

HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 MANADO

Anastasia Lintang
Yudi Ismanto
Franly Onibala

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi
Email: lintanganastasia@gmail.com

ABSTRAK: Citra tubuh adalah pandangan tentang penampilan fisik seseorang. Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan perilaku diet. **Tujuan** dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado. **Desain Penelitian** menggunakan *Cross Sectional*. Sampel 50 remaja putri, dengan menggunakan desain *non probability sampling* yaitu *total sampling*. Data penelitian ini diuji menggunakan program computer dengan uji *Chi-Square* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha < 0,05$). **Hasil penelitian** dari uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. **Kesimpulan** dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putrid di SMA Negeri 9 Manado. **Saran** perlunya pendidikan tentang pola makan dan pola diet yang sesuai bagi remaja putri.
Kata Kunci : Remaja, Citra Tubuh, Perilaku Diet

ABSTRACT: *Body image is an opinion of human physical appearance. There is a concern for body weight and body shape in teenagers. It encourage teenager to undertake diet behaviors. The purpose of this study is to know the relationship between body image and diet behaviors teenage girls in SMA Negeri 9 Manado. Design of this study used cross sectional study. Sample were 50 teenage girls, and used design non probability namely total sampling. Data of this study tested by use a computer with Chi-Square test. At significant level 95% ($\alpha < 0,05$). The result of statistics test found value $p = 0,00 < \alpha = 0,05$. The conclusion of this study there is relationship between body image and diet behaviors of teenage girls in SMA Negeri 9 Manado. And suggestion they need education about body image and diet that suitable for teenage girls..*
Keyword : Teenager, body image, diet behaviors

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) masa remaja terbagi atas masa remaja awal (*early adolescence*) berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 tahun dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-19 tahun (Syarafina & Probosari, 2014). Masa remaja merupakan suatu periode dalam rentang kehidupan manusia. Remaja umumnya mengalami pergolakan hidup yang diakibatkan oleh berbagai

macam perubahan, baik fisik, psikis maupun sosial. Perubahan fisik pada remaja merupakan perubahan yang paling kelihatan menonjol, dan juga salah satu sumber permasalahan utama pada remaja. Salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja, khususnya remaja putri, adalah berat badan dan penampilan diri (Putri, 2008).

Citra tubuh adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan

sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi (Stuart, 2012). Citra tubuh dibagi menjadi citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan puas terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman, dan percaya diri sehingga tidak sibuk memikirkan bagaimana membatasi makanan untuk menjaga berat badannya agar tetap ideal. Seseorang yang memiliki citra tubuh negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, dan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Prihaningtyas, 2013).

Menurut hasil penelitian Syahrir (2013), menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang di SMA Athirah Makassar (33,8%), memiliki persepsi *body image* yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya). Anggapan dari citra tubuh negatif membuat remaja putri yang memiliki kelebihan berat badan terobsesi menurunkan berat badannya.

Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka (Alhadar, Indiasari & Yustini, 2014).

Penelitian dari Syarafina dan Probosari (2014) seseorang yang memiliki *body image* negatif cenderung melakukan perilaku makan yang tidak baik. Perilaku makan tidak baik yang dilakukan remaja dalam penelitian mereka sebanyak 43 subjek (72.8%) yaitu makan tidak teratur atau sering melewati waktu makan tertentu, misalnya sering melewati makan pagi karena malas atau tidak ada waktu dan makan malam karena takut menjadi gemuk.

Perhatian remaja putri terhadap penampilan, makanan dan berat badan ini 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 menurunkan berat badan (Elga, 2007).

Dari data awal yang diperoleh dari 146 remaja putri kelas XII jurusan IPA, IPS dan bahasa di SMA Negeri 9 Manado, 6 dari 11 remaja putri mengatakan mereka melakukan praktik diet karena tidak puas dengan tubuhnya sendiri. Praktik diet yang dilakukan 4 orang dengan cara yang sesuai seperti menghindari makanan cepat saji (*fast food*) dan rajin berolahraga, dan ada 2 orang yang melakukan praktik diet tidak sesuai seperti suka mengonsumsi minuman bersoda, makanan yang manis-manis dan tidak mengonsumsi nasi dan daging. Alasan mereka ingin memiliki penampilan yang lebih menarik dan cantik. Hal inilah yang mendorong keinginan peneliti untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional* yang bersifat analitik untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putrid di SMA Negeri 9 Manado, pada bulan Februari 2015. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 146 dan yang memenuhi karakteristik sedang atau pernah menjalani praktik diet yaitu 50 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* yaitu *total sampling*, yaitu 50 remaja putri. Dengan memperhatikan kriteria inklusi: siswi kelas XII jurusan IPA, IPS

dan Bahasa, Sedang atau pernah menjalani praktik diet (secara sengaja mengurangi frekuensi makan atau menghindari makanan tertentu, menggunakan obat atau produk tertentu) dan bersedia menjadi responden. Dan untuk kriteria eksklusi: Siswi yang sakit atau tidak hadir dalam kelas/ saat penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner. Kuesioner merupakan formulir mengenai citra tubuh dan perilaku diet untuk menilai variabel-variabel yang akan diteliti. Dan untuk memperoleh informasi yang relevan dan untuk memperoleh informasi dengan validitas dan reliabilitas setinggi mungkin.

Kuesioner pernyataan tentang citra tubuh berisi 15 pertanyaan. Skala ini terdiri atas 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Untuk penilaian pernyataan positif SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1 dan untuk penilaian pernyataan negatif SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Selanjutnya penetapan kategori berdasarkan nilai median, dikatakan positif jika $\geq 37,5$ dan dikatakan negative jika $< 37,5$. Untuk kuesioner pernyataan tentang perilaku diet berisi 24 pertanyaan. Skala ini terdiri atas 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk penilaian pernyataan positif SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1 dan untuk penilaian pernyataan negatif SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Selanjutnya penetapan kategori berdasarkan nilai median, dikatakan sesuai jika ≥ 60 dan dikatakan tidak sesuai jika < 60 .

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu, setelah mendapatkan surat rekomendasi pengambilan data awal ke tempat penelitian, selanjutnya peneliti mengidentifikasi fakta yang ada di SMA Negeri 9 Manado melalui studi kasus di lapangan untuk mendapatkan data tentang masalah yang terjadi di tempat penelitian. Setelah mendapatkan

fenomena awal yang menjadi masalah di tempat penelitian kemudian peneliti mengidentifikasi masalah sebagai dasar penelitian, kemudian setelah didapatkan masalah sebagai dasar penelitian, peneliti menentukan judul penelitian dan lingkup penelitian berdasarkan data-data yang di peroleh dari studi kasus di lapangan. Selanjutnya peneliti menyusun proposal penelitian, menentukan populasi penelitian, dan subjek penelitian (sampel) memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Setelah usulan proposal penelitian mendapat persetujuan untuk dilanjutkan menjadi sebuah penelitian, maka peneliti berhak untuk melanjutkan penelitian. Setelah surat izin untuk melakukan penelitian di tetapkan, selanjutnya peneliti dapat melakukan pengambilan data-data yang diperlukan untuk proses penelitian di tempat penelitian. Setelah data-data diperoleh, selanjutnya peneliti harus melakukan analisa data. Setelah proses analisa data selesai akan diperoleh hasil penelitian dari penelitian yang dilakukan. Setelah diperoleh hasil penelitian maka peneliti harus menyusun kesimpulan dan saran dari penelitian yang dilakukan. Setelah melewati tahap akhir ini, maka penelitian dapat dinyatakan selesai.

Pengolahan data yang diperoleh dari hasil penelitian ini diolah secara manual dengan mengelompokkan hasil dari lembar kuesioner yang dibagikan dan selanjutnya dilakukan analisis menggunakan program pengolah statistik. Setelah itu diolah menggunakan sistem komputerisasi, tahapan-tahapan tersebut yaitu *editing*, *coding* dan *entering*.

Teknik analisa data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan setiap variabel yang akan diukur. Analisis bivariat yaitu analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga memiliki korelasi, menggunakan uji *Chi-square* dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$). H_a

gagal ditolak jika nilai $p \leq 0,05$, artinya terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet, dan H_0 ditolak jika nilai $p \geq 0,05$ yakni tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet.

Dalam melakukan penelitian, peneliti memperhatikan masalah-masalah etika penelitian yang meliputi : Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*), menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*), keadilan dan inklusivitas/keterbukaan (*respect for justice and inclusiveness*), memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi berat badan remaja putri di SMA Negeri 9 Manado

Berat badan (kg)	n	(%)
43-50	24	48,0
51-60	21	42,0
>61	5	10,0
Total	50	100

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa dari 50 responden yang diteliti lebih banyak responden memiliki berat badan 43-50 kg.

Tabel 2. Distribusi tinggi badan remaja putri di SMA Negeri 9 Manado

Tinggi badan (cm)	n	(%)
148-160	29	58,0
161-168	21	42,0
Total	50	100

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa dari 50 responden yang diteliti lebih banyak responden memiliki tinggi badan 148-160 cm.

Tabel 3. Distribusi citra tubuh remaja putri di SMA Negeri 9 Manado

Citra tubuh	n	(%)
Negatif	17	34,0
Positif	33	66,0
Total	50	100

Sumber: Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa jumlah responden yang memiliki citra tubuh positif lebih banyak.

