

Laporan Penelitian
Pengalaman Belajar Riset

**PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU SISWI PUTRI SMUN 2 KOTA
PALEMBANG TERHADAP BERAT BADAN IDEAL DAN CARA
MEMPERTAHANKANNYA**

diajukan sebagai syarat untuk
memperoleh gelar sebagai sarjana Kedokteran



Oleh :
Oktavilliana Sari
04013102119

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2005**

8
612, 07
dar
jo
C-05000
2005

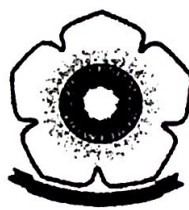
Laporan Penelitian
Pengalaman Belajar Riset



**PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU SISWI PUTRI SMUN 2 KOTA
PALEMBANG TERHADAP BERAT BADAN IDEAL DAN CARA
MEMPERTAHANKANNYA**

diajukan sebagai syarat untuk
memperoleh gelar sebagai sarjana Kedokteran

12524/
12806



Oleh :
Oktaviliana Sari
04013102119

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2005**

**LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN PENGALAMAN BELAJAR RISET**

**PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU SISWA PUTRI DI
SMU 2 KOTA PALEMBANG TERHADAP BERAT BADAN
IDEAL DAN CARA MEMPERTAHANKANNYA**

Oleh :
Oktaviliana Sari
04013102119

telah dinilai dan dinyatakan diterima sebagai sebagian dari
syarat-syarat guna memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran

Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya

Palembang, Juni 2005

Dosen Pembimbing Substansi



dr. Nazli Hanim
NIP. 130 344 904


Dosen Pembimbing Metodologi



dr. Syarif Husin, MS
NIP. 132 015 145



Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya



dr. Zarkasih Anwar, Sp.A(K)
NIP. 130 539 792

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku Persembahkan Kepada :

- ALLAH SWT, atas izin serta ridho-Mu penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik
- Orang tuaku tercinta, Bpk. H. A. Manan dan ibunda-ku tersayang Hj. Jamilah, dengan segala pengorbanan, doa serta kasih sayangnya yang selalu memberikan segalanya yang terbaik bagi anak tersayangmu ini
- Ayukku tercinta Dewi Marlina, A.Md dan Hj. Rosmayni S.Pd yang selalu memberikan sari semangat dalam menjalani kuliah, kakakku Ari yang baik hati yang selalu buati makanan pas sari ujian, Adekku Mumut dan Yusnia yang dengan relanya nyediain waktu untuk menemani sari menyelesaikan tugas akhir ini
- Bibiku Dadut, Mang Hadin, Mangyuk, Mangde, Bik Aisyah, Bik Mala dan tak lupa juga nenek ompong ku tercinta, terima kasih atas dukungan serta doanya
- Keponakan-keponakan ku yang cantik dan centil Novia dan Nisyah, serta semua sepupu-sepupuku yang tidak bisa sari sebutkan satu persatu
- Buat Fahmi yang selalu ngebantu sari dari awal sampe akhir tugas ini dibuat, yang selalu buat sari seneng setiap hari, terima kasih banyak ya 😊
- Sahabat baikku yang tiada berkesudahan Enny, Novi, Lenong, Rayyan, Een dan biZk inoek yang selalu memberiku semangat dan bantuan yang sangat berarti selama ini
- Putu dan Nico yang dak pernah capek ngasih tau sari cakmanu caru belajar yang bener selama ini dan nyempeti waktu untuk belajar bareng dirumah dan yang paling penting selalu ngasih semangat pas nak ujian 😊

Abstrak

Pengetahuan Sikap dan Perilaku Siswi Putri di SMU Negeri 2 Kota Palembang Terhadap Berat Badan Ideal Dan Cara mempertahankannya

(Oktaviliana Sari, 74 halaman)

Berat badan ideal merupakan berat badan terbaik yang dikehendaki sesuai dengan tinggi badan, jenis kelamin dan usia. Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memberi informasi kepada remaja putri tentang berat badan ideal yang sehat, cara memperoleh dan mempertahankannya dengan baik sehingga tercapai Sumber Daya Manusia berkualitas yang mempunyai status gizi yang baik.

Penelitian ini bersifat deskriptif yang dilakukan secara cross sectional pada siswi putri SMU N 2 yang berlokasi di jalan Puncak Sekuning Palembang. Data yang dipakai merupakan data primer yang didapat melalui pengisian kuisioner. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara stratified random sampling, dengan teknik acak sederhana (Simple Random Sampling). Jumlah sampel sebanyak 90 orang terdiri dari 30 orang dari kelas satu, 30 orang dari kelas dua dan 30 orang dari kelas tiga Jumlah kelas dari tiap angkatan masing-masing 7 kelas dengan jumlah siswi putri yang bervariasi. Dengan cara pengambilan undian maka didapatkan 4 – 5 siswi putri dari tiap kelasnya.

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden kurang, hal ini dapat dilihat dari kesalahan responden dalam mendeskripsikan kategori berat badan mereka, misalnya responden yang mengetahui kategori berat badan termasuk ideal ternyata setelah dihitung berdasarkan Standar Brocca termasuk berat badan kurang, hal ini dapat berakibat buruk karena responden tidak meningkatkan berat badan tetapi justru menurunkan berat badan mereka. Dari sampel terdapat 17 responden yang melakukan diet, sebagian besar dari responden yang menurunkan berat badan tersebut terdapat beberapa yang mempunyai berat badan kurang dan ideal, hal ini disebabkan pengetahuan mereka yang kurang tentang berat badan ideal. Perhitungan kategori berat badan dilakukan berdasarkan IMT dan Standar Brocca tetapi yang lebih dianjurkan untuk remaja adalah Standar Brocca, karena IMT tidak dapat digunakan pada anak-anak dalam masa pertumbuhan termasuk remaja.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengetahuan siswi putri SMUN 2 tentang berat badan ideal dan cara mempertahankannya kurang. Sehingga perlu diperhatikan tentang pemberian informasi yang benar oleh instansi terkait melalui penyuluhan atau oleh sekolah sendiri tentang cara mengetahui berat badan ideal dan cara memperoleh serta mempertahankannya sesuai dengan standar kesehatan sehingga diperoleh status gizi yang baik.

Kata kunci : pengetahuan, sikap, perilaku, berat badan ideal
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA, 2005

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah S.W.T yang berkat rahmat dan ridhaNya, penulis dapat menyelesaikan tugas Pengalaman Belajar Riset ini yang diberi judul “ Pengetahuan, sikap dan perilaku siswa putri di SMU N 2 kota Palembang terhadap berat badan ideal dan cara mempertahankannya “ tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan laporan ini terdapat banyak kekurangan, yang tentunya membutuhkan kritik dan saran agar menjadi lebih baik di masa yang akan datang. Penulis berharap laporan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan sumber informasi bagi masyarakat luas pada umumnya dan khususnya mahasiswa fakultas kedokteran. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan laporan ini, terutama kepada :

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian
2. dr. Nazli Hanim selaku pembimbing I penelitian yang telah membimbing materi penelitian
3. dr. Syarif Husin, MS selaku pembimbing II penelitian yang telah membimbing materi metodologi penelitian
4. Kepala sekolah SMU N 2 yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian

5. Siswa putri SMU N 2 yang sudah banyak membantu sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik
6. Para Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang
7. Teman-teman seangkatan 2001

Harapan penulis semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukannya, walaupun penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan laporan ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Semoga kepada semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan laporan ini mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Amien.

Palembang , Juni 2005

Penulis

DAFTAR ISI

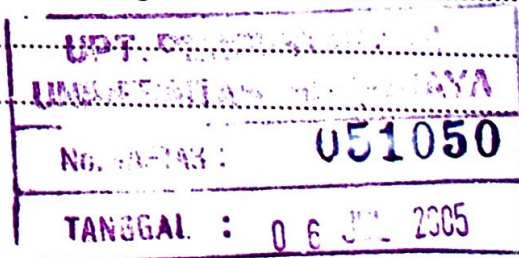
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBARAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

II.1 Remaja.....	6
A. Perkembangan serta Perubahan Remaja	6
B. Pertumbuhan Remaja	7
C. Karakteristik Remaja	8
D. Masalah-Masalah Gizi Pada Remaja	9
II.2 Berat Badan Ideal	16
II.3 Berat Badan Normal	18
II.4 Diet	18
A. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keinginan Berdiet.....	20
B. Manfaat Diet Sehat	21
C. Diet Seimbang	22



2.5 Modifikasi Perilaku.....	23
------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	34
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.4 Variabel Penelitian.....	34
3.5 Definisi Operasional.....	36
3.6 Cara pengumpulan data.....	37
3.7 Analisis data.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden	39
4.2 Pengetahuan responden.....	44
4.3 Sikap Responden.....	62
4.4 Perilaku responden.....	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	73
5.2 Saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA	xiii
-----------------------------	------

LAMPIRAN

Lampiran I Kuisioner

Lampiran II Foto pengambilan data

Lampiran III Karakteristik Responden

DAFTAR TABEL

Tabel. 1	Pengiraan pengeluaran energi selama berolahraga	25
Tabel. 2	Cara Kerja Serat.....	31
Tabel. 3	Distribusi responden berdasarkan usia.....	39
Tabel. 4	Distribusi responden berdasarkan berat badan dan tinggi badan	40
Tabel. 5	Distribusi responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh.....	41
Tabel. 6	Distribusi responden berdasarkan Standar Brocca.....	41
Tabel. 7	Distribusi kategori berat badan responden menurut Standar Brocca dan IMT	42
Tabel. 8	Distribusi responden berdasarakan pendapatan dan pendidikan ayah responden.....	43
Tabel. 9	Distribusi responden berdasarkan definisi berat badan ideal	44
Tabel. 10	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan definisi berat badan normal	45
Tabel. 11	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang berat badan kurang.....	46
Tabel. 12	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan mereka tentang berat badan lebih ...	46
Tabel. 13	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan responden tentang obesitas	47
Tabel. 14	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan cara menghitung kategori berat badan.....	48
Tabel. 15	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang kategori berat badan responden.....	49
Tabel. 16	Distribusi kategori berat badan responden berdasarkan Standar Brocca menurut pengetahuan tentang kategori berat badan	49
Tabel. 17	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan keuntungan mempunyai berat badan ideal.....	50
Tabel. 18	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang kesulitan untuk mendapatkan berat badan ideal.....	51
Tabel. 19	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang penyebab obesitas atau kegemukan.....	52
Tabel. 20	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang akibat obesitas atau kegemukan.....	52
Tabel. 21	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang cara menurunkan berat badan.....	53
Tabel. 22	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang definisi diet	54
Tabel. 23	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang olahraga yang dilakukan ketika menurunkan berat badan	55
Tabel. 24	Distribusi responden berdasarkan Obat atau Bahan Yang Digunakan Untuk Menurunkan Berat Badan	56

Tabel. 25	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang operasi yang dilakukan untuk menurunkan berat badan.....	57
Tabel. 26	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang penyebab seseorang memiliki berat badan kurang	57
Tabel. 27	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang akibat berat badan kurang..	58
Tabel. 28	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang cara untuk meningkatkan berat badan.....	59
Tabel. 29	Distribusi responden berdasarkan olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan berat badan.....	60
Tabel. 30	Distribusi responden berdasarkan bahan atau obat yang digunakan untuk meningkatkan berat badan	60
Tabel. 31	Distribusi responden berdasarkan asal memperoleh informasi tentang memperoleh berat badan ideal.....	61
Tabel. 32	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang cara mempertahankan berat badan ideal.....	62
Tabel. 33	Distribusi responden berdasarkan alasan perlu tidaknya mempunyai berat badan ideal	63
Tabel. 34	Distribusi responden berdasarkan perlu tidaknya memperatahkan berat badan ideal	63
Tabel. 35	Distribusi responden berdasarkan alasan perlu mempertahankan berat badan ideal ...	64
Tabel. 36	Distribusi responden berdasarkan yang memotivasi responden untuk memperoleh berat badan ideal.....	65
Tabel. 37	Distribusi responden berdasarkan lama melakukan diet.....	65
Tabel. 38	Distribusi responden yang menurunkan berat badan berdasarkan perilaku yang dilakukan untuk menurunkan berat badan	66
Tabel. 39	Distribusi perilaku responden yang menurunkan berat badan berdasarkan konsumsi makanan yang jumlahnya ditambah ketika menurunkan berat badan	67
Tabel. 40	Distribusi perilaku responden yang menurunkan berat badan berdasarkan konsumsi makanan yang jumlahnya dikurangi ketika menurunkan berat badan.....	68
Tabel. 41	Distribusi perilaku responden berdasarkan frekuensi makan makanan inti responden sehari selama melakukan diet.....	68
Tabel. 42	Distribusi perilaku responden berdasarkan frekuensi makan cemilan sehari selama melakukan diet.....	69
Tabel. 43	Distribusi perilaku responden berdasarkan jenis makanan cemilan yang dikonsumsi selama menurunkan berat badan.....	70
Tabel. 44	Distribusi responden berdasarkan perubahan perilaku responden selama menurunkan berat badan.....	70

Tabel. 45 Distribusi responden berdasarkan perilaku responden dalam mempertahankan berat badan ideal.....	71
Tabel. 46 Distribusi responden berdasarkan pilihan antara berat badan lebih dan berat badan	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar gastroplasy	26
--------------------------	----

BAB I PENDAHULUAN

I.1 LATAR BELAKANG

Masa remaja, “ jalan panjang ” yang menjebatani periode kehidupan anak dan dewasa, yang berawal pada usia 9 – 10 tahun dan berakhir di usia 19 tahun, rentan dalam artian fisik, psikis, sosial dan gizi. Selama masa remaja, dibutuhkan lebih banyak makanan terutama kebutuhan kalori yang digunakan untuk tumbuh, tenaga dan untuk mengganti makanan yang hilang. Karena itu sebenarnya remaja adalah masa yang penting dimana terjadi transisi secara fisiologis dan psikologis sehingga diet pada remaja penting untuk diperhitungkan¹.

Tubuh memperoleh energi atau kalori dari makanan yang dikonsumsi. Untuk menjaga agar jangan terjadi defisiensi ataupun gangguan kesehatan lainnya, makanan yang dikonsumsi haruslah sesuai dengan kebutuhan tubuh baik dalam jumlah kalori maupun komposisi zatnya. Tubuh memerlukan nutrisi yang cukup untuk membentuk energi yang dibutuhkan sehari – hari. Nutrisi terdiri dari hidrat arang, lemak, protein yang berbeda – beda.

Adanya ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi pada remaja juga dapat mengakibatkan penurunan atau penambahan berat badan. Mempunyai berat badan yang normal, langsing dan ideal merupakan keinginan setiap insan baik laki – laki maupun perempuan. Alasan dibalik keinginan itu beraneka ragam baik yang murni untuk menjaga kesehatan dan kebugaran sampai dengan alasan psikologis untuk menambah percaya diri, dimana alasan psikologis tersebut banyak dimiliki oleh kaum perempuan. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Sementara obesitas itu sendiri merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, arthritis, penyakit jantung, beberapa jenis kanker gangguan fungsi pernafasan dan berbagai penyakit kulit¹.

Riset menunjukkan bahwa sekitar 2/3 remaja putri dan ¼ remaja putra sedang berusaha untuk mengontrol berat badan mereka.¹⁶ Dan sekarang 55% warga Amerika kini menderita kegemukan atau obesitas dibandingkan sekitar 33% pada 1980-an. Statistik lain yang mengkuatirkan adalah meledaknya obesitas pada anak-anak mencapai 100% dibandingkan pada awal 1980-an dan akhir 1990-an¹⁹. Begitu pula dalam penelitian yang dilakukan oleh Dwi Prawita Radhianti (Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya) di beberapa pusat kebugaran di Palembang didapatkan 80 % responden yang menyatakan bahwa motivasi terbesar mereka untuk mendapatkan berat badan ideal adalah agar tubuh lebih enak dipandang²⁷. Mengganti pola diet bisa jadi merupakan hal yang baik. Contohnya, beberapa remaja mungkin memutuskan untuk menjauhi junk food, lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur, atau lebih sering berolahraga. Pilihan-pilihan sehat ini dapat menolong orang mengontrol berat badannya dengan aman.¹⁶

Diambilnya sampel remaja putri sebagai responden dalam penelitian ini dikarenakan kaum ini cenderung memperhatikan penampilan dengan melakukan diet ketat yang bisa mengakibatkan mereka jatuh ke berat badan kurang dari normal (*underweight*) yang kesemuanya itu akan berdampak pada kondisi tumbuh kembang mereka.

Banyak cara yang ditempuh oleh remaja dalam rangka menyukkseskan dietnya untuk mencapai ataupun mempertahankan berat badan yang mereka anggap sebagai berat badan ideal. Mulai yang didapat dari membaca buku ataupun diet yang dilakukan menurut persepsi mereka sendiri. Persepsi, sikap dan perilaku tiap – tiap remaja putri dalam mencapai dan mempertahankan berat badan yang mereka anggap sebagai berat badan ideal berbeda – beda, sehingga dengan dilaksanakannya penelitian ini, akan menuntun para remaja putri yang ingin mencapai ataupun mempertahankan berat badan ideal dengan cara yang benar tanpa membahayakan kesehatan tubuh mereka.

I.2 RUMUSAN MASALAH

Mempunyai berat badan yang normal, langsing dan ideal merupakan keinginan setiap perempuan. Banyak cara yang dilakukan kaum perempuan ini untuk mencapai berat badan ideal diantaranya dengan berdiet secara ekstrim, lebih banyak mengonsumsi buah, sayur, menjauhi junk food dan teratur dalam berolahraga. Seiring dengan kemajuan jaman, pola hidup manusia pun mengalami perubahan yang pesat. Perubahan tersebut meliputi seluruh aspek kehidupan termasuk juga pola makan manusia. TV, film dan majalah penuh dengan bentuk tubuh yang terlalu sempurna. Remaja melihat gambar ini setiap saat, dan mereka berharap dapat seperti model-model kurus yang mereka lihat. Tetapi bila remaja cenderung untuk melakukan diet ekstrim yang bisa membahayakan kesehatan tubuhnya sendiri, ini merupakan hal yang harus dihindari. Pengetahuan yang mereka peroleh sangat mempengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam mencapai dan mempertahankan berat badan ideal. Masalahnya adalah apakah pengetahuan, sikap dan perilaku yang mereka ketahui sudah cukup baik dalam memperoleh dan mempertahankan berat badan ideal sehingga tidak membahayakan kesehatan tubuh mereka..

I.3 TUJUAN

Tujuan umum

Memberi informasi kepada remaja putri tentang berat badan ideal sehingga mereka dapat mempertahankan status gizi yang baik dan terhindar dari gizi lebih ataupun kurang gizi. Hal ini berguna bagi pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan.

Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik remaja putri di SMU 2 Palembang
2. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri di SMU 2 Palembang tentang berat badan normal, berat badan ideal, berat badan kurang (*underweight*), dan berat badan lebih dan obesitas

3. Mengidentifikasi sikap remaja putri di SMU 2 Palembang tentang berat badan ideal
4. Mengidentifikasi perilaku remaja putri di SMU 2 Palembang dalam memperoleh dan mempertahankan berat badan ideal
5. Melihat hubungan antara karakteristik responden dengan pengetahuan, sikap dan perilaku responden dalam mencapai dan mempertahankan berat badan ideal.

I.4 MANFAAT

Manfaat dari penelitian ini yaitu :

- Bagi pembangunan : Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam mempersiapkan calon-calon ibu yang sehat sehingga menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas.
- Bagi Masyarakat : Tercapainya status gizi yang baik di masyarakat sehingga dapat menurunkan ataupun meningkatkan berat badan dengan benar tanpa membahayakan kesehatan yang akhirnya dapat mengurangi prevalensi terjadinya penyakit-penyakit degeneratif serta terhindar dari penyakit – penyakit infeksi.
- Bagi akademik : Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran
- Bagi institusi
 - Departemen Kesehatan : Sebagai dasar bagi para pengambil kebijakan tentang hal yang berhubungan dengan berat badan remaja di SumSel dengan mempertimbangkan data dari hasil penelitian ini, melalui penyuluhan yang

diberikan oleh Puskesmas dan pelayanan kesehatan lainnya tentang pentingnya pengertian berat badan ideal pada masa remaja di Sekolah Menengah Atas.

- Pendidikan : Memberi informasi kepada anak didik mereka dengan cara penambahan ekstra kurikulum pendidikan tentang berat badan ideal di Sekolah Menengah Atas dan agar guru supaya lebih jeli dan sensitif dalam melihat kondisi tumbuh anak didiknya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arisman.2004.*Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan*. EGC.Jakarta
2. Beck, Mary E. *Diet. Nutrition and Dietetics for Nurses*. Yayasan Essentia Medica. Yogyakarta
3. Ludiana. 1998. *Waspada Terhadap Kelebihan dan Kekurangan Berat Badan*. Trubus Agri Widya. Bandar Lampung.
4. Behrman, Kliegman, Arvin. *Ilmu Kesehatan Anak Nelson (Terjemahan bahasa Indonesia) Hal : 72*. Edisi 15. EGC. Jakarta
5. Moore,Mary Courtney. 1997. *Terapi Diet dan Nutrisi*. Edisi II. Hipokrates. Jakarta.
6. Anonim. 1998. *Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VI*. LIPI (Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia). Jakarta
7. Corputti, WJ. 1995. *Ilmu Gizi*. Balai Pustaka. Jakarta.
8. Hartono.2001. *Upaya-Upaya Hadapi Hidup Sehat sampai Tua*. Depot Informasi Obat. Jakarta.
9. Pratiknya, Ahmad Watik. 2001. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran & Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
10. Suniar, L.2000. *Cara Aman Mencegah Kegemukan*. Edisi I. PT intisari Mediatama. Jakarta.
11. Atkinson,RL; Hilgard, ER; Atkinson,RC.1983. *Introduction to Psychology*.p.293 . 8th ed. Hartcourt Brace Jovovich,inc. Newyork.
12. *Berita obesitas*
[http://www.obesitas.web.id/indonesia/obe-news\(i\)17.html](http://www.obesitas.web.id/indonesia/obe-news(i)17.html).
13. *Diet Sehat*
<http://www.pdsmu47.tripod.com/ztips.html>
14. *Suplementasi Iron Zinc, Antisipasi Anemia pada Remaja Putri*.Swara Tigaraksa no 80/th v/pekan I-II April 2004 – hal 14

- <http://www.gizi.net.com>
15. *Diet Seimbang*
<http://www.republika.co.id>
 16. Health.org. *Diet Remaja dan Perilaku Berisiko*
<http://www.ycab.net/id/article.asp>
 17. infokes.com. *Anoreksia Nervosa dan Bulimia.*
<http://www.haritsah.tripod.com/id.9.htm>
 18. Mandiri. *Makanan Cepat Saji Berisiko Remaja Rentan Jerawat.*
<http://www.jaga-jaga.indo.net.id/anlhatiyook.php>
 19. <http://www.kapan.lagi.com>
 20. *Lebih Jauh Tentang Kegemukan*
[http://www.ernasbridal.com/Tips Trick/Lebih Jauh tentang Kegemukan.htm.](http://www.ernasbridal.com/Tips_Trick/Lebih_Jauh_tentang_Kegemukan.htm)
 21. *Cerita Remaja Indonesia.*
[http://www.Bkkbn.go.id/hqweb/cerita/map1_rahasia.html.](http://www.Bkkbn.go.id/hqweb/cerita/map1_rahasia.html)
 22. Diet Sehat
<http://www.Klinikpria.com>
 23. Cheryl Ashby,C.C.T. *How Eight Glasses A Day Keep Fat Away.*URL Available at :
[http://www.aqua.com/id/air_anda /hidup sehat 8 gelas.html](http://www.aqua.com/id/air_anda_hidup_sehat_8_gelas.html) 15k
 24. Prof. Dr. dr. Azrul Azwar. *Tubuh Sehat Ideal dari Segi Kesehatan.*
[http://www.gizi.net/gaya hidup/Tubuh ideal-sehat.PDF.](http://www.gizi.net/gaya_hidup/Tubuh_ideal-sehat.PDF)
 25. Godlief Joseph. *Serat pada Makanan.*
[http://www.rudyct.tripod.com/sem 2-012/godlief-joseph.htm.](http://www.rudyct.tripod.com/sem_2-012/godlief-joseph.htm)
 26. Siswono. *Anorexia dan Bulimia Nervosa.*
[http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newsid1004336599,59194,](http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newsid1004336599,59194)
 27. Radhiatni, Dwi Prawitasari. 2003. *Laporan Pengalaman Belajar dan Riset: Pengetahuan sikap dan Perilaku Perempuan Dalam berdiet Untuk Menurunkan Berat Badan Di Beberapa Pusat kebugaran.* Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

28. All about overweight. (online) (www.obesitas.net.id diakses tanggal 24 januari 2005)
29. