

## GAMBARAN CITRA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWI SMP AL-ULUM PEKANBARU

Imelda Aldinur Aritonang,  
Suyanto,  
Miftah Azrin

Aldinurimelda@yahoo.co.id

---

---

### *Abstract*

body image is a mental image, perception, the mind that owned by a person, for body size, body shape, and the body weight leads to physical appearance. At the adolescence, physical growth experiencing fast changing. It faster than childhood and at the grown up. These physical changes affect the body image of young women. Physical activity Oral multidimensional complex forms of human behavior and the behavior of the class rather than theoretically, covering all the gestures ranging from small movements to participate in the marathon. lack of physical activity is an independent risk factor for chronic diseases, and overall is estimated to cause of death globally. This research is a descriptive study that aims to describe body image and physical activity in girls smp al-ulum pekanbaru. The study population was grader vii, viii, and IX smp al-ulum pekanbaru the sample amounted to 56 people who are determined by the total sampling method. Data collection was conducted on 9 March to 10 March 2015 through questionnaires filled out by the student and the height and weight measurements of respondents. This study used a questionnaire adoption tuti restuastuti (2011) obtained the result that the respondents were not satisfied with his size is 31 people (55.36%) more than satisfied respondents amounted to 25 people. (44.64%). based on the existing nutritional status obtained underweight 18 people (32.14%), the normal 30 people (53.58%), overweight 5 people (8.92%) and obesity amounted to 3 people (5.36%). for physical activity obtained low activity of 31 people (55.36%), moderate physical activity at least 21 people (37.5%) and high physical activity as much as 4 people (7.14%).

key words: body image, physical activity and nutritional status

### **PENDAHULUAN**

Menurut Santrock (1998) remaja adalah periode transisi perkembangan antara anak-anak dan dewasa, yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosi.<sup>1</sup> Banyak persoalan yang dihadapi para remaja yang

berkaitan dengan masalah gizi. Adapun masalah-masalah gizi yang biasa dialami pada fase remaja adalah obesitas dan anemia. *Citra tubuh* bagi remaja merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupannya sehari-hari, karena pada masa remaja banyak mengalami

perubahan terutama perubahan fisik maupun psikis. Perubahan ini menimbulkan seseorang remaja lebih memperhatikan dirinya terutama bentuk tubuhnya.<sup>2</sup>

Studi yang dilakukan di Turki pada tahun 2005 pada 531 remaja berusia 15-17 tahun menunjukkan bahwa pada remaja yang memiliki konsep *citra tubuh underweight* memiliki pengaruh lebih besar untuk melakukan diet penurunan berat badan daripada remaja *overweight*.<sup>3</sup> Permasalahan mengenai *citra tubuh* ini menjadi perhatian khusus pada anak remaja, hal ini karena dari penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permasalahan akibat persepsi yang salah mengenai *citra tubuh* yang terjadi pada masa remaja akan terus berlanjut hingga ke usia dewasa.<sup>4</sup> Menurut Dacey dan Kenny dalam Kinanti Indika persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain.<sup>5</sup>

Menurut Hurlock dalam Kinanti Indika, semua orang tentu saja ingin menampilkan sebuah tampilan fisik yang menarik, termasuk para remaja baik putra maupun putri. Bagi seorang remaja terutama putri yang bentuk tubuhnya kurang ideal, sering sekali menolak kenyataan perubahan fisiknya sehingga mereka tampak mengasingkan diri karena minder, dan bagi remaja yang menerima perubahan fisik yang terjadi pada dirinya, menganggap hal tersebut merupakan suatu hal yang wajar karena memang akan dialami semua orang melalui masa pubertas.<sup>6</sup> Oleh sebab itu untuk mempertahankan berat tubuh yang ideal selain memperhatikan pola makan juga perlu diperhatiakn aktivitas fisik.

Aktivitas fisik dapat membantu menurunkan berat badan, karena dapat membakar lebih banyak kalori. Banyaknya kalori yang dibakar tergantung dari frekuensi, durasi, dan intaensitas latihan yang dilakukan.<sup>2</sup>

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 untuk usia remaja 13-15 tahun di Indonesia. Prevalensi gemuk sebesar 10,8 %, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk. Provinsi Riau termasuk prevalensi gemuk diatas nasional. Sedangkan untuk prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus, dimana provinsi Riau termasuk kedalam prevalensi sangat kurus diatas Nasional. Sedangkan untuk status gizi remaja umur 16-18 tahun di Indonesia secara nasional sebesar 9,4% yaitu terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus. Provinsi Riau termasuk kedalam prevalensi kurus. Sedangkan untuk prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas, dimana provinsi Riau termasuk kedalam prevalensi gemuk diatas Nasional.<sup>7</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti bahwa siswi Al-Ulum merupakan responden yang tergolong remaja yang berumur 11-16 tahun dan merupakan responden termasuk dalam kategori remaja yang beresiko memiliki gangguan *citra tubuh* yang perlu diteliti supaya diketahui gambaran *citra tubuhnya*. Menurut data yang diperoleh oleh peneliti bahwa siswi al-ulum juga melakukan kegiatan belajar dari pukul 07.00 – 16.00 WIB sehingga para siswi juga kurang melakukan aktivitas fisiknya. Pada tahun 1974, WHO memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual dan

batasan usia menurut WHO adalah 10-20 tahun.<sup>8</sup> Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lamb, Jackson, Cassiday dan Priest dalam Mustika Astarina menemukan juga bahwa wanita generasi muda lebih menginginkan tubuh langsing dibandingkan dengan wanita generasi yang lebih tua (*older generation*).<sup>8</sup>

## METODE PENELITIAN

### Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif *cross sectional* untuk mendapatkan data gambaran citra tubuh dan aktivitas fisik pada siswi kelas VII, VIII dan IX SMP Al-Ulum Pekanbaru.

### Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Al-Ulum Pekanbaru berkisar pada bulan Oktober s/d November 2014.

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII, VIII dan IX SMP Al-Ulum Pekanbaru Riau yang berjumlah 56 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode total sampling yang dilakukan terhadap siswi kelas VII, VIII dan IX yang berjumlah 56 orang.

### Instrumen penelitian

Penelitian dilakukan dengan melakukan observasi menggunakan kuesioner dan pengukuran tinggi dan berat badan. Kuesioner ini diambil dari penelitian. Penelitian ini menggunakan dua jenis kuesioner yaitu kuesioner GPAQ, Kuesioner BSQ-34.

Kuesioner BSQ-34 berisi 34 pertanyaan mengenai pendapat seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Setiap

jawaban terdiri dari 6 tingkat jawaban dimana masing masing jawaban memiliki tingkatan poin yang berbeda. Blue print BSQ-34 pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 blue print kuesioner BSQ-34

Dalam empat minggu terakhir,

1	Pernahkah anda merasa bosan sehingga membuatmu khawatir tentang bentuk tubuhmu?	1	2	3	4	5	6
2	Pernahkah merasa sangat khawatir tentang bentuk tubuhmu sehingga merasa ingin melakukan diet?	1	2	3	4	5	6
3	Pernahkah berfikir bahwa paha, pinggul atau bokongmu terlalu besar dan tidak sesuai dengan bagian tubuhmu yang lain?	1	2	3	4	5	6
4	Pernahkah merasa takut kalau tubuhmu berubah menjadi gemuk?	1	2	3	4	5	6
5	Pernahkah anda merasa khawatir bila tubuhmu menjadi kendur/tidak langsing?	1	2	3	4	5	6
6	Pernahkah anda merasa kegemukan sewaktu anda dalam keadaan kenyang?	1	2	3	4	5	6
7	Pernahkah anda menangis karena menganggap bentuk tubuhmu terlalu gemuk?	1	2	3	4	5	6
8	Pernahkah menolak berlari karena beranggapan akan membuat tubuh atau lemak anda bergoyang?	1	2	3	4	5	6
9	Pernahkah anda merasa tidak percaya diri ketika berada bersama dengan seorang yang langsing?	1	2	3	4	5	6
10	Pernahkah merasa paham seolah-olah akan pecah/terbagi sewaktu anda duduk?	1	2	3	4	5	6
11	Pernahkah merasa akan menjadi gemuk padahal waktu itu anda hanya makan sedikit?	1	2	3	4	5	6
12	Pernahkah anda merasa tidak puas dengan bentuk tubuh ketika melihat bentuk tubuh orang lain?	1	2	3	4	5	6
13	Pernahkah konsentrasi anda terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari terganggu karena fikiran anda tentang bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5	6
14	Dalam keadaan tanpa busana (misalnya saat	1	2	3	4	5	6