Tabel 4. Distribusi perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 9 Manado

Perilaku diet	n	Persentase (%)
Tidak sesuai	32	64,0
Sesuai	18	36,0
Total	50	100

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa dari 50 responden yang diteliti lebih banyak responden menjalankan perilaku diet yang tidak sesuai.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado

Citra tubuh	Perilaku diet		Total	p		
	Tidak sesuai	Sesuai				
	n	%	N	%		
negatif	17	100,	0	,0	17	0,00
positif	15	45,5	18	54,5	33	
Total	32		18		50	

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel diatas hasil uji *Chi-Square* dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian ini mendapatkan hasil $p < \alpha$

(0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden berusia 17 tahun, dimana pada usia ini remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka di mata orang lain (Dieny, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, dari 50 responden sebanyak 24 (48,0%) responden mempunyai berat badan 43-50 kg, 21 (42,0%) responden dengan berat badan 51-60 kg dan 5 (10,0%) responden mempunyai berat badan >61 kg. Didapatkan juga hasil penelitian tinggi badan remaja putri di SMA Negeri 9 Manado ada sebanyak 29 (58,0%) responden memiliki tinggi badan 148-160 cm, dan sisanya yaitu 21 (42,0%) memiliki tinggi badan 161-168 cm. Dan dari penelitian ini ditemukan status gizi (IMT) remaja putri di SMA Negeri 9 Manado lebih banyak responden memiliki status gizi normal 25 (50,0%), sangat kurus 16 (32,0%), kurus 4 (8,0%), dan responden dengan kelebihan berat badan 5 (10%). Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet (Alhadar, Indiasari & Yustini, 2014).

Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado. Hasil dari penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yosephin, 2012. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet, kesesuaian perilaku diet yang dilakukan dipengaruhi oleh citra tubuh yang dimiliki. Citra tubuh adalah pandangan tentang penampilan fisik seseorang yang dibagi

menjadi citra tubuh positif dan citra tubuh negatif.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif. Citra tubuh positif dimana seseorang melihat tubuhnya sebagaimana mestinya, dia akan puas terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman dan percaya diri. Dan sisanya responden yang memiliki citra tubuh negatif, seperti hasil penelitian dari Syahrir (2013) menunjukkan bahwa remaja di SMA Athirah Makassar memiliki persepsi *body image* yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh). Citra tubuh seperti ini akan membuat seseorang mengalami gangguan makan dan terobsesi untuk mengurangi berat badannya (Prihaningtyas, 2013). Remaja yang belum mencapai bentuk tubuh ideal akan selalu berusaha untuk mencapainya. Menurut penelitian dari Andea (2010) semakin positif gambaran tubuh maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah, dan semakin negatif gambaran tubuh maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi. Dalam penelitiannya remaja yang memiliki gambaran tubuh positif perilaku dietnya rendah, dan remaja yang memiliki gambaran tubuh negatif perilaku dietnya tinggi.

Hal ini juga terbukti dalam penelitian dari Husna (2013) sebagian responden penelitiannya termasuk dalam kriteria *body image* yang negatif dengan perilaku diet yang tinggi. Diet merupakan makanan yang ditentukan dan dikendalikan untuk tujuan tertentu. Dalam pengertian awam, remaja seringkali mengartikan sebagai pengurangan porsi makan dengan tujuan menurunkan berat badan untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Namun sayangnya cara-cara yang dilakukan remaja seringkali tidak tepat (Dieny, 2014). Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih

efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka (Alhadar, Indiasari & Yustini, 2014).

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa lebih banyak responden menjalankan perilaku diet yang tidak sesuai, sedangkan sisanya menjalankan perilaku diet yang sesuai. Kesesuaian perilaku diet yang dijalani remaja putri dipengaruhi oleh citra tubuh yang ada dalam diri remaja putri tersebut. Dalam penelitian ini lebih banyak responden yang memiliki status citra tubuh positif dengan perilaku diet yang tidak sesuai.

Menurut Wardle (1997) ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku diet seperti kesehatan, kepribadian dan lingkungan (Putra, 2013). Penelitian dari Kurniangsih (2009) menunjukkan faktor individu dari responden adalah lebih dari sepertiga memiliki persepsi tubuh gemuk atau sangat gemuk, beberapa responden memiliki status gizi lebih, sedikit sekali responden yang memiliki percaya diri, dan lebih dari separuh responden memiliki tingkat pengetahuan diet yang kurang. Dalam penelitiannya juga adapun faktor lingkungan yang dapat memberikan pengaruh, lebih dari separuh responden dipengaruhi oleh media massa dalam memperhatikan bentuk tubuhnya, beberapa responden dipengaruhi oleh keluarga dan dipengaruhi teman sebaya dalam memperbaiki bentuk tubuhnya. Sepertiga responden memiliki tokoh idola yang mempengaruhi mereka dalam memperhatikan bentuk tubuhnya.

Pada penelitian ini terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet yang didukung dengan hasil penelitian dari beberapa peneliti sebelumnya, perilaku diet yang mereka jalani bukan hanya dipengaruhi oleh citra tubuh saja, tetapi ada juga beberapa faktor yang bisa mempengaruhi perilaku diet pada remaja seperti faktor individu dan faktor lingkungan. 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 (Dieny, 2014).

Hambatan dalam penelitian ini yaitu jam pelajaran siswa yang padat dan tidak mungkin menggunakan jam istirahat siswa untuk melakukan penelitian, jadi peneliti harus menunggu guru yang memungkinkan peneliti melakukan penelitian di dalam kelas tersebut, serta hambatan yang didapati oleh peneliti yaitu ketika ada siswa yang tidak hadir pada saat penelitian.

SIMPULAN

Citra tubuh remaja putri di SMA Negeri 9 Manado sebagian besar mempunyai citra tubuh positif. Perilaku diet remaja putri di SMA Negeri 9 Manado sebagian besar yaitu perilaku yang perilaku tidak sesuai. Dan terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadar, A., Indiasari, R., & Yustini. (2014) *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Dengan Over Weight Pada Remaja Di SMA Katolik Makassar*. (<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/>. Diakses pada tanggal 16 September 2014)
- Andea, R. (2010). *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Pada Remaja*. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14525/1/10E00103.pdf>. Diakses pada tanggal 24 November 2014)
- Dieny, F.F. (2014) *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Elga, P. (2007) *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Remaja Putri*. (<http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-9-67.pdf>. Diakses pada tanggal 24 November 2014)

- Hasdianah, H.R., Siyoto, S.H., & Peristyowati, Y. (2014) *Gizi, Pemantapan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Nuha Medika Jl. Sadewa No. 1 Sorowajan Baru. Yogyakarta.
- Husna, N.L. (2013). *Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)*. (<http://lib.unnes.ac.id/18410/1/1550406005.pdf>). Diakses pada tanggal 24 November 2014)
- Joko, S. (2012). *Persepsi Remaja Putri terhadap Diet Untuk Menguruskan Badan di SMAN 1 Bringin Kabupaten Semarang*. (<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/134/jtptunimus-gdl-jokosusant-6669-2-babi.pdf>). Diakses pada tanggal 18 Desember 2014)
- Kurnianingsih, Y. (2009). *Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan Terhadap Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri di SMA Terpilih di Depok Tahun 2009*. (<https://rusmanefendi.files.wordpress.com/2010/03/s-hubungan-faktor-individu-dan-lingkungan-terhadap-diet-penurunan-berat-badan.pdf>). Diakses pada tanggal 3 Mei 2015)
- Nasir, A.B.D., Muhith, A., & Ideputri, M.E (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- National Eating Disorder Association. (2005) *Body Image*. ([www/http.National Eating Disorder.org](http://www.national-eating-disorder.org)). Diakses pada tanggal 16 November 2014)
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka.
- PSIK Universitas Sam Rtulangi. (2014). *Panduan Penulisan Tugas Akhir Proposal dan Skripsi*. Manado
- Putra, S.R. (2013). *Pengantar Ilmu Gizi dan Diet*. D-Medika (Anggota IKAPI). Yogyakarta.
- Putri, R.P. (2008). *Perilaku Diet Pada Remaja Putri Ditinjau Dari Harga Diri*. (<http://eprints.unika.ac.id/2397/1/03.40.023.pdf>). Diakses pada tanggal 15 September 2014)
- Prihaningtyas, R.A. (2013) *Diet Tanpa Pantangan*. Cakrawala Jl. Cempaka Putih No. 8. Yogyakarta. Profil SMA Negeri 9 Manado
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. (http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/rkd2013/Laporan_Ris_kesdas2013.PDF). Diakses pada tanggal 30 September 2014)
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan Edisi 2*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Suantara, R.M.I., Rumiati, N.M.S. (2011). *Persepsi Remaja Tentang Diet Food Suplement dan Body Image*. (<http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JIG/V2N2/Rodja%20S.pdf>). Diakses pada tanggal 15 September 2014)
- Suyanto. (2011). *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Stuart, G.W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Syarafina, A., & Probosari, E. (2014) *Hubungan Eating Disorder Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Modeling Agency Semarang*. (<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc/>). Diakses pada tanggal 16 September 2014)
- Syahrir, N., Thaha, A.R., Jafar, N (2013) *Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013*.

(<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/>. Diakses pada tanggal 16 September 2014)

Yosephin. (2012). *Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi Di Salah Satu Fakultas Dan Program Vokassi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia.*

(<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308604-S42556-Hubungan%20citra.pdf>. Diakses pada tanggal 15 September 2014)

World Health Organization. *Growth References 5-19 years for adolescence.*

(http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/. Diakses pada tanggal 18 November 2014)