

HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI *BODY IMAGE* DENGAN ASUPAN ENERGI PADA SISWI DI SMP NEGERI 2 PURWAREJA KLAMPOK KABUPATEN BANJARNEGARA

Novita Purwandari Sriadi Putri, Indri Mulyasari, Purbowati
Progam Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo
e-mail : novitapurwandari78@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Masalah gizi pada remaja masih banyak terjadi di Indonesia, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Faktor penyebab yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan gaya hidup seperti *body image* dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi *body image* dengan asupan energi pada siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara.

Metode : Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 227 orang siswi SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara. Subjek berjumlah 77 orang yang diambil dengan simple random sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner MBRSQ (*Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire*) untuk mengukur persepsi *body image*, dan wawancara menggunakan form FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) semi kuantitatif untuk mengukur asupan energi. Data dianalisis menggunakan uji *kendals'tau* ($\alpha = 0,05$).

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 42 responden (54,5%) memiliki persepsi *body image* positif dan sebanyak 35 responden (45,5%) memiliki persepsi *body image* negatif. Asupan energi siswi menunjukkan bahwa sebanyak 5 responden (6,5%) memiliki asupan energi defisit, sebanyak 6 responden (7,8%) mempunyai asupan energi kurang, sebanyak 22 responden (28,6%) memiliki asupan energi normal, dan sebanyak 44 responden (57,1%) memiliki asupan energi lebih. Tidak ada hubungan yang bermakna antara persepsi *body image* dengan asupan energi pada siswi ($p = 0,446$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara persepsi *body image* dengan asupan energi pada siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara.

Kata Kunci : Asupan Energi, *Body Image*, Remaja.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN *BODY IMAGE* PERCEPTIONS AND
ENERGY INTAKE IN STUDENTS IN SMP NEGERI 2 PURWAREJA
KLAMPOK, BANJARNEGARA DISTRICT**

Novita Purwandari Sriadi Putri, Indri Mulyasari, Purbowati
Progam Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo
e-mail : novitapurwandari78@gmail.com

ABSTRACT

Background: Nutrition problems in adolescents still occur in Indonesia, both undernutrition and over nutrition. Factors that can affect eating habits and lifestyles such as body image and physical activity will affect the amount of food and nutrition consumption.

Objective: This study aimed to determine the relationship between perception of *body image* with energy intake in female students at Junior High School 2 Purwareja Klampok, Banjarnegara Regency.

Method: This research was descriptive correlation study with cross sectional approach. The population were 227 students of Junior High School 2 Purwareja Klampok, Banjarnegara District. Subjects were 77 people in this study was taken using simple random sampling. Retrieval of data used MBRSQ (*Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire*) questionnaire to measure perceptions of body image, and interviewed used semi-quantitative FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) forms to measure energy intake. Data were analyzed used *kendall-tau* test ($\alpha = 0.05$).

Results: The results showed that 42 respondents (54.5%) had positive *body image* perceptions and 35 respondents (45.5%) had negative *body image* perceptions. Student energy intake shows that as many as 5 respondents (6.5%) have deficit energy intake, as many as 6 respondents (7.8%) have less energy intake, as many as 22 respondents (28.6%) have normal energy intake, and as many as 44 respondents (57.1%) have more energy intake. There was no significant relationship between perception of body image with energy intake in students ($p = 0,446$).

Conclusion: There is no relationship between the perception of *body image* with the energy intake of students at Junior High School 2 Purwareja Klampok, Banjarnegara Regency.

Keywords: Energy Intake, *Body Image*, Adolescence

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini sering timbul kegelisahan dan kontradiksi pada remaja. Masa ini juga sering dianggap sebagai periode “badai” dan “tekanan”, dimana remaja mengalami ketegangan emosi yang tinggi sebagai akibat dari perubahan fisik. Ketegangan emosi ini terutama disebabkan oleh adanya tekanan sosial dan persiapan dalam kondisi yang baru, karena selama masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan tersebut (Hurlock, 2011).

Masalah gizi pada remaja masih banyak terjadi di Indonesia, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Prevalensi remaja yang status obesitas terus meningkat, yaitu 7,3% (Riskesmas 2013), 8,8% (Sirkesnas 2016) dan 11,2% (Riskesmas 2018). Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada status gizi remaja yang gemuk pada tahun 2013 ke 2016 sebesar 1,5% dan terus meningkat sebesar 2,4% pada tahun 2018. Obesitas remaja dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan gaya hidup.

Faktor penyebab yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan gaya hidup seperti *body image* dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi (Arisman, 2010). *Body image* tersebut akan mempengaruhi pola konsumsi makan dan asupan energi remaja dikarenakan persepsi *body image* dapat mempengaruhi jumlah asupan makanan dan zat gizi yang berdampak terhadap status gizi. Selain itu kebiasaan makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Hendarini, 2018).

Body Image yang dimiliki remaja akan berpengaruh kepada beberapa perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang terkait dengan status gizi adalah seperti perubahan porsi makan, perubahan waktu makan, dan perubahan jenis makanan yang dikonsumsi dari porsi makan, dan perubahan jenis makanan yang dikonsumsi remaja akan berpengaruh terhadap asupan zat gizi energi, protein, karbohidrat dan lemak dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh. Perubahan ini terbentuk akibat *body image* yang dimiliki remaja tersebut yaitu *body image* negatif. *Body image* negatif dikarenakan komentar dan tanggapan dari teman-teman. Remaja akan menarik diri dan merasa lebih nyaman berada sendirian daripada bergaul dengan teman-teman (Andea, Raisa, 2012).

Pada penelitian Hisar dan Toruner (2014) ditemukan persepsi pada responden sebanyak 13,1% menganggap bahwa berat badannya kurang dari normal 65% menganggap badannya normal dan 19,7% menganggap bahwa berat badannya berlebih. Namun pada hasil perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh) ditemukan bahwa 11,2% siswa berat badannya kurang dari normal, 74,1% berat badannya normal, dan 8,2% siswa yang obesitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara pada 20 siswi remaja putri ditemukan yang memiliki *body image* negatif dengan asupan energi kurang sebanyak 6 (30%), dan memiliki asupan energi berlebih sebanyak 3 (15%), siswi remaja putri yang memiliki *body image* positif dengan asupan berlebih sebanyak 7 (35%), asupan energi kurang sebanyak 2 (10%) dan asupan energi baik/normal sebanyak 2 (10%), untuk mengetahui *body image* dengan asupan energi tersebut

menggunakan metoda MBRSQ (*Multidimensional Body – Self Relation Questionnaire*) dan FFQ semi kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi *body image* dengan asupan energi pada siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian Deskriptif Korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional* dimana data yang menyangkut variabel bebas atau risiko dan variabel terikat atau variabel akibat akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmojo, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 227 siswa baik laki-laki maupun perempuan. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan cara *simple random sampling*. Jumlah sampel yang dijadikan sebagai responden penelitian yaitu sebanyak 69 responden perempuan.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Siswi kelas VII dan VIII yang hadir saat pengambilan data penelitian di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara serta yang bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswi perempuan yang tidak mengikuti secara lengkap pengambilan data saat penelitian dan siswi yang menjalani diet tertentu (penurunan berat badan serta peningkatan berat badan).

Cara pengambilan data *body image* menggunakan kuesioner MBRSQ (*Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire*) dan kategori yang digunakan dalam kuesioner MBRSQ (*Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire*) yaitu *body image* negatif dan *body image* positif. Cara pengambilan data asupan energi menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*), dan kategori yang digunakan kuesioner asupan energi yaitu defisit (<70%), kurang (<70% - 79%), normal (80% - 100%), lebih (>100%).

Hubungan antara persepsi *body image* dengan asupan energi pada siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara di analisis menggunakan uji Kendall Tau ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Subjek

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur :		
a. 12 Tahun	5	6,5
b. 13 Tahun	35	45,5
c. 14 Tahun	29	37,7
d. 15 Tahun	8	10,3
Status Gizi / IMT/U :		
a. Kurus	1	1,3
b. Normal	60	77,9
c. Overweight	14	18,2
d. Obesitas	2	2,6

Berdasarkan tabel 1 karakteristik subjek tersebut diketahui bahwa umur responden SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara

sebagian besar dari siswi berumur 13 tahun, yaitu sebanyak 35 responden (45,5%). Sisanya terdiri dari siswi berumur 14 tahun sebanyak 29 responden (37,7%), siswi berumur 15 tahun sebanyak 8 responden (10,3%) dan siswi yang berumur 12 tahun sebanyak 5 sebanyak (6,5%). Hal ini dikarenakan ketika pengambilan sampel dilakukan secara acak dan disesuaikan dengan kriteria inklusi sehingga usia subjek pembagiannya tidak merata.

Diketahui bahwa responden di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara sebagian besar memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 60 responden (77,9%), yang memiliki status gizi overweight sebanyak 14 responden (18,2%), yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 2 responden (2,6%), yang memiliki status gizi kurus sebanyak 1 responden (1,3%). Hal ini dapat terjadi karena responden memiliki kebiasaan makan yang berbeda sehingga memiliki status gizi yang berbeda juga. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang kurang baik seperti suka mengonsumsi makanan sumber karbohidrat dan lemak yang akan mempengaruhi status gizinya.

2. *Body Image*

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan *Body Image* SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019

Kategori	Frekuensi	%
Negatif	37	48,1
Positif	40	51,9
Total	77	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut sebagian besar responden memiliki *body image* positif sebanyak 40 responden (51,9%) dan sisanya responden yang memiliki *body image* negatif sebanyak 37 responden (48,1%). Responden pada penelitian ini yang memiliki persepsi *body image* positif dikarenakan responden tersebut dapat menerima keadaan tubuhnya secara utuh dan dapat menerima segala perubahan yang terjadi pada bentuk tubuhnya. Sementara itu responden yang memiliki *body image* negatif dikarenakan responden tidak mampu menerima keadaan tubuhnya secara utuh karena merasa tubuhnya dan penampilannya tidak sesuai dengan apa yang ada di media maupun dengan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungan sosialnya. Responden yang memiliki *body image* negatif akan berdampak terhadap kebiasaan perilaku makan yang tidak sehat sehingga dapat mempengaruhi asupan energinya, gangguan makan, dan akan berhenti melakukan aktifitas fisik (Muhsin, 2014).

3. Asupan Energi

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019

Kategori	Frekuensi	%
Defisit	5	6,5
Kurang	6	7,8
Normal	22	28,6
Lebih	44	57,1
Total	77	100

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden memiliki asupan energi lebih sebanyak 44 responden (57,1%), responden yang memiliki asupan energi

normal sebanyak 22 responden (28,6%), responden yang memiliki asupan energi kurang sebanyak 6 responden (7,8%) dan responden yang memiliki asupan energi defisit sebanyak 5 responden (6,5%). Hal ini terjadi karena responden yang memiliki asupan energi kurang dikarenakan responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan pokok dengan porsi kecil ketika dirumah, namun ketika disekolah responden gemar mengkonsumsi jajanan yang berupa nasi bungkus, cilok, batagor, bakwan, mendoan, tempe, tahu, mie instan, dan snack (makanan ringan) serta minuman kemasan yang mengandung karbohidrat sehingga dapat mempengaruhi asupan energi.

Berdasarkan hasil wawancara menggunakan FFQ *semi-kuantitatif* terhadap responden, anak yang memiliki asupan energi kurang disebabkan rata-rata asupan makan 3x sehari dengan porsi yang sedikit dan rata-rata responden tidak menyukai sayuran dan buah-buahan, terbatasnya konsumsi makanan sumber protein. Asupan makanan yang sering dikonsumsi meliputi nasi karena makanan utama di daerah responden. Kebiasaan mengkonsumsi jajanan pada responden menjadi salah satu faktor penyebab defisit dan kurangnya asupan energi. Berdasarkan hasil wawancara ini sebagian besar responden memiliki kebiasaan membeli jajan cilok 2x/hari sebanyak 6 buah, batagor 2x/hari sebanyak 4 bh, dan ciki-cikian sebanyak 3 bungkus/hari yang mengandung banyak MSG (*Monosodium Glutamat*), selain itu responden rutin mengkonsumsi minuman kemasan baik yang bersoda maupun yang tidak ketika jam istirahat dan jam pulang sekolah. Selain itu responden tersebut juga tidak mau membawa bekal makanan dan minuman ke sekolah sehingga ketika di sekolah harus mengantri jajan di kantin.

4. *Body Image* dengan Asupan Energi

Tabel 4. Hubungan Antara Persepsi *Body Image* dengan Asupan Energi Responden Siswi Di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara

	Asupan Energi								Total	<i>P Value</i>	
	Defisit		Kurang		Normal		Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
<i>Body Image</i> Negatif	3	8,1	4	10,8	6	16,2	24	64,9	37	100	0,446
<i>Body Image</i> Positif	2	5	2	5	16	40	20	50	40	100	
Total	5	6,5	6	7,8	22	28,6	44	57,1	77	100	

Berdasarkan tabel 4.5 uji korelasi Kendall's tau tersebut didapatkan nilai $p = 0,446$ ($\alpha = > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara *Body Image* dengan asupan energi pada siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara.

Responden yang memiliki *body image* positif dengan asupan energi defisit sebanyak 3 responden (8,1%), responden yang memiliki asupan energi kurang sebanyak 4 responden (10,8%) hal ini dapat terjadi karena sebagian besar responden perempuan lebih banyak tidak makan pagi karena ingin terlihat langsing dan sering berusaha untuk diet, serta banyak remaja perempuan beranggapan bahwa dapat mengontrol berat badan dengan cara mengabaikan makan pagi atau makan siang dan itu merupakan anggapan yang salah. Remaja perempuan melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih jajanan, sebagian besar jajanan bukan hanya rendah kalori, tetapi juga sedikit sekali

mengandung zat gizi, selain itu dapat mengganggu nafsu makan (Almatsier, 2011).

Responden yang memiliki asupan energi normal sebanyak 6 responden (16,2%) hal ini dapat terjadi karena responden sudah memiliki pengetahuan gizi yang baik, semakin tinggi pengetahuan gizi responden tersebut maka akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi sehingga sangat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsinya (Setyawati, 2015).

Responden yang memiliki asupan energi lebih sebanyak 24 responden (64,9%) hal ini dapat terjadi karena responden tersebut kurang memperhatikan banyaknya asupan yang dikonsumsi dan dapat terjadi karena responden tersebut berasal dari sosial ekonomi yang rendah. Sesuai dengan penelitian Tiwari (2015) anak-anak dari status sosial ekonomi rendah lebih mungkin untuk kelebihan berat badan dan menganggap dirinya memiliki berat badan yang kurang dari sebenarnya dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki status sosial ekonomi lebih tinggi, remaja putri dari status sosial ekonomi lebih tinggi cenderung memiliki kepuasan tubuh bagian bawah dan menganggap dirinya kekurangan berat badan. Selain itu dapat dipengaruhi juga karena orang tua dan keluarga dimana dapat memberikan pengaruh yang kuat pada kepuasan tubuh yang positif pada anaknya..

Sedangkan responden yang memiliki *body image* negatif dengan asupan energi defisit sebanyak 2 responden (5%) dan responden yang memiliki asupan energi kurang sebanyak 2 responden (5%) hal ini terjadi karena remaja sangat memperhatikan asupan energinya dari konsumsi makanan untuk menjaga tubuhnya agar memiliki penampilan fisik terlihat lebih baik sehingga remaja membatasi asupan energinya. Berbagai cara akan dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal sehingga dapat menarik lawan jenis. Sesuai dengan penelitian Salsabilla H (2018) pembatasan asupan rendah kalori ini dapat mempengaruhi status gizi remaja putri terutama jika pembatasannya tidak didasari oleh pengetahuan yang baik.

Responden yang memiliki asupan energi normal sebanyak 16 responden (40%) hal ini dapat terjadi karena responden masih sering menganggap ukuran tubuhnya masih lebih besar dari ukuran sebelumnya sehingga responden tersebut tetap menjaga asupan makanannya dan status gizinya. Sesuai dengan penelitian Mulyati (2019) responden yang memiliki *body image* negatif sebanyak 45 responden (47,9%) merasa belum dapat menerima tubuhnya dan belum bangga terhadap tubuh yang dimiliki. Remaja putri yang memiliki *body image* negatif akan cenderung memiliki status gizi normal yang dilihat dari asupan energinya karena asupan energi dan status gizi ini tidak hanya dipengaruhi oleh *body image* saja, *body image* ini merupakan faktor tidak langsung terhadap asupan energi dan status gizi remaja putri.

Responden yang memiliki asupan energi lebih sebanyak 20 responden (50%) hal ini dapat terjadi karena remaja yang memiliki *body image* negatif akan menentukan asupan makannya terutama asupan makan yang mengandung sumber energi. Sesuai dengan penelitian Setyawati (2015) semakin negatif persepsinya maka remaja tersebut akan menganggap dirinya gemuk dan akan

cenderung mengurangi frekuensi makannya namun makanan yang di konsumsi tidak sesuai dengan kebutuhannya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut sependapat dengan penelitian Sugiar (2018) yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara *body image* dengan asupan energi yang dilihat dari uji hubungan bernilai $p = 0,743$ ($\alpha = >0,05$) yang berarti asupan energi responden dengan *body image* negatif tidak ada bedanya dengan *body image* positif. Hal ini terjadi dikarenakan responden memiliki tingkat pengetahuan terkait gizi yang kurang sehingga asupan gizinya tidak sesuai dengan yang telah dianjurkan. Menurut Sugiar (2018) tingkat pencapaian asupan energi yang didapat dari penelitian ini hampir seluruhnya kurang (98,8%) hanya satu orang yang asupan energinya mencapai angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya dapat melihat persepsi *body image* dan mengukur asupan energi responden saja dan tidak dapat mengukur kebiasaan makan, status sosial ekonomi dan pengetahuan responden.

SIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara persepsi *body image* dengan asupan energi siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara.

DAFTAR PUSTAKA

- AKG. 2019. *Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Edisi 2. Jakarta: Egc.
- Cash & Pruzinsky. 2011. *Body Image A Handbook Of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York : The Guilford Press.
- Cash, T. F. 2015. *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBRSQ)*. Norfolk, VA ,USA : Old dominion University.
- Dahlan, M. Sopiudin. 2014. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Deskriptif Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS Seri 1 Edisi 6*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia
- Hendarini. 2018. *Pengaruh Body Image Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi di SMAN 1 Kampir Tahun 2017*. Jurnal Gizi (Nutritions Journal) Halaman 138-145 Volume 2 Nomor 2
- Hisar. F & Toruner. E. 2014. *AJAN (Australian Journal Of Advances Nursing)* volume 31 number 2. Kingston ACT, Australia : *Australian Nursing and Midwifery Federation*
- Hurlock, E.B. 2011. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Riskesdas. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementrian Kesehatan RI: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan
- Salsabilla. 2018. *Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja di STIKES Mitra Keluarga*. Jurnal Nutri Diatita Volume 10 Nomor 1.
- Sirkesdas. 2016. *Laporan Suveri Indikator Kesehatan Nasional*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta

- Sugiar I & Dieny F. 2018. *Hubungan Body Image Dengan Asupan Energi Dan Protein Serta Perilaku Konsumsi Suplemen Pada Mahasiswa Di Semarang. Journal Of Nutrition College* Volume 7 Nomor 1 Tahun 2018 Halaman 31-38
- Sugiyono. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung: CV. Alfabeta