	mandi) pernahkah anda merasa kegemukan?								timbunan lemak disana?						
15	Pernahkah menghindari dari pakaian tertentu yang membuat anda teringat pada bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5	6	31	Pernahkah anda menghindari situasi dimana orang lain dapat dengan jelas melihat bentuk tubuh anda (misalnya di ruang ganti, kolam renang, dll)?	1	2	3	4	5	6
16	Pernahkah anda ingin menyingkirkan anggota tubuh anda yang anda merasa terganggu?	1	2	3	4	5	6	32	Pernahkah anda makan laxatives (semacam pencuci perut misalnya vegeta, herbal, dll)?	1	2	3	4	5	6
17	Pernahkah anda memakan kue, manisan, dan makanan berkalori tinggi lainnya membuat anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6	33	Pernahkah anda teringat bentuk tubuh anda (baik atau buruk) ketika anda dalam sekelompok orang?	1	2	3	4	5	6
18	Pernahkah anda memutuskan untuk tidak bergaul/bersosialisasi hanya karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5	6	34	Pernahkah merasa khawatir dengan bentuk tubuhmu sehingga merasa ingin latihan (olah raga)?	1	2	3	4	5	6
19	Pernahkah merasa gemuk dan bulat?	1	2	3	4	5	6	<p><b>Keterangan :</b>            1 berarti tidak pernah            2 berarti jarang            3 berarti kadang kadang            4 berarti sering            5 berarti sangat sering            6 berarti selalu</p> <p>Kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) digunakan untuk penelitian aktivitas fisik. Terbagi atas tiga tingkatan aktivitas fisik yaitu tinggi, sedang dan rendah. Blue print GPAQ dapat dilihat pada tabel 3.2.</p> <p>Tabel 3.2 blue print kuesioner GPAQ</p>							
20	Pernahkah merasa dipermalukan oleh tubuh anda?	1	2	3	4	5	6								
21	Apakah anda khawatir dengan bentuk tubuhmu, sehingga melakukan diet?	1	2	3	4	5	6								
22	Pernahkah merasa senang dengan bentuk tubuhmu ketika perut anda kosong (misalnya pagi hari)?	1	2	3	4	5	6								
23	Pernahkah anda merasa bentuk tubuh anda sekarang dikarenakan kurangnya control diri anda terhadap pola makan?	1	2	3	4	5	6								
24	Pernahkah anda merasa khawatir ketika orang lain memeperhatikan lipan lemak pada area perut atau pinggang anda?	1	2	3	4	5	6								
25	Pernahkah anda merasa tidak adil jika ada wanita/pria lain lebih langsing dari anda?	1	2	3	4	5	6								
26	Pernahkah anda muntah agar merasa lebih langsing?	1	2	3	4	5	6								
27	Sewaktu anda duduk bersama orang lain, apakah anda merasa mengambil tempat duduk yang terlalu banyak (sofa, tempat duduk di bus, dll)	1	2	3	4	5	6								
28	Pernahkah merasa khawatir bila tubuh menjadi cekung (kendur)?	1	2	3	4	5	6								
29	Pernahkah anda buruk ketika melihat bayangan diri anda di cermin?	1	2	3	4	5	6								
30	Pernahkah anda menarik bagian tubuh anda yang anda merasa banyak timbunan lemak untuk melihat seberapa banyak	1	2	3	4	5	6								

Aktivitas saat kerja ( Aktivitas kerja termasuk kegiatan belajar, latihan, pekerjaan rumah tangga, dll)			
No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1	Apakah pekerjaan sehari-hari anda memerlukan kerja berat minimal 10 menit per hari ?	Ya (1)_  Tidak (2)_ <i>(Langsung ke no. 4)</i>	P1
2	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan kerja berat?	_hari	P2
3	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan kerja berat?	Jam:menit -- : --	P3 (a-b)
4	Apakah pekerjaan	Ya (1)_	P4

	anda memerlukan aktivitas sedang minimal 10 hari permenit?	Tidak (2)_ (langsung ke no.7)	
5	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan kerja sedang?	_hari	P5
6	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan kerja sedang?	Jam:menit --:--	

Perjalanan dari tempat ke tempat (Perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket, dll)			
No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
7	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	Ya (1)_  Tidak (2)_ (Langsung ke no.10)	P7
8	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?	_hari	P8
9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam:menit --:--	P9

Aktivitas rekreasi (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)			
No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
10	Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat minimal 10 menit per hari?	Ya (1)_  Tidak (2)_ (Langsung ke no.13)	P10
11	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olah raga, fitness, atau rekreasi yang merupakan	_hari	P11

	aktivitas berat?		
12	Berapa lama anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam sehari?	Jam:menit --:--	P12
13	Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?	Ya(1)_ Tidak(2)_	P13
14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olah raga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang?	_hari	P14
15	Berapa lama anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?	Jam:menit --:--	P15

Tidak banyak bergerak (Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk atau berbaring, KECUALI tidur)			
No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
16	Berapa lama anda duduk atau berbaring dalam satu hari ?	Jam : Menit --:--	P16

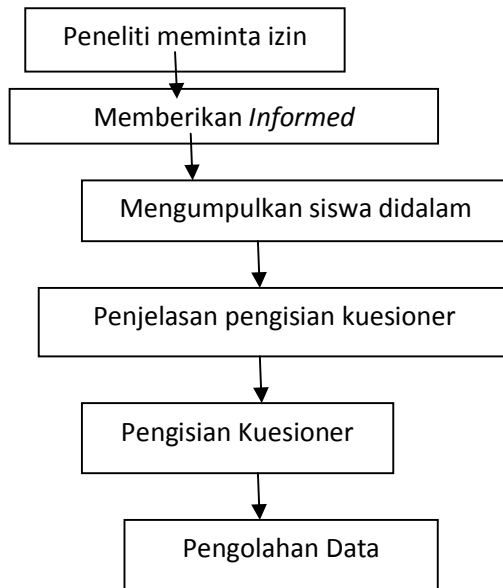
Sumber : GPAQ WHO 2010

### Pengumpulan data

Data yang dikumpulkan untuk mengetahui gambaran *citra tubuh* dan aktivitas fisik diperoleh dari data primer yakni langsung diperoleh dari subjek penelitian dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada seluruh subjek penelitian. Kemudian pada penelitian *citra tubuh* juga dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dicatat keterangan nama dan

jenis kelamin. Hasil pengukuran dituliskan pada lembar data. Setelah itu, lembar data dikumpulkan dan diolah.

### Alur Penelitian



### Pengolahan data

Data yang telah didapatkan dikelompokkan sesuai dengan parameter yang ingin diketahui dan diolah secara manual. Data disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi untuk kemudian digunakan dalam menarik kesimpulan.

### Etika penelitian

Penelitian ini harus memiliki keterangan lolos kaji etik yang diterbitkan oleh Unit Etika Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Penelitian ini telah lolos kaji etik berdasarkan surat keterangan lolos kaji etik dengan surat bernomor 101/UN19.1.28/UEPKK/2014 yang dikeluarkan pada tanggal 5 november 2014.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik umum subjek penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* telah dilakukan pada bulan Maret 2015 kepada siswi kelas VII, VII, IX SMP AL-ULUM PEKANBARU.

Setelah dilakukan penyebaran, kuesioner terkumpul sebanyak 56 responden.

Tabel 4.1 Gambaran *body image* responden

<i>Body Image</i>	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Puas	25	44,64
Tidak Puas	31	55,36

Berdasarkan tabel 4.1 dapat disimpulkan karakteristik responden bahwa sebagian besar responden menyatakan tidak puas terhadap *body image*nya atau bentuk tubuhnya.

### Gambaran status gizi siswi SMP AL-ULUM Pekanbaru

Berdasarkan hasil pengukuran yang didapatkan dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan, maka karakteristik status gizi dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini :

Tabel 4.2 gambaran status gizi siswi SMP AL-ULUM Pekanbaru (n=56)

Indeks Masa Tubuh	Jumlah (orang)	Persentase (%)
<i>Underwight</i>	18	32,14
Ideal	30	53,58
<i>overweight</i>	5	8,92
Obesitas I	3	5,36
Obesitas II	-	-

Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa karakteristik status gizi siswi terbanyak adalah ideal.

## Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Responden

Semua responden diukur tingkat aktivitas fisiknya dengan menggunakan GPAQ. Gambaran tingkat aktivitas fisik siswi SMP AL-ULUM KELAS VII, VIII dan IX dapat dilihat pada tabel 4.3

**Tabel 4.3 Gambaran tingkat aktivitas fisik responden (n=56)**

Aktivitas Fisik	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Tinggi	4	7,14
Sedang	21	37,5
Rendah	31	55,36

Dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki aktivitas fisik rendah. Responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan tinggi hanya sebagian kecilnya saja.

## SIMPULAN Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian *cross sectional* terhadap siswi SMP AL-ULUM Pekanbaru Riau dengan jumlah 56 orang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden menyatakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya lebih banyak daripada responden menyatakan puas dengan bentuk tubuhnya.
2. Status gizi responden terbesar adalah normal.

Aktivitas fisik terbesar adalah rendah

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyatakan :

1. Responden penelitian  
Responden dianjurkan untuk menjaga keseimbangan nutrisinya dan rajin berolah raga.
2. Peneliti selanjutnya  
Perlu dilakukannya penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan asupan makanan dengan body image seseorang.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Santrock, J. Adolescent 7<sup>th</sup> edition. USA. The Mc Graw Hill companys, Inc. 1998.
2. Poltekkes Depkes, 2012. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta : Salemba Medika
3. Canpolat BI,. The relationship between diet ing and citra tubuh, body ideal, self-perseption, and body mass index in Turkish adolescents. Int I Eat Disord. 2005; 37 (2); 150-5. 2005.
4. Mays, R. M., Donald P. O. Psychosocial Development. Adolescent Nutrition Assesment n Management. New York: Chapman & Hall.109-122; 1996.
5. Indika, Kinanti. Gambaran citra tubuh pada remaja yang obesitas [Skripsi]. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2010.
6. Sarwono, S. Psikologi Remaja. Edisi revisi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2005.
7. Kementerian Kesehatan Nasional. 2013. Laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional.
8. Astarina, Mustika. Hubungan antara *locus of control* dan



- ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita remaja [Skripsi] Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia; 2008.
9. Arthur S. R. & Emily S. R. 2010 Kamus Psikologi: Pustaka Pelajar.
  10. Amalia, L. Citra tubuh (Citra tubuh) remaja Perempuan Jurnal Musawa, Vol. 5, No. 4. Ponorogo :STAIN; 2007
  11. Thomson, J. K. Citra tubuh, Eating Disorders, and Obesity. American Psychological Association Washiton, DC. 2000
  12. Simanjuntak, R. Perbedaan kepuasan citra tubuh antara wanita remaja model pria dan wanita. Medan: Program Studi Psikologi USU; 2005
  13. Ruud, N. A & Lenon S. J. Citra tubuh and appearance: Management Behaviours In College woman clotng and textiler research journals, 2000; (18), 152 – 162.
  14. Cash, Thomas F & Prozinsky, Thomas. Citra tubuh: A handbook of Theory, Research, and clinical practice. New York: Gulford press; 2005
  15. Adolescent and citra tubuh: What Typical and What's Not, Copy Editor; 2002: 6(4), PP 1 – 4.
  16. Cash, T. F. The Multidimensional Body Self Relation Questionnacre: MBSRQ User's Manual (3<sup>rd</sup> Revision). Virginia : Old Dominion University Norfolk. 2000
  17. Altabe, M., & Thompson, J. K. Citra tubuh chages during early adulthood. USA: American Journals of of health behavlour. 1990
  18. Seawell, A. H. & Donort – Burg. s, Citra tubuh and sexuality in women with and without Systemic lupus erythematosus. sex Roles, [diakses 27 Juni 2014]
  19. Cash, T. The treatment of citra tubuhs disturbance: an integrativ Guide for Assesment and Tretment. Washington: American Psychological Association. 1996
  20. Veronika, Lidia. Citra tubuh pada wanita dewasa awal pengkonsumsi obat pelangsing. [Skripsi]. Depok Universitas gunadarma. 2010
  21. Chaplin, J, P. kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Dr. Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo persada. 1997
  22. Dacey & Kenny. Adolescent Development. Second Eclt. United states of America: Times Mirror Higer Education Group, Inc. 1997.
  23. Saswono, S. (2005). Psikologi Remaja. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
  24. Zulkifli. Psikologi perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdi. 2005
  25. Mubin. M, A & Ani Cahyadi. Psikologi perkembangan. Jakarta: PT Ciputat Press group. 2006
  26. Kartono, K. (1992). Psikologi wanita, Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa. Bandung: Mandar Maju
  27. Gibney, MJ. 2009. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta : EGC
  28. WHO, 2010; Physical Activity. In Guide to Community Preventive Services website, 2008
  29. Departemen Kesehatan. 2006. Manfaat Aktivitas Fisik.



30. Gibney MJ, Margetts BM, Kearney JM, Arab L, editors. Gizi kesehatan masyarakat. Hartono A, alih bahasa. Jakarta: EGG 2005; p. 103
31. World Health Organization, Prevalence of Insufficient physical activity [homepage on the Internet]. Nodale [cited 2013 Sep 25]. Available from: [http://www.who.int/gho/ncd/risk.factors/physical\\_activity\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk.factors/physical_activity_text/en/)
32. A Personal, Frant. 2000. Post trauma stress: Effects and Hidden damage Caused by Violence an Disaster. Fisher book.
33. Depkes. Rikesda, Pedoman pengukuran dan pemeriksaan. Jakarta: Depkes; 2007
34. Restuastuti, T. Hubungan status gizi dan citra tubuh pada siswa SMA Negeri 8 Pekanbaru. Pekanbaru: Fakultas Kedokteran Universitas Riau; 2011
35. Prevention. 20 Avenue Appio, 1211 Geneva 27, Switzerland. 2010
36. Patterson, RE dan Pietinson, P. Pengkajian status gizi pada perorangan dan masyarakat. In : Gibney MJ, Margetts BM, Kearney JM, dan Arab L, editors. Gizi Kesehatan masyarakat. Jakarta : Penerbit buku kedokteran EGC ; 2009.p.80-96.
37. Supariasa, dkk. Status Gizi. Jakarta : EGC. 2008
38. Kristanti CM. Kondisi fisik kurang gerak dan instrumen pengukuran. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Vol. XII/No. 1. 2002
39. Tarigan N, Hadi H, Julia M. Persepsi citra tubuh dan kendala untuk menurunkan berat badan pada remaja SLTP di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. Jurnal Gizi Klinik Indonesia 2005;2(1): 1-7
40. Cholifah. Persepsi body image, asupan energi, dan aktivitas fisik pada remaja overweight dan normoweight [Skripsi]. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro; 2010