



Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 262 Jakarta Timur Tahun 2024

Alfiyatur Rahmah¹, Ony Linda², Dian Kholika Hamal³

^{1,2,3}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia

Email: ¹rahmahalfiyatur8@gmail.com, ²ony_linda@uhamka.ac.id,

³dian_kholikahamal@uhamka.ac.id

Abstract

Teenagers are a group that is easily influenced by external cultural influences because they are going through a period of searching for their identity. Nutritional status is the condition of the body as a result of the food consumed every day. The aim of this research was to determine factors related to nutritional status in students at SMP Negeri 262 East Jakarta. The type of research that will be used is quantitative research with a cross sectional design. Data collection was carried out by direct measurement with a weight scale, microtoise. The sampling technique in this research used Proportional Random Sampling with a total population of 452 students at SMP Negeri 262 Jakarta, classes VII and VIII, and the sample taken was 156 students. The analysis that will be used includes univariate analysis and bivariate analysis, while the statistical test used is the chi square test. Univariate results showed that 58,3% of teenager's had poor nutritional status, 73,7% of teenager's had low family income, 55,1% of teenager's feel dissatisfied, and 62,8% of teenager's have insufficient nutritional knowledge. The result of statistical test show that there is a significant relationship between maternal education p value (0,002) and body image p value (0,007) with nutritional status in adolescents. Meanwhile, the variable that did not have a significant relationship were the family income variables p value (1,000), physical activity p value (0,359), nutritional knowledge p value (0,117).

Keywords: *Nutritional Knowledge, Nutritional Status, Adolescents.*

Abstrak

Remaja merupakan kelompok yang mudah terpengaruh oleh pengaruh budaya luar karena sedang menjalani masa pencarian jati diri. Status gizi merupakan kondisi tubuh sebagai akibat dari makanan yang dikonsumsi setiap hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada siswa di SMP Negeri 262 Jakarta Timur. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran langsung dengan timbangan berat badan, microtoise. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Proportional Random Sampling dengan jumlah populasi siswa SMP Negeri 262 Jakarta kelas VII dan VIII sebanyak 452 siswa dan sampel yang diambil sebanyak 156 siswa. Analisis yang akan digunakan meliputi analisis univariat dan analisis bivariat, sedangkan uji statistik yang digunakan adalah uji chi square. Hasil

univariat menunjukkan bahwa 58,3% remaja berstatus gizi buruk, 73,7% remaja berstatus pendapatan keluarga rendah, 55,1% remaja merasa tidak puas, dan 62,8% remaja berpengetahuan gizi kurang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dengan nilai p (0,002) dan citra tubuh dengan nilai p (0,007) terhadap status gizi pada remaja. Sedangkan variabel yang tidak memiliki hubungan signifikan adalah variabel pendapatan keluarga dengan nilai p (1,000), aktivitas fisik dengan nilai p (0,359), dan pengetahuan gizi dengan nilai p (0,117).

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penting untuk diperhatikan karena merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja merupakan masa yang cepat berubah sehingga remaja membutuhkan asupan nutrisi yang harus diperhatikan agar mereka dapat tumbuh optimal. Perubahan yang cepat pada organ fisik dan reproduksi akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi remaja dan peningkatan asupan makanan (Fikawati, *et al.*, 2016).

Saat ini Indonesia sedang menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi. Remaja dengan status gizi kurang akan berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan remaja tersebut. Kurang gizi pada usia remaja mempengaruhi perkembangan mental, terutama kemampuan berfikir (Almatsier, *et al.*, 2017). Dampak yang diakibatkan oleh kekurangan berat badan yaitu dapat menghambat kemampuan seseorang untuk tumbuh dan berkembang untuk dapat melakukan berbagai rutinitas sehari-hari, (Andika & Kridawati, 2016). Sementara itu gizi lebih atau obesitas terjadi karena terdapat ketidakseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk dengan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama sehingga mengakibatkan terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan (Sazani, 2016). Jika seseorang mengalami kekurangan zat gizi maka mudah terkena penyakit infeksi dan mudah jatuh sakit, sedangkan kelebihan zat gizi akan meningkatkan risiko penyakit degenerative di masa yang akan datang (Ramadani dalam Yolanda, 2014). Dampak yang diakibatkan oleh status gizi lebih atau obesitas yaitu diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, batu empedu, *sleep apnea* (gangguan tidur), gangguan kehamilan, persalinan, dan kelainan bawaan (Cahyorini *et al.*, 2022).

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari asupan zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2017). Asupan zat gizi makro yaitu asupan karbohidrat, protein, lemak. Sedangkan asupan zat gizi mikro yaitu asupan kalsium, magnesium dan zat besi. Asupan zat gizi yang seimbang dengan kebutuhan remaja akan membantu dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Terdapat klasifikasi status gizi yaitu status gizi kurang, status gizi normal, status gizi lebih, dan status gizi obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Ivanovitch di Laos menunjukkan prevalensi berat badan kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 11,1%, sedangkan prevalensi normal sebesar 66,7%. Prevalensi kelebihan gizi yaitu 18,5%, dan prevalensi obesitas yaitu 3,7% (Ivanovitch *et al.*, 2020). Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Horiuchi pada remaja di Kamboja menunjukkan angka prevalensi status gizi, antara lain prevalensi berat badan kurus pada remaja sebesar 10,1%, prevalensi gemuk sebesar 5,8%, dan prevalensi obesitas sebesar 0% (Horiuchi *et al.*, 2019).

Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun menurut Kabupaten/Kota, Provinsi DKI Jakarta. Diketahui status gizi kurang sebesar 8,1% (sangat kurus 1,9% dan kurus 6,2%), status gizi sebesar normal 66,8% status gizi lebih sebesar 25,1% (gemuk 15,1% dan obesitas 10,0%) (Kemenkes, 2018b). Hasil Riskesdas tahun

2018 menunjukkan prevalensi status gizi (IMT/U) umur 13-15 tahun Kota Jakarta Timur dengan status gizi kurang sebesar 7,96% (sangat kurus 1,56%, dan kurus 6,40%), status gizi normal 53,14%, dan status gizi lebih sebesar 28,98% (gemuk 16,33% dan obesitas 12,65%) (Kemenkes, 2018a).

Berdasarkan klasifikasi status gizi tersebut, ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu karakteristik keluarga dan karakteristik individu. Karakteristik keluarga diantaranya pendapatan keluarga, dan pendidikan ibu, sedangkan untuk karakteristik individu diantaranya aktivitas fisik, citra tubuh, pengetahuan gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Handari & Loka di SMA Labschool Kebayoran Baru menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dengan status gizi remaja. Oleh karena itu tingkat pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima informasi daripada orang dengan tingkat pendidikan yang kurang (Handari *et al.*, 2017).

Remaja menunjukkan ketidakpuasan dengan citra tubuh mereka dan percaya bahwa mereka memiliki lebih banyak lemak pada tubuh. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Marlina & Yanti, 2020) di SMP di Pekanbaru, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja. Hal ini dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, sehingga remaja mulai berusaha mengubah bentuk tubuh idealnya, yaitu bentuk tubuh yang langsing, berdasarkan persepsi mereka (Nomate *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 262 Jakarta Timur telah didapatkan terhadap dari 30 remaja yang diukur dengan menggunakan indeks antropometri IMT/U yang telah diperoleh hasil bahwa status gizi kurang sebesar 16,7%, status gizi normal 50%, dan status gizi lebih sebesar 33,3%. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melihat faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja kelas VII-VIII di SMPN 262 Jakarta Timur.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk melihat apa saja faktor yang berhubungan status gizi pada siswa SMPN 262 Jakarta Timur. Variabel dependen penelitian ini adalah status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U). Sedangkan variabel independen penelitian ini meliputi karakteristik keluarga (pendapatan keluarga dan pendidikan ibu) dan karakteristik individu (aktivitas fisik, citra tubuh, pengetahuan gizi). Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain studi *cross sectional*. Studi *cross sectional* merupakan penelitian yang dilakukan dimana data hanya diambil satu kali dalam suatu periode waktu. Penelitian dengan desain studi *cross sectional* ini mempunyai kelebihan yaitu mudah dilaksanakan, waktu pelaksanaannya lebih singkat, serta tidak membutuhkan biaya yang besar. Namun kelemahannya yaitu sulit untuk menentukan sebab dan akibat karena pengambilan data risiko dan efek dilakukan pada saat yang bersamaan (Sastroasmoro, 2014). Data yang telah diperoleh kemudian disajikan ke dalam bentuk tabel dan narasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2023 sampai dengan Juli 2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Status Gizi Pada Remaja di SMPN 262 Jakarta Tahun 2024

Status Gizi	Frekuensi	
	n	%
Gizi Sangat Kurus	38	24,4%
Gizi Kurus	15	9,6%

Gizi Normal	65	41,7%
Gizi Lebih	6	3,8%
Gizi Obesitas	32	20,5%
Total	156	100%

Table 1. menunjukkan total responden dengan status gizi normal yaitu 65 responden (41,7%) lebih banyak dibandingkan dengan status gizi sangat kurus yaitu 38 responden (24,4%), gizi kurus yaitu 15 responden (9,6%), gizi lebih yaitu 6 responden (3,8%), dan gizi obesitas yaitu 32 responden (20,5%).

Tabel 2. Distribusi Pendidikan Terakhir Ibu pada Remaja di SMPN 262 Jakarta Tahun 2024

Pendidikan Ibu	Frekuensi	
	n	%
Tidak tamat SD	1	6%
Tamat SD	14	9%
Tamat SMP	55	35,3%
Tamat SMA	72	46,2%
Tamat Diploma/Sarjana	14	9%
Total	156	100%

Table 2. menunjukkan jika pendidikan terakhir ibu pada pendidikan tamat SMA yaitu 72 responden (46,2%) daripada pendidikan tidak tamat SD yaitu 1 responden (6%).

Tabel 3. Distribusi Kategori Pendapatan Keluarga pada Remaja di SMPN 262 Jakarta Tahun 2024

Pendapatan Keluarga	Frekuensi	
	n	%
Pendapatan Tinggi > Rp 4.901.798	41	26,3%
Pendapatan Rendah ≤ Rp 4.901.798	115	73,7%
Total	156	100%

Table 3. menunjukkan jika total responden dengan pendapatan keluarga rendah ≤ UMR DKI Jakarta yaitu (Rp 4.901.798) yaitu 115 responden (73,7%) lebih banyak daripada pendapatan keluarga tinggi UMR (≤ (Rp 4.901.798) yaitu 41 responden (26,3%).

Tabel 4. Distribusi Kategori citra tubuh pada remaja di SMPN 262 Jakarta Tahun 2024

Citra Tubuh	Frekuensi	
	n	%
Positif	69	44,2%
Negatif	87	55,8%
Total	156	100%

Table 4. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif atau merasa puas dengan bentuk tubuhnya yaitu 94 responden (60,3%), sedangkan responden yang memiliki citra tubuh negatif atau merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya yaitu 62 responden (39,7%).

Tabel 5. Distribusi Kategori Aktivitas Fisik pada remaja di SMPN 262 Tahun 2024

METs	Kategori	Frekuensi	
		n	%
METs ≥ 3000	Tinggi	34	21,8%
METs $\geq 600 - < 3000$	Rendah	122	78,2%
Total		156	100%

Table 5. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang yaitu 122 responden (78,2%), sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi yaitu 34 responden (21,8%).

Tabel 6. Distribusi Kategori pengetahuan gizi pada remaja di SMPN 262 Tahun 2024

Pengetahuan Gizi	Frekuensi	
	n	%
Tinggi	58	37,2%
Rendah	98	62,8%
Total	156	100%

Table 6. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang yaitu 98 responden (62,8%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan yang baik yaitu 58 responden (37,2%).

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu di SMPN 262 Jakarta Tahun 2024

Pendidikan Ibu	Status Gizi						PR (95% CI)	P-value
	Gizi Baik		Gizi Tidak Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	45	52,3%	41	47,7%	86	100%	1.831 (1.201 – 2.792)	0,005
Rendah	20	28,6%	50	71,4%	70	100%		
Total	65	41,7%	91	58,3%	156	100%		

Tabel 7. menunjukkan jika hasil total responden dengan pendidikan ibu tinggi yaitu 45 responden (52,3%) lebih banyak memiliki status gizi normal daripada responden yang memiliki pendidikan ibu rendah yaitu 20 responden (28,6%). Hasil Uji *Chi Square* memperlihatkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan pendidikan ibu ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil perhitungan *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan ibu yang tinggi berisiko 1.831 kali memiliki status gizi baik (95% CI 1.201 – 2.792).

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga di SMPN 262 Jakarta Tahun 2024

Pendapatan Keluarga	Status Gizi						PR (95% CI)	P- value
	Gizi Baik		Gizi Tidak Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Pendapatan Tinggi > (Rp 4.901.798)	17	41,5%	24	58,5%	41	100%	0,993 (0,651 – 1,516)	1,000
Pendapatan Rendah ≤ (Rp 4.901.798)	48	41,7%	67	58,3%	115	100%		
Total	65	41.7%	91	58,3%	156	100%		

Tabel 7. menunjukkan jika hasil total responden dengan pendapatan keluarga yang rendah dari UMR ($\leq$ (Rp 4.901.798) yaitu 67 responden (58,3%) lebih banyak memiliki status gizi tidak baik daripada responden yang memiliki pendapatan keluarga yang tinggi dari UMR $>$ (Rp 4.901.798) yaitu 24 responden (58,5%). Hasil Uji Chi Square memperlihatkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga dengan status gizi ($p\text{-value} < 0,05$).

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMPN 262 Jakarta Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Status Gizi							P-value
	Gizi Baik		Gizi Tidak Baik		Total		PR (95% CI)	
	n	%	N	%	n	%		
Tinggi	16	47,1%	18	52,9%	34	100%	1,172	0,600
Rendah	49	40,2%	73	59,8%	122	100%	(0,772-1,778)	
Total	65	41.7%	91	58.3%	156	100%		

Tabel 9. menunjukkan jika hasil total responden dengan aktivitas fisik rendah yaitu 73 responden (59,8%) lebih banyak memiliki status gizi tidak baik daripada responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi yaitu 18 responden (25,7%). Hasil Uji Chi Square memperlihatkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p\text{-value} < 0,05$).

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Citra Tubuh di SMPN 262 Jakarta Tahun 2024

Citra Tubuh	Status Gizi						PR (95% CI)	P-value
	Gizi Baik		Gizi Tidak Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Positif	22	31,9%	47	68,1%	69	100%	0,645	0,041
Negatif	43	49,4%	44	50,6%	87	100%	(0,430 – 0,967)	
Total	65	41.7%	91	58.3%	156	100%		

Tabel 10. menunjukkan jika hasil total responden dengan citra tubuh positif yaitu 47 responden (68,1%) lebih banyak memiliki status gizi tidak baik, daripada responden yang memiliki citra tubuh negatif yaitu 44 responden (50,6%). Hasil Uji Chi Square memperlihatkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan citra tubuh ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil dari perhitungan *Prevalence Ratio* (PR) memperlihatkan bahwa responden dengan citra tubuh positif 0,645 kali mengalami status gizi baik (95% CI (0,430 – 0,967)).

Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi di SMPN 262 Jakarta Tahun 2024

Pengetahuan Gizi	Status Gizi							<i>P-value</i>
	Gizi Baik		Gizi Tidak Baik		Total		PR (95% CI)	
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	20	34,5%	38	65,5%	58	100%	0,751	0.218
Rendah	45	45,9%	53	54,1%	98	100%	(0,496 - 1,137)	
Total	65	41.7%	91	58,3%	156	100%		

Tabel 11. menunjukkan status gizi tidak baik lebih banyak pada pengetahuan gizi yang rendah yaitu 52 responden (53,1%) dibandingkan dengan pengetahuan gizi yang tinggi yaitu 39 (67,2%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang bermakna antara status gizi dengan pengetahuan gizi ($P\text{value} \leq 0,05$).

PEMBAHASAN

Hubungan Pendapatan keluarga dengan status gizi pada remaja di SMPN 262 Jakarta Timur

Dalam penelitian ini, pendapatan keluarga terbagi menjadi dua bagian yaitu pendapatan tinggi dan pendapatan rendah. Hasil univariat menunjukkan terdapat bahwa responden yang mempunyai pendapatan keluarga yang tinggi $\leq$ UMR DKI Jakarta (Rp 4.901.798) yaitu 41 responden (26,3%), sedangkan pendapatan keluarga rendah $\leq$ UMR DKI Jakarta yaitu (Rp 4.901.798) yaitu 115 responden (73,7%). Responden pendapatan keluarga yang tergolong rendah merupakan kelompok yang paling rentan terhadap gizi, hal tersebut dikarenakan rendahnya kemampuan untuk menjangkau makanan yang baik secara fisik dan ekonomis

Hasil analisis bivariat antara pendapatan keluarga rendah dengan status gizi menunjukkan terdapat bahwa status gizi yang tidak baik lebih banyak yang dialami oleh responden yang mempunyai pendapatan keluarga rendah 67 responden (58,3%) dibandingkan dengan responden yang mempunyai pendapatan keluarga yang tinggi. Hasil uji chi square menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga dengan status gizi ($P\text{value} = 1,000$). Penelitian dari Sari (2021) menyatakan sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa hasil penelitian pada analisis bivariat menunjukkan tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara pendapatan keluarga dengan status gizi remaja siswa kelas 9 SMPN 18 Pekanbaru (Sari, 2021). Besarnya tingkat penghasilan orang tua yaitu $p\text{value}$ 0,490. Semakin tinggi tingkat penghasilan orangtua, maka semakin baik pada status gizi anak, namun sebaliknya semakin rendah tingkat penghasilan orang tua maka semakin kurang pada status gizi anak. Terdapat penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Sahdina, dkk, (2023), didapatkan tidak terdapat hubungan antara pendapatan keluarga dengan status gizi anak usia sekolah. Besarnya Tingkat penghasilan orang tua dengan $p\text{value}$ sebesar 0,537. Penelitian ini

berbeda dengan penelitian Oktaviasih, dkk, (2023), menyatakan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pendapatan orang tua dengan status gizi siswa MTs Muhammadiyah Pemalang. Pendapatan menjadi penyebab masalah pada pemilihan taraf mutu serta banyak atau sedikit makanan. Pendapatan rendah menjadi penghalang yang mencegah seseorang dalam membeli bahan makanan begitu pula sebaliknya.

Hubungan Pendidikan Terakhir Ibu dengan status gizi pada remaja di SMPN 262 Jakarta Timur

Dalam penelitian ini, pendidikan ibu dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Hasil univariat menunjukkan bahwa responden yang pendidikan ibunya yang tinggi yaitu 86 responden (55,1%) lebih banyak dari pada responden yang pendidikan ibunya rendah yaitu 70 responden (44,9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa responden yang pendidikan ibunya rendah yaitu 28 responden (53,9%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang pendidikan ibunya tinggi yaitu 24 responden (46,2%) (Yulia Melinda, 2016)

Hasil analisis bivariat antara pendidikan ibu dengan status gizi menunjukkan bahwa status gizi normal lebih banyak dialami oleh responden yang pendidikan ibunya rendah yaitu 51 responden (72,9%) dibandingkan responden yang pendidikan ibunya tinggi 40 responden (46,5%). Hasil uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dengan status gizi (*Pvalue* = 0,002). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan status gizi dengan *pvalue* 0,031 (Yulia Melinda, 2016). Selain ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja SMP Spectrum dan SMP Kristen Lahai Roi Malalayang yang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan status gizi pada pelajar dengan *pvalue* 0,214 (Rompas, Punuh, & Kapantow, 2016). Terdapat hubungan antara pendidikan ibu dengan status gizi, dikarenakan pendidikan ibu merupakan faktor yang penting dalam tumbuh kembang anak dimana pendidikan ibu yang baik maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar, terutama tentang cara pengasuhan anak yang baik, dan bagaimana menjaga kesehatan anak dan sebagainya (Yulia Melinda, 2016).

Hubungan Citra Tubuh dengan status gizi pada remaja di SMPN 262 Jakarta Timur

Dalam penelitian ini, citra tubuh dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu positif dan negatif. Hasil univariat menunjukkan bahwa responden memiliki citra tubuh negatif atau merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya yaitu 87 responden (55,8%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki citra tubuh positif atau merasa puas terhadap bentuk tubuhnya yaitu 69 responden (44,2%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada siswa di SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi bahwa yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya yaitu 20 responden (31,7%) lebih banyak dibandingkan dengan siswi yang merasa puas terhadap bentuk tubuhnya yaitu 10 responden (12,2%) (Andika & Kridawati, 2016).

Hasil analisis bivariat antara citra tubuh dengan status gizi menunjukkan bahwa status gizi normal lebih banyak dialami oleh responden yang memiliki citra tubuh negative yaitu 43 responden (49,4%) dibandingkan responden yang memiliki positif yaitu 22 responden (31,9%). Hasil uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi (*Pvalue* = 0,041). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada siswa di SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya yaitu 20 responden (31,7%) lebih banyak dibandingkan dengan siswi yang merasa puas terhadap

bentuk tubuhnya yaitu 10 responden (12,2%) dengan hasil *pvalue* 0,007, yang berarti terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi (Andika & Kridawati, 2016). Selain itu juga terdapat penelitian sejalan dengan penelitian Amir, dkk, (2023) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswa dengan *pvalue* 0,000.

Selain itu juga terdapat penelitian yang tidak sejalan yang dilakukan pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara citra tubuh dengan status gizi, (Amraini et al., 2020). Hal ini terjadi karena pada masa remaja, remaja akan mulai sadar dan mulai cemas akan bentuk tubuhnya karena kecantikan mulai menjadi salah satu perhatian mereka (Sarah, 2018).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan status gizi pada remaja di SMPN 262 Jakarta Timur

Dalam penelitian ini, aktivitas fisik dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu tinggi dan sedang. Hasil univariat menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik rendah yaitu 122 responden (78,2%) lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik yang tinggi yaitu 34 responden (21,8%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada siswi di SMPN 20 Surabaya yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi yaitu 59 responden (52,7%) lebih banyak dibandingkan dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah yaitu 53 responden (47,3%) (Damayanti et al., 2019).

Hasil analisis bivariat antara aktivitas fisik dengan status gizi menunjukkan bahwa status gizi tidak baik lebih banyak dialami oleh responden dengan aktivitas fisik rendah yaitu 73 responden (59,8%) dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik yang tinggi yaitu 18 responden (52,9%). Hasil uji chi square menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi (*Pvalue* = 0,600). Pada penelitiannya yang dilakukan pada siswa tersebut memperlihatkan bahwa tingkat aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 41 responden (43,6%) dengan aktivitas fisik yang tinggi yaitu sebanyak 41 responden (43,6%) memiliki status gizi yang tidak baik, yang berarti tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan *pvalue* 0,071 (Damayanti et al., 2019). Hasil penelitian ini sejalan menunjukkan tidak ada kebermaknaan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi (Tresnanda & Rimbawan, 2022). Namun penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan pada siswa di Yogyakarta yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi (Baja & Rismayanthi, 2019).

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan status gizi pada remaja di SMPN 262 Jakarta Timur

Dalam penelitian ini, pengetahuan gizi dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Hasil univariat menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan gizi yang rendah yaitu 98 responden (62,8%) lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan pengetahuan gizi yang kurang yaitu 58 responden (37,2%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik yaitu 55 responden (55%) lebih banyak dibandingkan dengan tingkat pengetahuan gizi yang kurang yaitu 45 responden (45%) (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Hasil analisis bivariat antara pengetahuan gizi dengan status gizi menunjukkan bahwa status gizi normal lebih banyak dialami oleh responden dengan pengetahuan gizi yang rendah yaitu 52 responden (53,1%) dibandingkan dengan responden dengan

pengetahuan gizi yang tinggi yaitu 39 responden (67,2%). Hasil uji chi square menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($Pvalue = 0,117$). Hasil penelitian ini sejalan yang dilakukan menyatakan pada remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta sehingga tidak terdapat pengetahuan tentang gizi dengan status gizi pada remaja dengan $pvalue$ 0,147 (Noviyanti & Marfuah, 2017). Walaupun secara statistik antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi tidak ada kebermaknaan, bukan berarti pengetahuan gizi tidak mempengaruhi status gizi. Hasil penelitian ini sejalan yang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna pengetahuan tentang gizi dengan status gizi pada remaja dengan $pvalue$ 0,619 (Pantaleon, 2019). Namun berbanding terbalik dengan penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengetahuan tentang gizi dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh dengan $pvalue$ 0,001 (Andika & Kridawati, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 262 Jakarta Tahun 2023” yang diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Status gizi pada remaja di SMP Negeri 262 Jakarta sebagian besar remaja mengalami status gizi tidak baik, ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa distribusi status gizi tidak baik pada remaja yaitu 91 responden (58,3%) remaja yang berstatus gizi tidak baik.
2. Pendidikan ibu pada remaja di SMP Negeri 262 Jakarta sebagian besar remaja mengalami pendidikan ibu yang tinggi, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa distribusi pendidikan ibu tinggi yaitu 86 responden (55,1%) remaja yang pendidikan ibunya tinggi.
3. Pendapatan keluarga pada remaja di SMP Negeri 262 Jakarta sebagian besar remaja mengalami pendapatan keluarga rendah, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa distribusi pendapatan keluarga rendah yaitu 115 responden (73,3%) remaja yang memiliki pendapatan keluarga yang rendah.
4. Aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 262 Jakarta sebagian besar remaja mengalami aktivitas fisik rendah, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa distribusi aktivitas fisik rendah yaitu 122 responden (78,2%) remaja yang memiliki aktivitas fisik rendah.
5. Citra tubuh pada remaja di SMP Negeri 262 Jakarta sebagian besar remaja mengalami citra tubuh negatif, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa distribusi citra tubuh negatif yaitu 87 responden (55,8%) remaja merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.
6. Pengetahuan gizi pada remaja di SMP Negeri 262 Jakarta sebagian besar remaja mengalami pengetahuan gizi kurang, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa distribusi pengetahuan gizi kurang yaitu diketahui terdapat 98 responden (62,8%) remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang.
7. Terdapat adanya hubungan yang signifikan yaitu variabel pendidikan ibu ($pvalue$ 0,002), citra tubuh ($pvalue$ 0,007), dengan status gizi pada remaja di SMPN 262 Jakarta.
8. Terdapat tidak adanya hubungan yang signifikan yaitu pendapatan keluarga ($pvalue$ 0,000), aktivitas fisik ($pvalue$ 0,359), dan variabel pengetahuan gizi ($pvalue$ 0,117,) dengan status gizi pada remaja di SMPN 262 Jakarta.

SARAN

Bagi Siswa SMPN 262 Jakarta

- a. Bagi remaja yang berstatus gizi tidak baik, maka diharapkan menjaga berat badannya agar tidak menjadi kurang atau lebih. Ditinjau dari segi status gizi, remaja diharapkan dapat mengatur pola makan dan jenis pilihan makanan sehingga perlu mencapai berat badan ideal dan status gizi baik.
- b. Bagi siswa yang memiliki citra tubuh negatif, diharapkan agar mampu mengubah persepsi mengenai citra tubuhnya dengan cara meningkatkan kepercayaan diri dan lebih memfokuskan pada kelebihan dirinya, serta tidak membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain. Serta persepsi citra tubuh yang negative dapat berubah menjadi citra tubuh yang positif. Persepsi tubuh remaja yang berstatus gizi baik dan gizi tidak baik cenderung kearah persepsi citra tubuh negatif, diharapkan adanya persepsi citra tubuh ideal yaitu dari keluarga, teman.

Bagi SMP Negeri 262 Jakarta

- a. Diharapkan adanya pengukuran status gizi siswa dan pemeriksaan kesehatan secara rutin di sekolah. Selain itu diharapkan ada pemantauan status gizi siswa, yaitu menimbang berat badan serta mengukur tinggi badan secara berkala yang disertai dengan memberikan pemahaman mengenai status gizi
- b. Menyediakan alat pengukur tinggi badan dan berat badan yang mudah dijangkau disertai dengan cara penggunaannya yang benar sehingga siswa dapat mengetahui berat badan dan tinggi badan sesuai untuk dirinya.
- c. Melakukan upaya-upaya edukasi melalui penyuluhan gizi dan kesehatan remaja serta gaya hidup sehat kepada siswa dan dimungkinkan dapat dilakukan pula pada orang tua siswa pada kesempatan khusus.
- d. Meningkatkan pengetahuan dan peran anggota Palang Merah Remaja (PMR) sebagai duta kesehatan sekolah, sehingga dapat membantu penyebaran informasi kesehatan khususnya gizi kepada siswa lain.

Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memberikan informasi tentang faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja. Peneliti mengharapkan Dinas Kesehatan dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk mengadakan program penyuluhan gizi terkait Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Sementara itu juga diharapkan adanya pelatihan duta kesehatan yang dipilih dari remaja sekolah agar pengetahuan mengenai Pedoman Gizi Seimbang dapat lebih mudah dipahami oleh para remaja sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Utama Pustaka.
- Adnani, H. 2011. *Buku Ajar: Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Amirullah, SE. (2015). *Populasi dan Sampel*. 1 ed. Malang: Bayumedia Publishing Malang.
- Amir, E, R, et al. (2023). *Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros*. Window of Public Health Journal. Vol. 4 No. 1. Hal 162-169.

- Almatsier, S., Soetardjo, S., Soekarti, M. (2017). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Arista, C, N., dkk. (2021). *Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Pada Remaja SMA di Jakarta*. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi. 2(1): 1-15.
- Amaraini, A., Yanti, D, E., Sari, N. (2020). *Hubungan Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun 2017*. Jurnal Dunia Kesmas. Vol. 9, No. 2, Hal. 264-269.
- Andika, F., Kridawati, A. (2016). *Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi IMT Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh*. Vol. 2, No. 2, Hal 76-89.
- Bimantara, D, M., Adriani, M., Suminar, R, D. 2019. *Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya*. Jurnal IAGIKMI & Univeitas Airlangga.
- Balitbangkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Laporan Nasional Departemen Kesehatan.
- Baja, F, F., Rismayanthi, C. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. Jurnal MEDIKORA. Vol.18(1), 1-6.
- Benarroch, et al. (2011). *Factor Influencing Adolescent Eating Behavior: Application and Vaidation of a Diagnostic Instrument*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 9(3), 1219-1244.
- Cakrawati, D., & Mustika. (2012). *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Cahyaning, Rizky C.D., Supriyadi., Kurniawan, A. 2019. *Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMPN Kota Malang*. Jurnal Kesehatan, Universitas Negeri Malang.
- Damayanti, A, Y, et al. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam*. Jurnal Nutrire Diaita. Vol 11 No. 2. Hal 42-46.
- Dewi, S.R. 2013. *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap, terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta*. Bandung: UNY.
- Dwihestie, L, K. 2018. *Tingkat Pendidikan Ibu dan Tingkat Pendapatan Orang Tua Tidak Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Jurnal Keperawan Intan Husada, Vol. 6 No.2.
- Dieny, F, F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fikawati, S., Syafiq A., Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak Dan Remaja*. Depok: Rajawali Pers.

- Global Allaince for Improved Nutrition. (2018). *Adolescent Nutrition in Bangladesh*. Vol 1-9.
- Gebreyohannes, Y., dkk. (2014). *Nutritional Status Of Adolescents in Selescted Government And Private Secondary of Addis Ababa, Ethiopia*. Vol. 3 (6). Hal 504-514.
- Hendarini, A, T. (2018). *Pengaruh Body Image dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi di SMAN 1 Kampar Tahun 2017*. Jurnal Gizi. Vol. 2. No.2.
- Ivanovitch, K., Keolangsy, S., Homkham, N. (2020). *Overweight and Obesity Coecist with Thinnes among Loa's Urban Area Adolescents*. Journal of Obesity. Vol 2020, Hal 12.
- Juniarta, I, G, N., Yanti, N, P, E, D. (2020). *Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Menegah Pertama (SMP) di Kuta, Bali*. Jurnal Community of Nursing. 8(2): 133-138
- Jiwani, S.S, dkk. (2020). *Trends and inequalities in the nutritional status of adolescent girls and adults women in sub-Saharan Africa since 200: a cross-sectional series study*. BMJ Global Health. Vol.1- 11.
- Khomsan, A. (2014). *Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Khomsan, A. (2004). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018*. Riset Kesehatan Dasar 2018. P. 166.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020.
- Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja*. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi. 2(1): 51- 61
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Infodatin.
- Lapau B. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan disertai Pedoman bagi Mahasiswa S-1, S-2, S-3*. Jakarta: Yayasan Pusataka Obor Indonesia.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Mardalena, I., & Suryani, E. (2016). *Ilmu Gizi*. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan.
- Melinda, V. Y. (2016). *Hubungan Antara Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Lebih (Overwight dan Obesitas) pada Anak Sekolah Dasae di SD NU 1 Trate Gresik*. Journal STIKES Pemkab Jombang. Hal 1-9.
- Morris, S, N. (2012). *Eating To Ease: Emotional Eating In A Male College Population*. Bachelor of Arts in Psychology, St, Mary's College of Maryland
- Nomate, E. S., & dkk. (2017). Hubungan T

- Nurbadriyah, W, D. (2018). *Asuhan Keperawatan Gangguan Nutrisi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Noviyanti, R, D., Marfuah, D. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta*. University Research Colloquium, 421-426.
- Okataviasih, A, A, et al. (2023). *Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu, Pendapatan, Ketahanan Pangan Keluarga dengan Status Gizi Siswa MTs Muhammadiyah Pemalang*. Jurnal Gizi. Vol. 12 No. 2. Hal 107-117.
- Pujati, A & Rahmalia, S. (2015). *Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri*. JOM Vol. 2 No.2, Hal 1345-1352.
- Palupi, P. M. (2012). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Kurang pada Siswi SMA/SMK Terpilih di Kota Depok Jawa Barat Tahun 2011 (Analisis Data Sekunder)*. Skripsi. FKM Universitas Indonesia.
- Patimah, S. (2017). *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Proverawati, A., & Wati, E, K. (2017). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Bantul: Nuha Medika.
- Par'i, H, M. (2017). *Penilaian Status Gizi Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta: EGC.
- Rahayu, S., & Dieny, F. (2012). *Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Besi pada Siswa SMA*. Jurnal Media Medika Indonesia. 3(46).
- Rompas, K, F, et al. (2016). *Hubungan Antara Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Pada Pelajar di SMP Wilayah Kecamatan Malalayang 1 Kota Manado*. Jurnal Ilmiah Farmasi. Vol. 5 No.4. hal 225-233.
- Sahdina, R, S., dkk. (2023). *Hubungan Pendapatan Keluarga dan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Dampaknya terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di Desa Babakan*. Jurnal Sains dan Teknologi Kesehatan, Vol 4, No 2, Hal 44-51.
- Said, I. Purba, TH, dkk. 2020. *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SMA Budi Murni 2 Medan*. Jurnal Komunikasi Kesehatan Masyarakat, 2(1).
- Sari, S, I. (2021). *Factor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi (IMT/U) Siswa Kelas 9 SMPN 18 Pekanbaru*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
- Suhartini., & Ahmad. (2017). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja. Putri Pada Siswi Kelas VII SMPN 2 Desa Tambak Baya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak*. Jurnal Medikes, Vol 5, Hal 1.
- Supriyatno., dkk. (2021). *Gizi Seimbang dan Kantin/Jajanan Sehat di Sekolah Dasar*.
- Susilowati., & Kuspriyanto. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Refika Aditama.

- Sediaoetama, A, D. (1993). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi Di Indonesia Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sediaoetama, A, D. (1991). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi Di Indonesia Jilid I*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Supriasa, I, D, N., Bakri, B., Fajar I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Streint, Tatjana., Cebolla, A., Barrada, J, R. (2013). *Internal Structure and Measurement Invariance of The DEBQ*. Facultad de Ciencias Sociales y Humans, Universidad de Zaragoza.
- Tresnanda, N, M., Rimbawan. (2022). *Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa IPB Masa Pembelajaran Jarak Jauh*. Jurnal Gizi Dietetik. Vol. 1 Vol.1. hal 1-7.
- Uyun, Q. A. (2007). *Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Remaja Putri*. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
- Wong, F, V., (2011). *The Association Between Emotional Intelligence, Body Mass Index And Eating Behaviors Among College Students*. Thesis. University of Kentucky.
- Widayati, R, S. (2017). *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: K-Media.
- Yusinta., A, N., & Adriyanto. (2018). *Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 tahun*. Vol. Hal 147-154
- Yoli., dkk. (2019). *Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka*. Vol. 4, No.1 Hal 134-141.