

JKEP

Vol 4, No 2, November 2019

ISSN: 2354-6042 (Print)

ISSN : 2354-6050 (Online)

Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur

Rosidawati, Pudjiati, Prayetni

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

email: rosida1962@yahoo.co.id

Artikel history

Dikirim, Nov 08th, 2019

Ditinjau, Nov 10th, 2019

Diterima, Nov 15th, 2019

ABSTRACT

Dissatisfaction with body shape, often found in adolescents This makes teenagers apply various ways to get the ideal body by carrying out an extreme diet, adolescents often get stuck with unhealthy eating patterns. Teens want drastic weight loss, so that they apply inappropriate behavior in reaching the ideal body. This study aims to determine the relationship between BMI and Body Image. Non-experimental research design (cross sectional) was applied where the population is all PGR Senior High School students in Cipayang sub-district, East Jakarta. The number of samples analyzed was 202 respondents. Analysis of the data that is used was univariate, Chi-square and multivariate tests (Simple Logistic Regression). The results of the study found a significant relationship between BMI and Body Image, no significant relationship between age and body image, there is a significant relationship between gender and body image. Recommended that the PGRI High School education will further enhance cooperation with the Puskesmas related to the implementation of health education on balanced nutrition so that students are more confident about body image and health.

Keywords: *Body Image; Body Mass Index; SMA PGRI*

ABSTRAK

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, sering ditemukan pada remaja. Hal ini membuat remaja menerapkan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang ideal, dengan melakukan diet yang terlalu ketat, Remaja sering terjebak pada pola makan yang tidak sehat. Remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis, sehingga mereka menerapkan perilaku yang tidak tepat dalam mencapai tubuh ideal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan IMT dengan Body Image. Desain penelitian non eksperimen (*cross sectional*), populasi adalah seluruh siswi SMA PGRI Lubang Buaya Jakarta Timur. Dengan jumlah sampel yang dianalisis adalah 202 responden. Data di analisis secara *univariat, uji Chi-square dan multivariate (Regresi Logistik Sederhana)*. Hasil ditemukan ada hubungan bermakna antara IMT dengan *Body Image*, tidak ada hubungan bermakna antara umur dengan *body image*, serta ada hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan *body image*. Rekomendasi penelitian agar pihak pendidikan SMA PGRI lebih meningkatkan kerjasama dengan pihak Puskesmas terkait pelaksanaan

penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang sehingga siswa lebih percaya diri terhadap *body image* dan kesehatan.

Kata Kunci: gambaran tubuh; Indeks Massa Tubuh; SMA PGRI

PENDAHULUAN

Masa transisi biologis remaja biasanya disebut sebagai masa pubertas, umur remaja kira-kira memasuki usia 10 sampai 13 tahun yang berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Masa ini disebut pula sebagai masa remaja awal dan akhir (Santrock, 2013). Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena bertambahnya massa otot, juga terjadi perubahan hormonal, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh. Perubahan-perubahan tersebut erat kaitannya dengan kebutuhan gizi dan jenis makanan yang dikonsumsi mereka. Remaja sering terjebak dengan pola makan yang tidak sehat. Karena remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis, sehingga mereka menerapkan perilaku yang tidak tepat dalam mencapai tubuh ideal, misalnya dengan mengatur pola makan yang tidak sehat, yang akhirnya menimbulkan dampak negatif pada status gizi remaja (Morgan Nicola, 2014).

Masa remaja sangat erat hubungannya dengan aktualisasi diri. Salah satunya adalah mengenal citra bentuk tubuh atau yang biasa disebut *body image*. Masalah *body image* ini dianggap sebagai masalah besar yang tak henti-hentinya oleh sebagian besar remaja putri, yaitu banyak yang tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, terutama dengan berat badan mereka. *Body image* ini sangat berhubungan pada sikap seseorang dalam menurunkan berat badan. Tidak sedikit remaja melakukan upaya-upaya untuk memperbaiki tampilan diri mereka dengan cara menurunkan berat badan, begitu juga dengan bentuk tubuh tinggi dan langsing hal yang diinginkan oleh remaja putri. Pada kenyataannya, banyak remaja putri yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena ketidaksesuaian ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh yang diinginkannya.

Di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 untuk usia remaja 13-15 tahun di Indonesia. Prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri

dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus, dimana provinsi DKI Jakarta termasuk kedalam prevalensi kurus di atas nasional, sedangkan prevalensi gemuk sebesar 10,8 %, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk provinsi DKI Jakarta termasuk prevalensi gemuk di atas nasional, sedangkan untuk status gizi remaja umur 16-18 tahun di Indonesia secara nasional sebesar 9,4% yaitu terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus. Provinsi DKI Jakarta termasuk ke dalam prevalensi kurus, sedangkan untuk prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% sangat gemuk, dimana provinsi DKI Jakarta termasuk kedalam prevalensi gemuk di atas nasional (Riset Kesehatan dasar, 2013).

Indeks masa tubuh (IMT) atau *body mass index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan atau kelebihan berat badan. Berat badan kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu mempertahankan berat

badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang. Pedoman ini bertujuan memberikan penjelasan tentang cara-cara yang dianjurkan untuk mencapai berat badan normal berdasarkan IMT dengan penerapan hidangan sehari-hari yang lebih seimbang dan cara lain yang sehat. (Perkeni, 2015). Indeks masa tubuh ini sangat erat kaitannya dengan penampilan seseorang terutama pada saat remaja.

Body Image adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan olehnya, belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif (M, Devegga, 2017), (Andhika A. dan Margaritha N.D, 2018).

Hasil penelitian Kusumajaya, dkk (2007), menjelaskan bahwa persepsi

remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, dimana semakin negative persepsi *body image* (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi/porsi makannya.

Berdasarkan survei pendahuluan pada salah satu SMA di Jakarta, dari 15 orang responden diketahui bahwa 9 responden dengan IMT normal mengungkapkan alasan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya mereka anggap tidak ideal. Hal ini sangat mempengaruhi *Body Image* mereka. Perasaan tidak percaya diri pada diri sendiri akibat berat badan saat ini. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan *body image* pada responden SMA PGRI Lubang Buaya Kec. Cipayung.

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian *analitik observasional* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 197 siswa

SMA PGRI Lubang Buaya, Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu semua subjek yang memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subjek yang di perlukan dapat terpenuhi. Jumlah responden sebanyak 102 terdiri dari laki-laki 53 orang, perempuan 49 orang.

Karakteristik responden mencakup : umur, jenis kelamin. Variabel independen adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) responden, variable dependen adalah *body image*. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan instrumen sebagai berikut: *body image* menggunakan skala *body image* yang diadaptasi dari Aritonang (2015), disusun berdasarkan penilaian *body image* adalah *body shape questionnaire* (BSQ), yaitu alat ukur yang digunakan untuk menilai persepsi tubuh melalui pertanyaan yang mendalam sebanyak 37 butir, penelitian menggunakan skala model Likert .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1
Distribusi Hubungan IMT, Umur dengan Body Image pada Siswa SMA PGRI Lubang Buaya Tahun 2018.

Variabel	Bodi Image				Total	OR	p.value
	Puas		Tidak Puas				
	N	%	N	%			
IMT: Kurus	18	60	12	40	30	0.022	
Normal	26	63.4	15	36.6	41		
Gemuk	8	42.1	11	57.9	19		
Obesitas	2	16.7	10	83.3	12		
Jenis kelamin:							
Laki-laki	30	67.9	17	32.1	53	3.647 (1.609-8.269)	0.003
Perempuan	18	36.7	31	63.3	49		
Umur :14-15	20	51.3	19	48.7	39	0.898 0.403-1.98	0.952
16-18	34	54.0	29	46.6	63		

Hasil analisis hubungan antara IMT dengan Body Image

Hasil penelitian diperoleh bahwa ada sebanyak 12 (40%) responden yang kurus mempersepsikan *body image* tidak puas. Responden yang IMT gemuk dan obesitas lebih banyak mempersepsikan *body image* tidak puas . Hasil Uji statistik menunjukkan bahwa hubungan antara variabel IMT dengan *body image* terlihat nilai *p-value* (0.002<0.05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan *body image*. Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian Nuramalia Syahrir, dkk (2013), di SMA Islam Athirah Kota Makassar menunjukkan

bahwa ada hubungan antara *body image* dengan status gizi (IMT/U) dengan *P-Value* 0,001. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widianti (2012), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan status gizi dengan *p value* = 0,001.

Distribusi IMT yang dominan pada kategori normal dan kurus dapat dijelaskan pada usia ini merupakan fase pertumbuhan akhir dari tinggi badan dimana pertumbuhan arah vertikal IMT akan menghambat obesitas. Hal ini dilakukan dengan konsumsi yang bergizi dan seimbang serta kegiatan fisik yang aktif sebagaimana layaknya usia remaja. Sebaliknya dalam

beberapa dekade terakhir kejadian kelebihan berat badan dan obesitas yang ditandai dengan IMT di atas normal banyak terjadi pada usia anak-anak dan remaja. Kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji berupa makanan yang banyak mengandung karbohidrat dan lemak serta makanan lain secara berlebih serta makin berkembangnya perilaku sedentary di mana anak dan remaja memiliki kebiasaan menghambiskan waktu dengan menonton televisi atau bermain game atau smart phone sambil mengemil.

Penjelasan tambahan atas data responden yang memiliki IMT kategori normal yang lebih tinggi dibanding dari pada yang kurus atau berat badan lebih memiliki keterkaitan kemampuan finansial orang tua para responden yang umumnya termasuk pada kelompok menengah ke atas. Kemampuan secara finansial ini berbanding lurus dengan kemampuan orang tua dalam memenuhi asupan gizi yang cukup baik bagi anaknya. Pengetahuan responden tentang pola makan yang teratur dan status gizi juga berperan disamping faktor genetic responden untuk memiliki garis keturunan yang cenderung

kurus, normal atau gemuk. Penjelasan ini didukung dengan teori (Adriani Merryana,2016), yang menyebutkan bahwa status gizi normal dapat terjadi dengan pola makan yang teratur, asupan gizi cukup seimbang sesuai yang dibutuhkan.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 18 siswa (60%) dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kurus memiliki *body image* yang puas dimana siswa mengalami kepuasan terhadap bentuk tubuhnya dan menerima ukuran tubuh yang dimilikinya. Siswa bangga memiliki tubuh yang lebih kurus dibandingkan dengan tubuh temannya yang lain, sedangkan *body image* tidak puas dikarenakan berbagai alasan antara lain merasa malu diejek teman sebayanya yang dianggap kurang gizi dan penyakitan.

Pada penelitian ini juga terdapat siswa dengan IMT normal yang memiliki *body image* puas dikarenakan Siswa tidak memiliki masalah dengan status gizi, persepsi bentuk tubuh yang dimiliki dan penerimaan diri dalam lingkungannya cukup baik, sedangkan Siswa yang memiliki *body image* tidak puas dikarenakan Siswa menganggap

bahwa ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya dan juga tidak percaya diri karena Siswa merasa ada teman sebayanya yang lebih kurus dari

ukuran badan yang dimilikinya, sehingga timbul perasaan tidak puas terhadap *body image* Siswa tersebut.

Selain itu, terdapat siswa yang memiliki IMT dengan berat badan lebih yang memiliki *body image* puas dikarenakan kenaikan IMT tidak terlalu meningkat dari nilai IMT normal, sehingga tidak terlihat perubahan pada fisik. Siswa juga memiliki tingkat percaya diri yang tinggi, sehingga tidak berfokus dengan penampilan dan masalah kenaikan berat badan, sedangkan siswa yang memiliki *body image* yang tidak puas dikarenakan siswa tidak percaya diri dengan postur tubuh yang dimilikinya, merasa tidak memiliki daya tarik fisik dan merasa malu karena diejek memiliki badan yang besar.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada Siswa dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat Siswa melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan berhubungan dengan status gizinya. Tarigan, T.J.E. & Utami, Y 2014.

Hubungan Umur dengan Body Image

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa SMA PGRI Lubang Buaya dapat dilihat bahwa dari 19 siswa (48 7%) umur 14-15 tahun, memiliki *body image* yang tidak puas, sedangkan 20 (51,3%) siswa memiliki *body image* puas, dan responden umur 16-18 tahun, terdapat 46,6% responden tidak puas terhadap *body image* dan 54% puas terhadap *body image*. Pembagian kelompok umur ini memiliki rentang yang sangat pendek dan para responden berada pada jenjang pendidikan yang sama sehingga dalam hal mempersepsikan diri mereka termasuk dalam hal *body image* polanya juga hampir sama. Hal ini tidak terlepas dari kenyataan bahwa mereka pada rentang umur remaja yang hampir sama, berada pada sekolah yang sama dan juga mungkin mereka memiliki pergaulan serta interaksi yang intens dari masing-masing kelompok umur. (Sitorus, Miswan Irwansyah, 2017), (Sebayang, 2011).

Berdasarkan hasil analisis hubungan umur dengan *body image* menunjukkan bahwa nilai *pvalue* **0,952** artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara umur dengan *body image*. Hasil ini makin mempertegas bahwa

pengelompokan umur dalam penelitian ini berada pada rentang yang sangat pendek sehingga bukan merupakan variasi yang ideal untuk mengamati ada perbedaan persepsi individu terkait dengan *body image*. Hasil dan pernyataan ini sejalan dengan Santrock (2003) yang menyebutkan remaja yang berusia 12–18 tahun sangat memperhatikan aspek penampilan diri termasuk *body image* baik pada laki-laki maupun perempuan. Selanjutnya Cafri, dkk (2013) juga menyebutkan dari hasil studi tentang *body image* dimana umur secara umum tidak begitu penting atau berhubungan dengan *body image* jika dibanding dengan faktor jenis kelamin.

Hasil analisis antara hubungan jenis kelamin dengan body image diperoleh bahwa ada sebanyak 17 (32.1%) yang jenis kelamin laki-laki mengalami *body image* tidak puas. Sedangkan perempuan terdapat 31 (63,3%) yang persepsi terhadap body image tidak puas, Uji Statistik diperoleh nilai ***pvalue* = 0.003** maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi jenis kelamin dengan body Image (ada hubungan bermagna antara jenis kelamin dengan *body image*. Dari hasil analisis diperoleh

juga nilai OR-3.647 artinya jenis kelamin laki-laki mempunyai peluang 3.63 kali untuk mempersepsikan *body image* puas dibanding dengan perempuan.

Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa perempuan lebih negatif memandang *body image* daripada laki-laki (Cash dalam Hubley & Quinlan, 2005). Laki-laki ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri didepan teman-temannya dan mengikuti trend yang sedang berlangsung. Perempuan ingin memiliki tubuh kurus menyerupai ideal yang digunakan untuk menarik perhatian pasangannya. (Cash dan Pruzinsky, 2002 dalam EK Hastuti, SF Pradigdo, 2017), jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering pada perempuan dari pada laki-laki. Pada umumnya perempuan kurang puas terhadap tubuhnya dan memiliki *body image* yang negative. Menurut Longe (2008) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuhnya baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu, dari pada laki-laki. Seorang laki-laki lebih

memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka.

Kenyataan bahwa perempuan dan laki-laki pada masa kini sudah mulai menjaga penampilan agar terlihat menarik. Perempuan maupun laki-laki mulai merawat dirinya agar dapat sesuai dengan tuntutan dari masyarakat karena seiring dengan berjalannya waktu, terbentuk tuntutan dari masyarakat (*socio-cultural expectation*) bahwa perempuan diharapkan bertubuh langsing dan ramping, sedangkan laki-laki diharapkan memiliki tubuh yang berotot berpendapat bahwa kelangsingan (*slenderness*) biasa dihubungkan dengan kebahagiaan serta penerimaan di lingkungan sosial, sedangkan memiliki kelebihan berat

badan dihubungkan dengan kemalasan dan dianggap tidak dapat mengontrol diri. Perempuan dan laki-laki yang memiliki kelebihan berat badan, oleh masyarakat cenderung dipandang sebagai individu yang tidak menarik (*physically unattractive*) dan juga dihubungkan dengan karakter negatif lainnya, (Kusuma D, 2018), (Davista,O.A2016).

SIMPULAN

Dalam penelitian ini di temukan ada hubungan bermakna antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image*. Penelitian juga menemukan ada hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan *body image*. dan tidak menemukan ada hubungan bermakna antara umur dengan *body image* responden.

DAFTAR RUJUKAN

Adriani Merryana, 2016. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*, Cetakan ke 3. Prenada Media.Jakarta.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas)* 2013. Jakarta.

Bash et al. *Body Shape Questionnaire [Online]*. (Diakses tanggal 19 Mei

2018). Tersedia dari: <http://www.psychtc.org/tools/bsq/>

Cafri G, Thompson JK. *Measuring male body image: a review of the current methodology*. *Psychology of Men & Masculinity* 2004;5:18-29calculator/bmi_calculator.html (Diakses 1 November 2017) *Centers for Disease*.

Cash,T.F & Pruzinsky,T. 2002. *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: Guilford Publications.

- Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2009) *Healthy Weight*: Cooper PJ, Taylor MJ, Cooper Z, Fairburn CG. *The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire. International Journal of Eating Disorders*. 1987;6(4):485-94.
- Davison, T.E. & McCabe, M.P. (2005). *Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning*. Australia: Deakin University
- Davista, O.A. (2016). *Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Tahap Perkembangan Remaja (Dewasa Awal) Dan Jenis Kelamin (Perempuan Dan Laki-Laki) Di Kelurahan Banyumanik Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga 2016.
- Devegga M, (2017). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet pada Remaja Putri. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Itani, D. (2011). *Body image, self-esteem and academic achievement of 8th and 11th grades male and female Lebanese Students*. (Art and Sciences Thesis). diakses pada 12 November 2018, dari <https://laur.lau.edu.lb:8443/xmlui/handle/10725/1030> *About BMI for Adults. Tersedia* http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bm_
- Janastin Hastuti. *Anthropometry and Body Composition of Indonesia Adults: an Evaluation of Body Image, eating Behaviour and Physical Activity*, 2013. Thesis. Queensland University of Technologi. 2013.
- Kemenkes RI. 2010. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia N0. 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Kemenkes RI.
- KNEPK. 2015. *Pedoman Komisi Nasional Etik Penelitian Kesehatan*. <http://www.knepk.litbang.depkes.go.id/knepk/> (diakses pada tanggal 12 Juli 2018)
- Kusuma D, 2018 Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dan Body Image Dengan Status Gizi Pada Siswi SMAN 7 Surakarta. Skripsi. Surakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2018
- Kusumajaya NAA, NK Wardabu. 2007. *Persepsi Terhadap Body Image kaitannya dengan Pola Konsumsi makanan dan Status Gizi*. Jurnal Skala Husada. 2012;5(2):124-125
- Kusumajaya, Ngurah. A.A, dkk. 2007. *Persepsi Remaja Terhadap Body Image (Citra Tubuh) Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi*. Jurnal Skala Husada 2007; 5(2); 114-25.
- Longe, Jacquelin. 2008. *The Gate Encyclopedia of Diets*. New York: The Gale Group

- Morgan, Nicola. 2014. *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Kelompok Pustaka Alvabet.
- PERKENI, 2015, *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*, PERKENI, Jakarta.
- Pudjiadi A, Hegar HB. 2010. *Pedoman Pelayanan Medis Ikatan Dokter Anak Indonesia*.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. Diakses: 21 Mei 2018, dari http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf.
- Santrock, John W. 2013. *Life-span Development*. 13th Edition. University of Texas, Dallas : Mc Graw-Hill
- Syahrir N, Thaha AR, Jafar N. *Pengetahuan Gizi, Body Image, Dan Status Gizi Remaja Di SMA Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013*. Jurnal MKMI. 2013.
- Tarigan, T.J.E. & Utami, Y., 2014. *Penilaian Status Gizi*. In S. Setiati & I. Alwi, eds. *Ilmu Penyakit Dalam*. VI ed. Jakarta: InternaPublishing. pp.420-26.
- WHO, 2011, *Obesity and overweight*, Retrieved : April 22, 2018, from www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/.
- Widianti, (2012). *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang*. Jurna