

PENGETAHUAN GIZI BERHUBUNGAN DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA PUTRI KURUS

NUTRITION KNOWLEDGE WAS ASSOCIATED WITH BODY IMAGE ON THIN ADOLESCENT GIRLS

Tengku Hartian Silawati Ningsih¹, Heryudarini Harahap², Nurlisis³

¹ STIKes Payung Negeri Pekanbaru

² Balitbang Provinsi Riau

³ STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Pos-el : tengku.hartian@yahoo.com

ABSTRACT

Body Image is one of the factors that affect nutritional status. The formation of self-concept about mis body image can influence adolescent doing wrong diet so that teenager can be exposed to malnutrition. The aim of this analysis was to determine the proportion of a body image perception and factors associated with body image in thin adolescent girls. The study was cross-sectional. The population was all girls of class VII at Junior High School in Working Area of UPTD Puskesmas Senapelan Kota Pekanbaru that consisting 6 junior high schools, the total amount were 432 girls. Sample was all adolescents with inclusion criteria 1) Body Mass Index by age < -2 SD, and 2) present at the time of data collection. The sample size was 54 people. Data analysis used chi square test and backward stepwise logistic regression. The proportion of thin adolescent girl with poor body image was 44.4%, it was found 3 (1.9%) of girls who stated 'feeling fat'. Variable associated to the body image was nutrition knowledge. Thin adolescent girls with not good nutrition knowledge was 4.7 times to have risk body image was not good than the girls with good nutrition knowledge. It is suggested that the school should implement and re-enable PKP-R (Health Service-Adolescent Health) activities.

Key Word: *thin adolescent girls, body image, nutrition knowledge*

ABSTRAK

Body Image merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Terbentuknya konsep diri tentang *body image* yang salah dapat mempengaruhi remaja melakukan diet yang salah sehingga menyebabkan remaja mengalami masalah gizi. Tujuan dari analisis ini adalah menentukan proporsi *body image* yang tidak baik dan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image* pada remaja putri yang kurus. Jenis penelitian adalah *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian adalah semua remaja putri kelas VII di SMP Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Senapelan Kota Pekanbaru yang terdiri dari 6 sekolah menengah pertama dengan jumlah 432 orang. Sampel adalah seluruh remaja dengan kriteria inklusi 1) Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) < -2 SD, dan 2) hadir pada saat dilakukan pengumpulan data. Jumlah sampel adalah 54 orang. Analisis data menggunakan uji *chi square* dan *backward stepwise logistic regression*. Proporsi

remaja kurus dengan *body image* yang tidak baik adalah 44,4%, ditemukan 3 (1,9%) responden yang menyatakan ‘merasa gemuk’. Variabel yang berhubungan dengan *body image* adalah pengetahuan gizi. Remaja gizi kurus dengan pengetahuan gizi tidak baik berisiko 4,7 kali untuk mempunyai *body image* tidak baik daripada remaja dengan pengetahuan gizi baik. Diharapkan kepada pihak sekolah agar menerapkan dan mengaktifkan kembali kegiatan PKP-R (Pelayanan Kesehatan Ramah-Remaja).

Kata kunci: body image, pengetahuan gizi, remaja putri kurus

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia 10 sampai 18 tahun (Kemenkes, 2014). Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Ariani, 2017). Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu kurangnya asupan zat gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus yang dapat memicu terjadinya kekurangan energi kronis (KEK) dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi (Waryana, 2010). Tugas pokok remaja adalah mempersiapkan diri dalam memasuki masa dewasa, dan masa depan dari seluruh budaya tergantung pada seberapa efektifnya pengasuhan yang dilakukan pada masa remaja (Santrock, 2007).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, di Provinsi Riau prevalensi status gizi anak usia 13-15 tahun yang kurus dan sangat kurus (berdasarkan IMT/U) sebesar 11,5 persen (Kemenkes, 2013). Berdasarkan data Pemantauan Status Gizi, prevalensi kurus dan sangat kurus pada tahun 2016 adalah 7,0 persen (Kemenkes, 2017).

Body image adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana ‘kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subjektif (Honigman dan Castle, 2007).

Body Image merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri apalagi yang menyangkut tentang *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya. Terbentuknya konsep diri berupa *body image* pada remaja juga menyebabkan kebanyakan remaja melakukan diet yang salah sehingga kekurangan asupan makanan. Tubuh langsing dan tinggi merupakan hal yang diinginkan oleh remaja putri dan banyak yang merasa tidak puas karena ketidaksesuaian bentuk tubuh dengan yang diinginkan (Moesa *et.al*, 2010; Bextiyar and Turkmen, 2014)

Penelitian yang dilakukan oleh Bibiloni (2013) di Kepulauan Balearic Spanyol terdapat 51% remaja laki-laki dan 60% remaja perempuan ingin memiliki tubuh lebih kurus dengan cara sama sekali atau kurang dari 3x sehari tidak makan, melewatkan sarapan pagi serta pembatasan makanan dan asupan energi.

Banyak remaja putri yang merasa tidak puas terhadap citra tubuh atau persepsi atas bentuk tubuh diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilianti (2011) di SMA Swasta di Surakarta mengungkapkan bahwa persepsi remaja terhadap citra tubuh sebanyak 45,7% memiliki persepsi negatif atau menanggapi diri mereka gemuk. Remaja putri memiliki persepsi yang lebih negatif (26,5%) dibandingkan remaja putra. Hasil penelitian Setyono (2010) yang dilakukan di SMA Swasta di Surabaya menunjukkan bahwa sebanyak 61,5% remaja putri memiliki citra tubuh negatif. Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif tiga kali lebih banyak mengalami *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dibandingkan remaja putri yang memiliki citra tubuh positif.

Pada sisi yang lain, pada saat remaja terjadi pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*), sehingga mereka memerlukan membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral per unit dari setiap energi yang mereka konsumsi dibanding dengan anak yang belum mengalami pubertas (Andriani dan Bambang, 2012).

Penelitian terdahulu tentang *body image* dilaksanakan pada remaja dengan beragam status gizi, pada analisis ini adalah untuk menjawab pertanyaan proporsi *body image* yang tidak baik dan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image* pada remaja putri yang kurus.

METODE

Penelitian ini mengambil data dari penelitian ‘Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus di SMP Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Senapelan Kota’, dengan jenis penelitian *quasi experiment* menggunakan rancangan penelitian *one group pre test-post test* tanpa kelompok pembanding (*control*) (Ningsih TSH, 2017). Analisis ini menggunakan data awal dari penelitian tersebut sehingga jenis penelitiannya adalah *cross-sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas VII di SMP Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Senapelan Kota Pekanbaru yang terdiri dari 6 sekolah menengah pertama dengan jumlah 432 orang. Sampel adalah seluruh remaja dengan kriteria inklusi 1) Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) < -2 SD, dan 2) hadir pada saat dilakukan pengumpulan data. Jumlah responden pada analisis ini lebih besar dari penelitian sebelumnya karena tidak semua responden mendapatkan edukasi sampai selesai. Jumlah responden adalah 54 orang.

Variabel independen adalah *body image*. Variabel dependen adalah pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi, dukungan keluarga dan peran teman sebaya. Variabel sosial ekonomi keluarga adalah pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, mendapatkan informasi kesehatan, serta uang jajan. Semua variabel dikumpulkan dengan kuesioner terstruktur. Pertanyaan atau pernyataan dari *body image*, pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi, dukungan keluarga dan peran teman sebaya telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Body image terdiri dari tujuh pertanyaan, dikategorikan menjadi baik (nilai \geq 5) tidak baik (nilai $<$ 5). Pengetahuan gizi terdiri dari 13 pertanyaan, dikategorikan menjadi baik (nilai \geq 10) dan tidak baik (nilai $<$ 10). Sikap terhadap gizi terdiri dari 10 pernyataan, dikategorikan menjadi baik (nilai \geq 9) dan tidak baik (nilai $<$ 9). Dukungan keluarga terdiri dari 9 pernyataan, dikategorikan menjadi baik (nilai \geq 15) tidak baik (nilai $<$ 15). Pengaruh teman, terdiri dari 5 pernyataan, dikategorikan menjadi baik (nilai \geq 4) tidak baik (nilai $<$ 4).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	N	%
Status gizi		
Kurus	47	87,0
Sangat kurus	7	17,0
Uang jajan		
\geq Rp. 10.000,-	20	37,0
$<$ Rp. 10.000,-	34	63,0
Mendapatkan informasi gizi seimbang		
Ya	22	40,7

Pengolahan data dilakukan secara *univariat* yang disajikan adalah nilai tengah (mean/median, standar deviasi, nilai maksimum dan minimum, 95% *confidence interval/CI*). Analisis *bivariat* dengan uji *chi square* dan *multivariat* dengan analisis *backwardstepwiselogistic regression*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sebagian besar sampel mempunyai status gizi kurus, dengan rata-rata IMT/U adalah $-2,7 \pm 0,77$, terendah $-4,96$ dan tertinggi $-2,01$ standar deviasi. Uang jajan responden berkisar dari Rp. 2.000,- sampai Rp. 15.000,-, sebagian besar dibawah Rp. 10.000,-. Lebih dari separuh responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang gizi seimbang. Informasi diperoleh dari tenaga kesehatan dan guru bagi yang pernah mendapatkan informasi. Sebagian besar ibu responden berpendidikan tinggi yaitu SMA keatas dan kurang dari seperlima ibu responden yang bekerja (Tabel 1)

Tidak	32	59,3
Sumber informasi gizi seimbang		
Tenaga kesehatan	5	22,7
Guru	5	22,7
Orang tua	3	13,6
Lain-lain	9	40,9
Pendidikan ibu		
SMA keatas	33	61,1
SMP kebawah	21	38,9
Pekerja ibu		
Bekerja	8	14,8
Tidak bekerja	46	85,2

Hubungan *body image* dengan pendidikan, sikap terhadap gizi, dukungan keluarga dan peran teman sebaya

Proporsi remaja kurus dengan *body image* yang tidak baik adalah 44,4%. Pada Tabel 2 disajikan pernyataan tentang *body image*. Ditemukan 3 (1,9%) responden yang menyatakan bahwa ‘merasa gemuk’. IMT/U dari masing-masing responden adalah -2,64, -3,26, dan -2,53.

Responden yang ‘kuatir jika makan, maka akan bertambah gemuk adalah 13,0%. Pernyataan tentang ‘apakah anda menyukai tubuh anda’, ‘apakah anda merasa bangga dengan tubuh anda’ atau “apakah merasa khawatir apabila orang lain memperhatikan bentuk tubuh proporsinya tidak jauh berbeda yaitu 42,4%, 44,4% dan 42,6%. Lebih dari sepertiga responden ‘iri dengan bentuk tubuh remaja lain.

Tabel 2. Pernyataan tentang *body image*

Pernyataan	Jumlah (n = 54)	
	Ya	Tidak
Saya merasa gemuk	1,9	98,1
Saya kuatir jika saya makan, saya akan bertambah gemuk.	13,0	87,0
Saya berolah raga untuk membakar kalori pada tubuh saya dari makanan yang saya makan.	37,0	63,0
Apakah anda menyukai tubuh anda?	42,6	57,4
Apakah anda merasa bangga dengan tubuh anda?	44,4	55,6
Apakah anda merasa khawatir apabila orang lain memperhatikan bentuk tubuh anda?	42,6	57,4
Apakah anda merasa iri melihat bentuk tubuh remaja lain?	37,0	63,0

Selanjutnya pada Tabel 3, disajikan analisis *bivariat* hubungan antara *body image* dengan pengetahuan gizi seimbang, sikap terhadap gizi, dukungan keluarga dan

peran teman sebaya dan pendidikan ibu. Ditemukan hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image*. Remaja kurus dengan pengetahuan gizi seimbang

yang tidak baik berisiko 4,7 kali untuk mempunyai *body image* tidak baik daripada remaja dengan pengetahuan gizi baik.

Tabel 3. analisis *bivariat* hubungan antara *body image* dengan pengetahuan gizi seimbang, sikap terhadap gizi, dukungan keluarga, peran teman sebaya dan pendidikan ibu.

Variabel	N	Body Image		OR	95%CI
		Baik (%)	Tidak baik (%)		
Pengetahuan gizi seimbang					
Baik	29	72,4	27,6		
Tidak baik	25	36,0	64,0	4,7	1,47 – 14,8
Sikap terhadap gizi					
Baik	33	60,6	39,4		
Tidak baik	21	47,6	52,4	1,7	0,56 – 5,11
Dukungan keluarga					
Baik	33	60,6	39,4		
Tidak baik	21	47,6	52,4	1,7	0,56 – 5,11
Peran teman sebaya					
Baik	39	56,4	43,6		
Tidak baik	15	53,3	46,7	1,1	0,34 – 3,74
Pendidikan Ibu					
SMA Keatas	33	60,6	39,4		
SMP Kebawah	21	47,6	52,4	1,7	0,56 – 5,11

Tabel 4 adalah hasil *multivariate* dari faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image*. Semua variabel dimasukkan dalam persamaan. Variabel yang berhubungan dengan *body image* adalah pengetahuan gizi. Remaja gizi kurus dengan pengetahuan gizi tidak baik berisiko 4,7 kali untuk

mempunyai *body image* tidak baik daripada remaja dengan pengetahuan gizi baik. *Nagelkerke R Square* dari persamaan adalah 0,171 yang berarti pengetahuan gizi dapat menerangkan *body image* sebesar 17,1%, sedangkan sisanya diterangkan oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 4 Analisis *multivariat* faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image*

Variabel Independen	<i>P value</i>	POR	(95% CI)
Pengetahuan gizi	0,009	4,7	1,47 - 14,79

Omnibus tests :< 0,007, Nagelkerke R Square = 0,171

PEMBAHASAN

Sekitar 44,4% atau 4 dari 10 remaja kurus dengan *body image* yang tidak baik, ditemukan 3 (1,9%) responden yang menyatakan bahwa dirinya ‘merasa gemuk’, walaupun status gizinya kurus (2 responden) dan sangat kurus (1 responden). Hal ini tentunya akan bermasalah pada status kesehatan secara keseluruhan. Ketidakeimbangan antara asupan dengan kebutuhan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu kurangnya asupan zat gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus yang dapat memicu terjadinya kekurangan energi kronis (KEK) dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi (Waryana, 2010).

Responden yang menjawab ‘ya’ dari pernyataan tentang ‘apakah anda menyukai tubuh anda’ cukup besar yaitu 42,4% yang berarti remaja tersebut menyukai tubuhnya yang kurus/sangat kurus. Hal ini sejalan dengan pernyataan ‘apakah anda merasa bangga dengan tubuh anda’, namun jumlah responden yang menyatakan bahwa ‘merasa khawatir apabila orang lain memperhatikan bentuk tubuhnya’ proporsinya juga sama yaitu 42,6%. *Body image* negatif adalah persepsi yang salah tentang tubuh yang dimiliki, merasa bentuk tubuh tidak seperti kenyataan yang ada serta merasa malu, cemas, tidak nyaman dan canggung dengan bentuk tubuhnya. Hal ini dapat

menyebabkan perubahan perilaku (agresif atau pasif) dan dapat mencelakakan diri sendiri. *Body image* negatif atau persepsi citra tubuh yang buruk merupakan masalah serius yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental, perilaku makan dan keterbatasan aktifitas fisik. *Body image* negatif dapat mendorong seseorang melakukan perilaku kontrol berat badan yang tidak sehat dan *disorder eating* (Holubcikova *et.al*, 2015).

Penelitian yang dilakukan Vicennia, dkk(2015), menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penilaian *body image* dengan status gizi mahasiswa kedokteran. *Body image* merupakan salah satu konsep diri terhadap tubuhnya sendiri. Perkembangan *body image* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, media massa, keluarga dan interpersonal. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menyatakan remaja putri lebih negatif memandang *body image* dibanding remaja putra.

Menurut Santrock (2007), perkembangan *body image* menjadi penting, hal ini berdampak pada usaha berlebihan remaja mengontrol berat badan. Umumnya lebih sering terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja putra, remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri. Seseorang yang memiliki *body image* negatif (ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh),

pemikirannya hanya terfokus pada bentuk dan berat badan, merasa kurang sehat, dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan orang tersebut menjadi tidak perhatian terhadap perilaku dan pemilihan makanyang sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan pengetahuan gizi seimbang. Remaja kurus dengan pengetahuan gizi seimbang yang tidak baik beresiko 4,7 kali untuk mempunyai *body image* tidak baik dari remaja dengan pengetahuan gizi baik. Hal serupa dengan penelitian yang dilakukan Lim dan Wang (2013) di Korea Selatan. Persepsi remaja yang salah terhadap *body image* mengakibatkan remaja mengkonsumsi makanan siap saji dan cemilan secara berlebihan. Kondisi tersebut membuat remaja mengalami stres dan depresi. Hal serupa dengan penelitian yang dilakukan Emilia (2009), menunjukkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada remaja menyebabkan remaja memberikan perhatian besar terhadap penampilan dirinya. Keinginan untuk tampil dengan postur tubuh yang menarik menyebabkan remaja membatasi makan. Perubahan kebiasaan makan yang tidak tepat memungkinkan remaja mengalami gangguan makan dan masalah gizi.

Pendidikan merupakan salah satu sarana dalam perubahan perilaku gizi remaja. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah usia, dalam penelitian ini remaja dalam rentang

usia 11-16 tahun dimana dalam rentang usia tersebut remaja putri masih sangat minim pengetahuan dan belum adanya pengalaman tentang gizi. Remaja putri masih berpendidikan dasar (SMP).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap terhadap gizi, dukungan keluarga, peran teman dan pendidikan ibu dari remaja kurus tidak berhubungan *body image*. Hal ini diduga karena status ekonomi orang tua yang sebagian besar ekonomi menengah kebawah berdasarkan jumlah jajan anak yang sebagian besar < Rp. 10.000/hari. Menurut Adriani dan Bambang (2015), gizi kurang dan buruk yang dialami remaja dapat disebabkan karena kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan makan yang buruk, berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja. Remaja makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan remaja.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nomate dkk (2017) yaitu ditemukan hubungan teman sebaya dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang. Hal ini disebabkan karena pada masa ini remaja putri memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebayanya. Remaja akan merasa senang apabila diterima dan sebaliknya akan merasa tertekan dan

cemas apabila ditolak dan disindir oleh teman sebayanya. Sejalan dengan penelitian Bextiyar dan Turkmen (2014), *Parent, peer and media effect on the perception of body image in preadolescent girls and boys*, menunjukkan teman sebaya memberikan pengaruh negatif dibandingkan dengan media dan pengaruh orang tua.

Simpulan

Proporsi remaja kurus dengan *body image* yang tidak baik adalah 44,4%. Pengetahuan tentang gizi seimbang berhubungan dengan *body image*, namun tidak ditemukan hubungannya dengan sikap terhadap gizi, dukungan keluarga peran teman sebaya dan pendidikan ibu.

Saran

Peningkatan pengetahuan gizi remaja perlu dilakukan dengan mengaktifkan kegiatan PIK-R (Pusat Informasi (Kesehatan Remaja). Penelitian lebih lanjut tentang dampak *body image* yang tidak baik pada remaja kurus perlu dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, Bambang M. 2015. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Adriani M, Bambang M. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Ariani AP. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Aprilianti C. 2011. Persepsi Ukuran Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri di Kota Palangkaraya. Tesis. Universitas Gadjah Mada; Yogyakarta
- Bextiyar A, Turkmen A. 2014. *Parent, Peer and Media Effect on The Perception of Body Image in Preadolescent Girls and Boys*. *Universal Journal of Psychology*;2(7):224-230. <http://www.hrpub.org>. Diakses 16 Februari 2017
- Bibiloni, MDM, Jordi P, Antoni P, Tur JA. 2013. *Body Image and Eating Patterns Among Adolescent*. *BMC Public Health* 2013,13:1104. <http://www.biomedcentral.com/147-2458/13/1104>. Diakses tanggal 14 Januari 2018.
- Emilia E. 2009. Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi Pada Remaja dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*; 1(1): 1-8.
- Holubcikova J, Kolarcik P, Geckova AM, Van Dijk JP, Reijneveld SA. 2015. *Is Subjective Perception of Negative Body Image Among Adolescent Associated with Bullying*. *Eur J Pediatr*; 174:1035–1041. DOI 10.1007/s00431-015-2507-7. Diakses 16 Februari 2017.
- Honigman, Roberta dan David J. Castle. 2007. *Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak*. *Jurnal Psikologi*. Volume 1, Nomor 1 Tahun 2007, 52–62. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riskesdas dalam Angka Provinsi*

- Riau 2013. Jakarta: Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes.
- [Kemenkes]. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak. Jakarta. Kemenkes RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) dan Penjelasannya Tahun 2016. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Lim H, Wang Y. 2013. *Body Weight Misperception Patterns and Their Association with Health Related Factors Among Adolescent in South Korea*. Journal Institutes of Health; 21(12): DOI:10.1002/oby.20361. Diakses tanggal 25 Mei 2017.
- Mousa TY, Mashal RH, Al-Domi HA, Jibril MA. 2010. Body image dissatisfaction among adolescent schoolgirls in Jordan. *Body Image* 7: 46–50. Diakses 6 Januari 2018.
- Ningsih TSH. 2017. Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus di SMP Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Senapelan Kota. Tesis. Pekanbaru : Stikes Hangtuah.
- Setyono FS. 2010. Hubungan body image dan tindakan diet dengan status anemia dan status gizi remaja putri. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga
- Santrock. 2007. Remaja. Jilid 1 Edisi Kesebelas. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Santrock. 2007. Remaja. Jilid 2 Edisi Kesebelas. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Vicennia S, Sofian A, Ernalia Y. 2015. Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*; 2(2). Diakses tanggal 15 Januari 2018
- Nomate ES, Marselinus LN, Toy SM. 2017. Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes Journal of Public Health*; 6(3).DOI:10.15294/ujph.v6i317016. Diakses 15 Januari 2018.
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihana.