

Hubungan *Body Image* Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri Di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli

Firda Shofia¹, Choirul Anna Nur Afifah²

Prodi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Surabaya, Surabaya

Korespondensi penulis: firdashofia2001@gmail.com

Abstract. *Adolescence is closely related to body image because at this stage adolescents are looking for their identity and identity. Knowledge of balanced nutrition can give adolescents the ability to apply balanced nutrition information to their diet. Abnormal nutritional status in adolescents is generally caused by incorrect nutritional behavior, which is not balanced consumption with nutritional needs. This study aims to analyze the relationship between body image and knowledge of balanced nutrition with the nutritional status of adolescent girls at MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli. This study is a correlational quantitative study with a cross sectional design. Respondents used were all adolescent girls aged 10-18 years at MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli totaling 44 people. Data collection in this study used the MBSRQ-AS Questionnaire (Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale), Balanced Nutrition Knowledge Test and measurement of body weight and height to obtain nutritional status data. Data analysis was performed using the Rank Spearman statistical test. The statistical test results showed that there was no significant relationship between body image and nutritional status of adolescent girls at MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli ($p=0.384>0.05$) and there was a significant relationship between balanced nutrition knowledge and nutritional status of adolescent girls at MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli ($p=0.004<0.05$).*

Keywords: *Body Image, Knowledge of Balanced Nutrition, Nutritional Status.*

Abstrak. Remaja erat kaitannya dengan *body image* karena pada tahap ini remaja sedang mencari identitas dan jati dirinya. Pengetahuan gizi seimbang dapat memberikan kemampuan pada remaja dalam mengaplikasikan informasi gizi yang seimbang terhadap pola makannya. Status gizi yang tidak normal pada remaja umumnya disebabkan karena perilaku gizi yang salah, yaitu tidak seimbangnya konsumsi dengan kebutuhan zat gizi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan *body image* dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi Remaja Putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan desain *cross sectional*. Responden yang digunakan adalah seluruh remaja putri yang berusia 10-18 tahun di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli yang berjumlah 44 orang. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner MBSRQ-AS (*Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale*), Tes Pengetahuan Gizi Seimbang serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan data status gizi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Rank Spearman*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli ($p=0,384>0,05$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli ($p=0,004<0,05$).

Kata kunci: *Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi*

LATAR BELAKANG

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang dikonsumsi yang dibuktikan dengan berat badan dan tinggi badan seseorang. Status gizi dikategorikan baik apabila tubuh mendapatkan asupan zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Status gizi kurang jika asupan zat gizi yang diterima kurang dari asupan gizi yang dibutuhkan. Sedangkan status gizi berlebih jika terjadi ketidakseimbangan energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan (Ubro, 2014). Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor genetik, faktor gaya hidup serta penilaian terhadap diri sendiri, faktor konsumsi pangan, faktor pengetahuan gizi, dan faktor lingkungan.

Received Agustus 30, 2023; Revised September 2, 2023; Accepted Oktober 17, 2023

* Firda Shofia, firdashofia2001@gmail.com

Data Riskesdas Kabupaten Tolitoli (2018) menunjukkan prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 13-15 tahun sebanyak 8,55% tergolong kurus dan sangat kurus dan 12,78% tergolong gemuk dan obesitas. Pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 1,03% tergolong kurus dan sangat kurus dan 10,37% tergolong gemuk dan obesitas.

Masa remaja erat kaitannya dengan *body image* karena pada masa ini remaja berada pada tahap menemukan identitas dan jati dirinya. *Body image* seringkali digambarkan dengan persepsi individu yang merasa terlalu kurus atau gemuk, berjerawat, kurang cantik, kurang tinggi, dan sebagainya. Perubahan fisik yang meningkat dengan signifikan pada masa remaja membuat persepsi individu pada tubuhnya akan dinamis tergantung pada pengalaman fisik, sosial dan lingkungan yang diterima serta dirasakan (Februhartanty, 2016). Berdasarkan observasi yang dilakukan pada siswa di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli diketahui 1 dari 10 siswa laki-laki dan 6 dari 15 siswa perempuan memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Alidia (2018) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* remaja laki-laki dan remaja perempuan. Diketahui remaja perempuan cenderung merasa tidak puas terhadap tubuhnya jika dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Pengetahuan gizi seimbang mencakup kemampuan seseorang dalam mengaplikasikan informasi gizi yang seimbang terhadap perilaku makannya. Semakin tinggi pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki, maka remaja akan semakin mempertimbangkan jumlah dan jenis makanan yang dipilih untuk dikonsumsi ataupun dihindari (Pawestri, dkk, 2020). Menurut Bimantara (2019), pengetahuan gizi yang baik dapat menciptakan pola makan yang baik serta mengurangi penilaian negatif remaja terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Daiman (2019) pada siswa SLTP Negeri 2 Wungu Madiun didapatkan 36,7% responden memiliki *body image* negatif dan 11,7% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang buruk serta menunjukkan hubungan yang positif terhadap penurunan status gizinya. Hasil penelitian ini menjelaskan jika remaja memiliki *body image* dan pengetahuan gizi seimbang yang baik, maka status gizinya juga akan meningkat.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi Remaja Putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan desain *cross sectional*. Studi korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan

pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri berusia 10-18 tahun di MA Muhammadiyah Lingadan yang berjumlah 44 orang.

Responden yang sesuai dengan kriteria inklusi diberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan menjadi responden dalam penelitian. Responden kemudian diukur berat badannya menggunakan timbangan badan dengan ketelitian 0,1 kg dan diukur tinggi badannya menggunakan *microtoise* dengan tingkat ketelitiannya 0,1 cm untuk mengetahui status gizinya. Kemudian kuesioner MBSRQ-AS (*Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale*) digunakan sebagai alat ukur *body image* dan tes pengetahuan gizi seimbang digunakan sebagai alat ukur pengetahuan gizi seimbang.

Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menentukan karakteristik umum, *body image*, pengetahuan gizi seimbang dan status gizi responden dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Rank Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah 44 remaja putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli dengan karakteristik kelas dan usia. Distribusi karakteristik responden penelitian ditampilkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Jumlah (n)	Persentase (%)
Kelas	X	15	34,09
	XI	12	27,27
	XII	17	38,64
	Total	44	100
Usia (tahun)	14	2	4,55
	15	5	11,35
	16	11	25
	17	13	29,55
	18	13	29,55
	Total	44	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebagian besar responden berasal dari kelas XII, yaitu sebanyak 17 siswi (38,64%), selanjutnya kelas X yaitu sebesar 15 siswi (34,09%) dan kelas XI

yaitu sebesar 12 siswi (27,27%). Responden paling banyak berusia 17 dan 18 tahun yaitu masing-masing berjumlah 13 siswi atau masing-masing sebesar 29,55%, sedangkan yang paling sedikit adalah responden dengan usia 14 tahun yaitu berjumlah 2 siswi (4,55%).

Status Gizi, *Body Image*, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Responden

Gambaran status gizi, *body image*, pola konsumsi makan dan pengetahuan gizi seimbang responden ditampilkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Status Gizi, *Body Image*, Pola Konsumsi Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang Responden

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Status gizi	Gizi Kurang	3	6,8
	Gizi Baik	31	70,5
	Gizi Lebih	8	18,2
	Obesitas	2	4,5
	Total	44	100
<i>Body image</i>	Positif	16	36,36
	Negatif	28	63,64
	Total	44	100
Pengetahuan gizi seimbang	Kurang	11	25
	Cukup	14	31,8
	Baik	19	43,2
	Total	44	100

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis status gizi menunjukkan sebanyak 3 atau 6,8% responden tergolong status gizi kurang, 31 atau 70,5% responden tergolong status gizi baik, 8 atau 18,18% responden tergolong status gizi lebih dan 2 atau 4,5% responden tergolong obesitas. Hasil analisis *body image* diketahui sebagian besar responden memiliki *body image* positif yaitu sebesar 16 siswi (36,36%), dan *body image* negatif sebesar 28 siswi (63,64%). Hasil analisis pengetahuan gizi seimbang menunjukkan sebanyak 7 atau 15,91% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang, 20 atau 45,45% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang cukup dan 17 atau 38,64% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik.

Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Responden

Hubungan *body image* dengan status gizi remaja dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman* dan diperoleh hasil seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Responden

Status Gizi	Total	<i>p-value</i>	<i>r</i>
-------------	-------	----------------	----------

<i>Body Image</i>	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Positif	1	2,3	13	29,5	1	2,3	1	2,3	16	36,4
Negatif	2	4,5	18	40,9	7	15,9	1	2,3	28	63,6
Total									44	100

0.384 -0.134

Analisis bivariat dengan menggunakan uji *Rank Spearman* pada tabel 43 menunjukkan perolehan nilai p sebesar 0,384 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil korelasi tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningrum (2013) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta, dimana 55,73% remaja memiliki body image yang kurang baik padahal memiliki status gizi yang normal. Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Ovita *et al* (2019) dengan *p-value* sebesar 0,01 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya. Hal ini dapat terjadi karena perbedaan karakteristik lingkungan dan usia responden, dimana responden yang digunakan merupakan kelas VIII yang rata-rata berusia 14-15 dan termasuk rentang usia remaja awal dalam masa pubertas (Mar'at, 2015).

Sebagian besar responden pada penelitian ini merasa tidak puas dengan dirinya atau memiliki body image yang negatif sebesar 63,6%. *Body image* yang negatif pada responden terjadi karena responden merasa bahwa ukuran tubuhnya saat ini tidak ideal atau tidak sesuai dengan ukuran tubuh yang mereka harapkan. Hasil penelitian ini menunjukkan jika terdapat mayoritas responden dengan status gizi baik (40,9%) tetapi memiliki *body image* yang negatif. Responden merasa masih kurang percaya diri dengan citra tubuh yang dimiliki.

Persepsi individu terhadap tubuh yang negatif tidak lantas membuat remaja mengonsumsi makanan dengan cara yang salah sehingga mempengaruhi status gizinya. Hal ini dibuktikan dengan besarnya presentase remaja dengan *body image* yang negatif tetapi memiliki status gizi yang baik. Hal ini mendukung hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli. Hal ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh *body image* saja, akan tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, pengetahuan gizi, serta kondisi kesehatan atau penyakit infeksi.

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Responden

Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman* dan diperoleh hasil seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Responden

Pengetahuan Gizi Seimbang	Status Gizi								Total	<i>p-value</i>	r	
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kurang	2	4,5	2	4,5	5	11,4	2	4,5	11	25	0.004	0.482
Cukup	1	2,3	11	25	2	4,5	0	0	14	31,8		
Baik	0	0	18	40,9	1	2,3	0	0	19	43,2		
Total									44	100		

Analisis bivariat dengan menggunakan uji *Rank Spearman* pada tabel 4 menunjukkan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$) dengan *Correlation Coefficient* = 0,482. Berdasarkan hasil korelasi tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli dengan tingkat hubungan yang cukup (0,26-0,50).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani *et al* (2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMAN 86 Jakarta, dimana diperoleh hasil uji *Chi Square* yang menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,0001$ ($p < 0,05$), dengan nilai $OR = 47,438$ yang berarti bahwa responden dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang yang kurang lebih beresiko 47,438 kali lipat untuk mengalami status gizi lebih.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi kurang, status gizi lebih dan obesitas sebagian besar memiliki pengetahuan gizi seimbang yang rendah. Hal ini diakibatkan karena pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang memiliki dampak pada keadaan gizi individu. Pengetahuan gizi seimbang ini meliputi pengetahuan terkait pemilihan bahan makanan serta jumlah konsumsi sehari-hari yang baik bagi tubuh serta pemenuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk menjaga fungsi normal tubuh (Soekirman, 2015). Pemilihan dan tingkat konsumsi bahan makanan dapat mempengaruhi status gizi individu (Anggraini *et al*, 2022). Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dapat mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya berhubungan dengan status gizi. Pengetahuan gizi seimbang seseorang yang semakin tinggi diharapkan dapat meningkatkan keadaan status gizinya (Marihabe, 2013). Oleh sebab itu, pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki remaja dapat memberikan informasi yang tepat terkait pemilihan makanan yang sesuai dengan kondisi tubuhnya. Hal ini dapat membantu

remaja untuk mengatur kebiasaan makanan yang baik untuk dikonsumsi setiap harinya, sehingga remaja dapat melakukan diet secara bijak untuk mencapai kondisi tubuh yang ideal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis hubungan diketahui tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli ($p=0,384>0,05$) dan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli ($p=0,004<0,05$).

Saran yang diberikan bagi sekolah MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli agar meningkatkan peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan kantin sekolah. Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dapat memberikan kegiatan edukasi terkait *body image*, gizi seimbang dan melakukan pengukuran antropometri secara berkala pada remaja putri agar *body image* dan status gizi dapat terpantau dengan baik. Sedangkan saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian untuk mengetahui faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli.

DAFTAR REFERENSI

- Alidia, Fauzana. (2018). "Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender". *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*. Vol. 14 (02): pp. 79-92.
- Anggraini, CD, dkk. (2023). "Gambaran Pola Makan Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi di Kepulauan Riau". *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 3(2): 174–186.
- Baliwati, Y. F, dkk. (2014). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Bimantara, dkk. (2019). "Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya". *IAGIKMI & Universitas Airlangga*. Vol. 3 (2): hal. 85-88.
- Cahyaningrum, HD & Widyaningsih. (2013). *Hubungan Antara Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI IPS di SMA Batik 1 Surakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cash, TF & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Daiman, Hamdani. (2019). *Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja di SLTP Negeri 2 Wungu Madiun*. Skripsi. Madiun: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Damayanti, Didit, dkk. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Denich, AU & Ifdil. (2015). "Konsep Body Image Remaja Putri". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol.3 (2): hal.55-61.
- Februhartanty, J, dkk. (2016). *Gizi Dan Kesehatan Remaja*. Jakarta: SEAMEO REFCON, Kemendikbud RI.

- Fitriani, Rika, dkk. (2020). "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta". *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2(2): 29-38.
- Hardiansyah & Supariasa, DN. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Hardinsyah H, dkk. (2013). *Ringkasan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi orang Indonesia*. Bogor: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPg).
- Jahja, Yudrik. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Koshigaya Osamu.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Provinsi Sulawesi Tengah Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kurniawan, M, Y, dkk. (2015). "Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan Pada Remaja". *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol.11 (03): hal. 105-114.
- Mar'at, S. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Marihabe. (2013). *Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2013 FK Universitas SAM Ratulangi*. Skripsi. Universitas SAM Ratulangi.
- Ovita, Ade N, dkk. (2019). "Hubungan Body Image Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas VII SMPN 20 Surabaya". *Sport And Nutrition Journal*. Vol. 1 (1): hal. 27-32.
- Pawestri, N dan Setiyaningrum, Z. (2020). *Hubungan Body Image Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMK Batik 1 Surakarta*. Skripsi. Surakarta: PPs Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28. (2019). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2. (2020). *Standar Antropometri Anak*.
- Riestanty, Aby & Hamidah, S. (2016). "Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Samigaluh I". *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*. Vol 1.
- Rosmawati. (2011). *Perkembangan Peserta Didik, Psikologi Perkembangan Remaja*. Riau: UR Press.
- Sary, Yessy NE. (2017). "Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal". *J-PENGMA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 1 (1): hal. 6-12.
- Septiskalia, R. (2017). *Pengaruh Intimacy Dan Body Image Terhadap Self-Efficacy Olahraga Pada Wanita Dewasa Awal Di Kota Bandung*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Soekirman. (2015). *Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta : Primamedia Pustaka.
- Sirajuddin, dkk. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Supariasa, I.D.N. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Ubro, Irene, dkk. (2014). "Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi". *Jurnal Ebiomedik*. Vol. 2 (1).
- Wulandari, Ade. (2014). "Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya". *Jurnal Keperawatan Anak* . Vol.2 (1):