

Remaja merupakan golongan individu yang sedang mencari identitas diri, suka meniru dan mengidolakan seseorang yang berpenampilan menarik, sehingga dalam hal memilih makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi, tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan identitas diri. Hal ini akan mempengaruhi keadaan gizi para remaja (Khomsan, 2013). Pola makan dapat diartikan suatu pola menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan

makanan: makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali pola makan mewakili gambaran yang lebih luas tentang konsumsi makanan dan gizi (Howard et al., 2014).

Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi lebih memperhatikan *body image*. Remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif, dibandingkan dengan remaja putra (Santrock, 2005). *Body image* adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Kozier, 2004). Menurut Sulistyoningih (2011), *body image* pada remaja akan sangat mempengaruhi pola makannya, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya.

*Body image* sering kali dimaknai sebagai hal yang negatif, serta bisa memengaruhi kesehatan mental seseorang. Sebelumnya perlu diketahui, *body image* adalah konsep yang dipahami sebagai cara seseorang menggambarkan tubuh atau ukuran tubuhnya. Konsep ini juga berkaitan dengan cara seseorang mempersepsikan dan memberi penilaian pada tubuh sendiri. *Body image* diartikan sebagai rekaan tentang bagaimana kemungkinan penilaian orang lain terhadap diri sendiri. Penilaian yang dimaksud berkaitan dengan bentuk tubuh atau berat badan. Sayangnya, hal tersebut umumnya hanya ada di pikiran sendiri alias bukan merupakan gambaran yang benar-benar terjadi. Kabar buruknya, *body image* kerap membuat seseorang merasa takut tidak disukai karena bentuk tubuhnya. Semakin lama, hal ini bisa memengaruhi kesehatan mental dan kepercayaan diri (Handayani, 2018)

Menurut data hasil Riskesdas (2018) Provinsi Lampung didapatkan prevalensi status gizi remaja (IMT/U) remaja 16 - 18 tahun sebesar 1,3% sangat kurus, 5,1% kurus, 92,8% normal, dan 0,8% gemuk. Menurut data hasil Riskesdas (2013) proporsi penduduk umur >10 tahun yang mengkonsumsi kurang buah dan sayur secara nasional yaitu >93,5% dari anjuran, sedangkan data Riskesdas (2018) proporsi penduduk umur >10 tahun yang mengkonsumsi kurang buah dan sayur secara nasional yaitu >95,5% dari anjuran. (Riskesdas, 2018).

Tingkat *Body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan olehnya, belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif (Ammar, 2019).

Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image*. Sejalan dengan itu, Thompson (2000) dalam mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, Budaya, Siklus hidup, Sosialisasi, Konsep diri, Peran gender, Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu, Di antara komponen tersebut, yang

memiliki pengaruh lebih besar adalah budaya yaitu keindahan tubuh dan standar tentang tubuh ditentukan oleh masyarakat. Dengan kata lain, masyarakat menilai apa yang dikatakan indah, ideal, dan apa yang tidak. Kecantikan wanita yang ideal telah bervariasi dan berubah sesuai standar estetika jangka waktu tertentu dan sebagian besar wanita telah berusaha untuk mengubah diri mereka sendiri untuk memenuhi citra ideal ini (Denich, 2015)

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga perlu diberikan penyuluhan gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi (Sediaoetama, 2014).

## 2. MASALAH

Penyuluhan tentang gizi seimbang masih belum dikenal di kalangan masyarakat luas khususnya remaja maka dari itu perlu adanya sosialisasi dan penyampaian pesan-pesan 13 pedoman umum gizi seimbang. Upaya 3 untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja memerlukan cara pendekatan yang strategis agar tercapai secara efektif dan efisien sehingga diperlukan strategi atau metode yang tepat untuk menyampaikan. Metode penyuluhan kesehatan merupakan salah satu pendekatan yang sering digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi sehingga informasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh audien. Berbagai media yang digunakan sebagai penunjang dan alat bantu untuk metode penyuluhan salah satunya adalah media audiovisual yang dapat memberikan stimulasi secara nyata berisi gambar gerak dan unsur suara dengan durasi waktu relatif pendek yang ditayangkan dalam bentuk video (Notoatmodjo, 2014).

Hasil study pendahuluan di Menurut data Kecamatan Kalianda memiliki prevalensi 1,2% sangat kurus, 8,9% kurus, 88,5 normal, dan 1,4% gemuk. SMK Hampar Baiduri Kalianda dapatkan dari 125 siswi diketahui 47,2% remaja putri berstatus gizi kurus, 30,4% berstatus gizi normal, dan 22,4% remaja putri berstatus gizi overweight, informasi bahwa delapan siswi dari sepuluh orang siswa sulit menerima kondisi tubuh mereka. Hal ini dikeranakan ada diantara mereka yang merasa tinggi badan mereka yang kurang, berat badan yang kurang dan berat badan yang berlebih. Kelompok siswi mampu menilai teman-teman mereka lainnya bagaimana kelebihan atau kelemahan fisik yang dimiliki siswa tersebut, ketika mereka harus mengintrospeksi diri mereka sendiri sebagian siswi merasa kurang menerima bentuk tubuh mereka. Hal yang menjadi bagian penting bagi mahasiswa, ketika penampilan mereka terlihat kurang menarik atau mengikuti trend yang ada sehingga ini membuat sebagian siswi tersebut kurang dapat menerima kondisi tersebut. Ketika kekurangan fisik yang dirasa kurang menawan dan indah ketika dilihat, sebagian siswi lainnya juga masih sulit menerima ketika diri mereka dikritik oleh orang lain, seperti merubah jenis makanan, frekuensi makanan dan jumlah makanan yang mereka konsumsi.





Gambar 3. Piring Makanku: Sajian Sekali Makan

b. Tahapan Pelaksanaan

Acara ini dilaksanakan dengan perizinan dari Kepala Sekolah SMK Hampar Baiduri. Dan adanya Pendidikan Kesehatan yang dilakukan kepada remaja siswa SMK Hampar Baiduri.

c. Evaluasi

i. Struktur

Peserta hadir sebanyak 30 siswa SMK Hampar Baiduri. Pengaturan tempat dan setting alat sudah sesuai seperti tahap perencanaan. Pendidikan Kesehatan disajikan dengan sangat komunikatif dan feed back dari siswa. Tanya jawab dan diskusi berjalan lancar.

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 11.00 wib. Sesuai dengan jadwal yang direncanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Rata-Rata Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda

Variabel	Mean	Sd	Min	Max	N
sebelum	59,90	9,061	45	80	96
sesudah	83,07	9,130	65	100	96

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui rata-rata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 59,90 dengan nilai *standar deviation* 9,061, nilai minimal 45 dan nilai maksimal 80 dan rata-rata pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 83,07 dengan nilai *standar deviation* 9,130, nilai minimal 65 dan nilai maksimal 100.

Tabel 2 Rata-Rata Sikap Pola Makan Sebelum Dan Sesudah Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda

Variabel	Mean	Sd	Min	Max	N
Sebelum	51,84	10,547	40	75	96
Sesudah	72,50	3,607	65	79	96

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui rata-rata sikap sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 51,84 dengan nilai *standar deviation* 10,547, nilai minimal 40 dan nilai maksimal 75 dan rata-rata sikap sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 72,50 dengan nilai *standar deviation* 3,607, nilai minimal 65 dan nilai maksimal 79

Tabel 3 Rata-Rata *Body Image* Sebelum Dan Sesudah Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda Tahun 2021

Variabel	Mean	Sd	Min	Max	N
Sebelum	34,35	5,956	22	48	96
Sesudah	50,16	5,533	40	60	96

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui rata-rata *body image* sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 34,35 dengan nilai *standar deviation* 5,956, nilai minimal 22 dan nilai maksimal 48 dan rata-rata *body image* sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 50,16 dengan nilai *standar deviation* 5,533, nilai minimal 40 dan nilai maksimal 60.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Pendidikan Kesehatan	Shapiro-Wilk	Ket
Pengetahuan	Sebelum	0,002	Tidak Normal
Pengetahuan	Sesudah	0,000	Tidak Normal
Sikap	Sebelum	0,000	Tidak Normal
Sikap	Sesudah	0,000	Tidak Normal
Bodi Image	Sebelum	0,026	Tidak Normal
Bodi Image	Sesudah	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4 diatas uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* tersebut untuk variable baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan  $> 0,05$  yang artinya data tersebut tidak normal.

Tabel 5 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda

Pengetahuan	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai P
Sebelum	60,00 (45-80)	0,000

Sesudah	85,00 (65-100)
---------	----------------

Berdasarkan tabel 5 diatas, hasil uji statistik, p-value = 0,000 (p-value <  $\alpha$  = 0,05) yang berarti ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda tahun 2021.

**Tabel 6 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Pada Pola Makan Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda**

Sikap	Median	Nilai P
	(Minimum-Maksimum)	
Sebelum	48,00 (40-75)	0,000
Sesudah	72,50 (65-79)	

Berdasarkan tabel 6 diatas, hasil uji statistik, p-value = 0,000 (p-value <  $\alpha$  = 0,05) yang berarti ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda tahun 2021.

**Tabel 7 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Body Image Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda**

Body Image	Median	Nilai P
	(Minimum-Maksimum)	
Sebelum	33,00 (22-48)	0,000
Sesudah	52,00 (40-60)	

Berdasarkan tabel 7 diatas, hasil uji statistik, p-value = 0,000 (p-value <  $\alpha$  = 0,05) yang berarti ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Body Image Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda tahun 2021.

## 5. KESIMPULAN

Diketahui rata-rata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 59,90 dengan nilai standar deviation 9,061, nilai minimal 45 dan nilai maksimal 80 dan rata-rata pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 83,07 dengan nilai standar deviation 9,130, nilai minimal 65 dan nilai maksimal 100

Diketahui rata-rata sikap sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 51,84 dengan nilai standar deviation 10,547, nilai minimal 40 dan nilai maksimal 75 dan rata-rata sikap sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 72,50 dengan nilai standar deviation 3,607, nilai minimal 65 dan nilai maksimal 79

Diketahui rata-rata body image sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 34,35 dengan nilai standar deviation 5,956, nilai minimal 22 dan nilai maksimal 48 dan rata-rata body image sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 50,16 dengan nilai standar deviation 5,533, nilai minimal 40 dan nilai maksimal 60



Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda tahun 2021 (p-value 0,000)

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Pada Pola Makan Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda tahun 2021 (p-value 0,000)

Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Body Image Siswa Remaja SMK Hampar Baiduri Kalianda tahun 2021 (p-value 0,000)

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim, R., Meladista, E., & Yanti, R. (2018). Hubungan Body Image Dan Sikap Terhadap Makanan Dengan Pola Makan Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik. *GIZI INDONESIA*, 41(2), 117-124.
- Agnesia, D. (2020). Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64-76.
- Agus, R. (2017). Aplikasi Metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika, 102.
- Almatsier, S. (2012). Prinsip-prinsip dasar ilmu gizi. Gramedia Pustaka Utama Jakarta. Jakarta.
- Auliana (2012) judul Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK Negeri 2 Godean.
- Azwar, S. (2015). Skala pengukuran sikap manusia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bening, S., & Margawati, A. (2014). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswi Gizi Dan Non Gizi Universitas Diponegoro (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Budiman., Riyanto, A. (2013). Kapita selekta kuesioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan. Jakarta: Salemba Medika, 66-69.
- Cahyaningrum, H. D. (2013). Hubungan Antara Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI IPS Di SMA Batik 1 Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Cholidah, R., Widiastuti, I. A. E., & Lestarini, I. A. (2019). Penyuluhan Mengenai Pola Makan Sehat dan Seimbang untuk Pencegahan Anemia Pada Kader Posyandu Di Puskesmas Nipah, Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 2(2).
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Desi, A. F. (2016). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Keyakinan Kemampuan Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(6).
- Dewi, N. U., Hartini, D. A., Jayadi, Y. I., & Rahman, A. (2018). Peningkatan Pengetahuan Gizi Melalui Permainan Increased Nutrition knowledge Through Games. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 4(1), 20-27.
- Dewi, S. R. (2013). Hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi Siswa kelas XII program keahlian jasa boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Diba, N. F., Pudjirahayu, A., & Komalya, I. N. T. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Berat Badan Remaja Overweight SMPN 1 Malang. *NUTRITURE*, 1(1), 33-51.
- Handayani. (2018). Body Image Bisa Mempengaruhi Kesehatan Mental, Ini Alasannya. <https://www.halodoc.com/artikel/body-image-bisa-mempengaruhi-kesehatan-mental-ini-alasannya>.
- Hanifah, D. L. (2015). Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Video di SMP Negeri 2 Kartasura (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hanifah, D. L. (2015). Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Video di SMP Negeri 2 Kartasura (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hanissa, M., Nur, H., & Waryana, W. (2018). Efektivitas penggunaan media leaflet dan video terhadap pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang pada siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Hastono, S. P. (2019). Analisis data pada bidang kesehatan.
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100-108.
- Kadir, A. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1), 49-55.
- Kusmiran, E. (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika, 21.
- Lidiawati, M., Lumongga, N., & Anto, A. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan Pada Remaja Obesitas Di Sma Kota Banda Aceh. *Jurnal Aceh Medika*, 4(1), 52-62.
- Malfasari. (2020). Kondisi Mental Emosional Pada Remaja Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No 3, Agustus 2020, Hal 241-246.
- Mardhina, S. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Body Image Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri Di SMK N 4 Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Marmi. (2013). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mubarak, W. (2011). I. (2011). Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhith, A. (2015). Pendidikan keperawatan jiwa: Teori dan aplikasi. Penerbit Andi.
- Muhsin, A. (2015). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative pada Remaja Putri). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: rineka cipta, 20.
- Notoatmodjo, S. (2014). ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: rineka cipta, 20.

- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan pengetahuan Gizi, Aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421-426.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32-36.
- Oktaviani, W. D. (2012). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (IMT)(studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 188-193.
- Pakhri, A., Sukmawati, S., & Nurhasanah, N. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 39-43.
- Sediaotama, A. D. (2014). *Buku Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soetjiningsih, D. S. A. K. (2013). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono, S. (2017). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R & D*.
- Syafrudin, K., & Dairi, M. (2011). *Untaian Materi Penyuluhan KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Verawati, R. (2014). *Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMP Al Islam 1 Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*.
- Yusuf, S. (2015). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*.