

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI II KOTA KUPANG

Maria Goreti Pantaleon¹

¹Program studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

margotepunk@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik, dan seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh remaja itu sendiri seperti melakukan diet yang ketat, mengurangi asupan makanan dengan melewatkan makan pagi, dan menahan rasa lapar. Ini dilakukan agar remaja tetap memiliki tubuh langsing, dan takut untuk menjadi gemuk. Penilaian status gizi berdasarkan IMT pada kelompok umur 13 – 15 tahun menunjukkan prevalensi nasional kurus adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Prevalensi sangat kurus terlihat paling rendah di Bangka Belitung (1,4%) dan paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (9,2%). Selain itu, prevalensi pada status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1,4% dan meningkat pada tahun 2013 menjadi 7,3%. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. Desain penelitian yang digunakan adalah *observasional* dengan rancangan *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2018, dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang remaja putri. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square*, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri ($p=0,619$), dan uji hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,001$). Sebagian besar Remaja Putri di SMA Negeri II memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 84 orang (84%), dan berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa kebiasaan makan berhubungan dengan status gizi remaja putri, sehingga diharapkan bagi para orangtua dan guru agar memperhatikan pola makan anaknya serta untuk remaja putrid agar mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang untuk meningkatkan status gizinya.

Kata kunci : Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Remaja Putri, Status Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE, EATING HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF TEEN GIRLS AT SMA NEGERI II KUPANG

ABSTRACT

Nutritional status is the condition of the body in those respects influenced by the diet and the levels of nutrients in the body. Teenagers are a group that is vulnerable to physical changes, and they frequently have unhealthy eating habit. They often consider bad eating habit as a normal behavior such as doing strict diet, reducing food intake by skipping breakfast, and holding back hunger. This is done because they want to maintain their slim body and they are afraid to get fat. The nutritional status rate in Indonesia based on BMI for the age group of 13-15 years showed that a national prevalence of underweight teenagers was 11.1% where 3.3% of them were very thin and 7.8% of them are thin. The lowest underweight prevalence was in Bangka Belitung (1.4%) and highest was in East Nusa Tenggara (9.2%). On the other hand, the prevalence of overweight contradicts with underweight. In 2010, the prevalence of overweight was 1.4% and increased to 7.3% in 2013. This study was aimed at revealing the relationship between nutritional knowledge, eating habits and the nutritional status of female students in SMA Negeri II Kupang. The research design was an observation with a cross sectional study design. The study was conducted in September 2018, with a total sample of 100 teenagers. The data were analyzed using the chi-square test. The results indicated that there was no significant relationship between nutritional knowledge and nutritional status of teen girls ($p = 0.619$), and the test of the relationship between food consumption and nutritional status showed a significant relationship ($p = 0.001$). Most of teen girls (84 girls) in SMA Negeri II had a normal nutritional status (84%). Based on the results of a statistical analysis, it was indicated that eating habits are related to the nutritional status of teen girls. Therefore, parents and teachers are expected to watch eating habit of teen girls so that they consume healthy and balanced nutritious food to improve their nutritional status.

Keywords: Nutrition Knowledge, Eating Habits, Teen Girls, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi⁽¹⁾. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik, dan seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh remaja itu sendiri seperti melakukan diet yang ketat, mengurangi asupan makanan dengan melewati makan pagi, dan menahan rasa lapar. Ini dilakukan agar remaja tetap memiliki tubuh langsing, dan takut untuk menjadi gemuk⁽¹⁴⁾.

Penilaian status gizi berdasarkan IMT pada kelompok umur 13 – 15 tahun menunjukkan prevalensi nasional kurus adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Prevalensi sangat kurus terlihat paling rendah di Bangka Belitung (1,4%) dan paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (9,2%). Selain itu, prevalensi pada status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1,4% dan meningkat pada tahun 2013 menjadi 7,3%⁽⁸⁾.

Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih⁽¹²⁾.

Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan, baik mengarah ke perilaku makanan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat⁽¹⁵⁾. Banyak remaja dijumpai malnutrisi yang

ringan tapi kronis dikarenakan pola makan yang tidak sehat dan teratur. Khususnya remaja putri yang melakukan diet ketat tanpa memperhatikan kesehatan mereka hanya untuk menjadi langsing⁽⁶⁾.

Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi menyangkut persepsi terhadap tubuhnya yang meliputi bentuk dan ukuran tubuh⁽¹⁰⁾. Penelitian Setyorini (2010), menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri. Remaja putri yang memiliki *body image* negatif berusaha membuat perubahan perilaku makan untuk mendapatkan kelangsingan tubuh dengan cara melewati makan malam dan melewati sarapan⁽¹⁷⁾.

Konsep *body image* pada diri seorang remaja putri diduga akan berhubungan dengan perilaku makan dan perilaku sehatnya. Seseorang yang menginginkan agar tubuhnya tetap menarik dan indah dipandang mata (berat badan dan tinggi badan ideal) seringkali menjaga perilaku makan dan perilaku sehatnya. Konsep *body image* ini dapat mengarah ke arah yang positif dan negatif. Konsep *body image* negatif pada remaja umumnya menjadikan remaja cenderung menghalalkan segala macam cara untuk memperoleh penampilan fisik yang menarik. Remaja melakukan diet tanpa pengetahuan gizi yang benar dan melakukan aktifitas fisik yang berlebihan agar tubuhnya sesuai dengan yang diinginkannya⁽¹¹⁾.

Remaja putri di SMA Negeri II Kupang termasuk kelompok remaja yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang memadai. Selain itu, SMA Negeri II Kota Kupang merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah perkotaan, sehingga para siswanya sudah dipengaruhi oleh gaya konsumsi makanan siap saji, dan keinginan untuk memiliki

postur tubuh yang ideal. Oleh karena itu, dirasa perlu untuk dilakukan penelitian mengenai pengetahuan gizi dan kebiasaan makan terhadap status gizi remaja putri di sekolah tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan *cross sectional study*. Populasi dalam sampel ini adalah seluruh remaja putri yang berusia 15 – 17 tahun di SMA Negeri II Kota Kupang yang berjumlah 275 orang. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2018 dengan umlah sampel yang diperoleh sebanyak 100 orang.

Kriteria inklusi kasus adalah merupakan siswa/i di SMA Negeri II Kota Kupang yang berusia 15 – 17 tahun. Variabel penelitian terdiri atas variabel bebas yaitu pengetahuan gizi dan kebiasaan makan, dan variabel terikat yaitu status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Dasar Responden Penelitian

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
13 – 15 tahun	49	49%
16 – 18 tahun	51	51%
Pekerjaan Orangtua		
a. Petani/ peternak/ nelayan	25	25%
b. Buruh Tani	2	2%
c. Karyawan Swasta	10	10%
d. Pegawai negeri/ TNI/ POLRI	23	23%
e. Wiraswasta	21	21%
f. Lainnya	19	19%
Pendidikan Orangtua		
a. Tidak tamat SD	3	3%
b. Tamat SD/ Sederajat	18	18%
c. Tamat SMP/ Sederajat	8	8%
d. Tamat SMA/ Sederajat	49	49%
e. Tamat Diploma/ lebih tinggi	17	17%
f. Tidak tahu	5	5%

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 16 – 18 tahun, yaitu sebanyak 51 siswa (51%). Untuk pekerjaan orangtua responden, paling banyak bekerja sebagai petani/ peternak/ nelayan, yaitu sebanyak 25 orang (25%), dan untuk pendidikan orangtua, paling banyak mempunyai pendidikan tamat SMA/ Sederajat, yaitu sebanyak 49 orang (49%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	Distribusi Frekuensi	
	Jumlah	%
Baik	3	3%
Cukup	79	79%
Kurang	18	18%

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 79 siswa (79%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Distribusi Frekuensi	
	Jumlah	%
Sangat Kurus	4	4%
Kurus	4	4%
Normal	84	84%
Gemuk	8	8%

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 84 siswa (84%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Pokok

Kebiasaan Makan	n	%
Baik	84	84%
Cukup	8	8%
Kurang	8	8%

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan pokoknya baik, yaitu sebanyak 84 orang (84%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Mengkonsumsi Lauk Hewani

Kebiasaan Makan	n	%
Baik	43	43%
Cukup	12	12%
Kurang	45	45%

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden kurang memiliki kebiasaan mengkonsumsi lauk hewani, yaitu sebanyak 45 orang (45%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Mengkonsumsi Lauk Nabati

Kebiasaan Makan	n	%
Baik	71	71%
Cukup	20	20%
Kurang	9	9%

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi lauk nabati yang baik, yaitu sebanyak 71 orang (71%).

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pengetahuan gizi dan kebiasaan makan) dengan variabel dependen (status gizi remaja).

a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 7. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri

Kategori Pengetahuan	Status Gizi				P
	Sangat kurus	Kurus	Normal	Gemuk	
Baik	0	0	3	0	0,619
Cukup	4	2	66	7	
Kurang	0	2	15	1	

Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang ($p=0,619$).

b. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri

- Makanan Pokok

Tabel 8. Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Pokok dengan Status Gizi

Kebiasaan Makan	n	%	P
Baik	84	84%	0,001
Cukup	8	8%	
Kurang	8	8%	

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan pokok dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang ($p=0,001$).

- Lauk Hewani

Tabel 9. Hubungan Kebiasaan Makan Lauk Hewani dengan Status Gizi

Kebiasaan Makan	n	%	P
Baik	43	43%	0,001
Cukup	12	12%	
Kurang	45	45%	

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi lauk hewani dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang ($p=0,001$).

- Lauk Nabati

Tabel 10. Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Lauk Nabati dengan Status Gizi

Kebiasaan Makan	n	%	P
Baik	71	71%	0,000
Cukup	20	20%	
Kurang	9	9%	

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi lauk nabati dengan status

gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang.

Hubungan Pekerjaan Orangtua dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 11. Hubungan Pekerjaan Orangtua dengan Status Gizi Remaja Putri

Kategori Pekerjaan	Status Gizi				P
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	
Petani/peternak/nelayan	2	0	22	1	0,047
Buruh/buruh tani	0	1	1	0	
Karyawan swasta	1	0	9	0	
Pegawai negeri/ TNI/ POLRI	0	2	17	4	
Wiraswasta	0	0	18	3	
lainnya	1	1	17	0	

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan

orangtua dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang ($p=0,047$).

Hubungan Pendidikan Orangtua dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 12. Hubungan Pendidikan Orangtua dengan Status Gizi Remaja Putri

Kategori Pendidikan	Status Gizi				P
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	
Tidak tamat SD	0	0	3	0	0,190
Tamat SD/ Sederajat	1	1	15	1	
Tamat SMP/ Sederajat	2	0	6	0	
Tamat SMA/ Sederajat	0	2	43	4	
Tamat Diploma/ lebih tinggi	1	0	13	3	
Tidak tahu	0	1	4	0	

Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan orangtua dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang ($p=0,190$).

tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat⁽¹²⁾.

Berdasarkan hasil penelitian pada 100 orang remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang, diketahui bahwa sebagian besar siswa putri di SMA tersebut mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 84 orang (84%), status gizi gemuk sebanyak 8 orang (8%), dan status gizi kurus dan sangat kurus sebanyak 8 orang (8%). Rentang usia responden paling banyak berusia 16 – 18 tahun (51%), dengan sebagian besar orangtua responden bekerja sebagai petani/ peternak/ nelayan, serta mempunyai pendidikan tamat SMA/ sederajat (49%).

Pada masa remaja terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial. Pada masa ini banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja sehingga status gizi remaja cenderung gizi kurang atau terjadi obesitas. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja adalah pengetahuan tentang gizi.

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga

Berdasarkan hasil penelitian pada 100 orang remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang, diperoleh bahwa umumnya berpengetahuan cukup baik yaitu 79 responden (79%), dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 18 responden (18%). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang ($p=0,619$). Hasil penelitian ini sama dengan penelitian dari Epridawati (2012), yang dilakukan pada siswa SMP di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SMP⁽⁵⁾.

Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi adalah karena pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi, sedangkan penyebab langsung dari masalah gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi⁽¹⁶⁾. Fakta pada penelitian ini adalah status gizi remaja umumnya normal atau baik dan pengetahuan gizinya cukup baik, meskipun begitu keduanya tidak mempunyai hubungan sebab akibat secara langsung. Masalah gizi kurang pada remaja dapat diakibatkan juga oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan gizi. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktifitas yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik dan prestasi belajar⁽¹⁹⁾.

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan pokok, lauk hewani, dan lauk nabati dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang ($p=0,001$). Metode yang digunakan untuk mengukur kebiasaan makan responden yaitu dengan menggunakan formulir *food frequency* (FFQ) yang diberikan kepada siswi untuk mengetahui menu makanan yang dikonsumsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Florence (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan status gizi. Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral⁽⁶⁾.

Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengkonsumsi sayur, buah dan ataupun produk peternakan serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang atau lebih⁽⁷⁾.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 100 orang remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang, diketahui bahwa sebagian besar siswa putri di SMA tersebut mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 84 orang (84%), status gizi gemuk sebanyak 8 orang (8%), dan status gizi kurus dan sangat kurus sebanyak 8 orang (8%). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang ($p=0,619$). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan pokok, lauk hewani, dan lauk nabati dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
2. Arisman, MB. (2009). Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC
3. Cahyaningrum, H. D. (2013). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI IPS Di SMA Batik 1 Surakarta. Surakarta : Naskah Publikasi
4. Chairiah, P. 2012. Hubungan Gambaran *Body Image* Dan Pola Makan Remaja Putri Di SMAN 38 Jakarta. *Skripsi*.
5. Erpridawati, D. D. 2012. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Status Gizi Siswa SMP Di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar. Naskah Publikasi. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta 2012
6. Florence, A. G. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Tugas Akhir : Prodi Tekpan Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung
7. Irianto, K. 2014. Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi. 1st ed. Alfabeta. Bandung
8. Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
9. Khomsan, A. 2003. Pola Makan Kaum Remaja Dalam Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
10. Khomsan, A. 2010. Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
11. Lingga, M. 2011. Studi Tentang Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktifitas Fisik, Status Gizi dan *Body Image* Remaja Putri Yang Berstatus Gizi Normal dan Gemuk/ Obes di SMA Budi Mulia Bogor
12. Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
13. Syahrir, N., Thaha, A. R., Jafar, N. Pengetahuan Gizi, Body Image, Dan Status Gizi Remaja Di Sma Islam Athirah Kota Makasar Tahun 2013. *Journal*, Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar
14. Pujiati, dkk (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri. JOM Vol 2 No. 2, Oktober 2015
15. Proverawati, A. 2010. Permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Yogyakarta : Nuha Medika
16. Supariasa, I. D. N., Bakri, B., Fajar, I. 2012. Penilaian Status Gizi Edisi Revisi. Jakarta : EGC.
17. Setyorini, K. 2010. Hubungan Body Image Dan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus Di Kelas X Dan XI SMAN 4 Semarang). Artikel Penelitian : Semarang
18. Suparyanto. (2011) Perkembangan Motorik Pada Bayi. Available : <http://dr-suparyanto.blogspot.com/2011/09/perkembangan-motorik-pada-bayi.html> / [Accessed 17 September 2013].
19. Soekirman., 2000. Masalah Gizi Dalam Pembangunan Jangka Panjang Kedua : Agenda Repelita VI. Makalah pada Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. Jakarta : LIPI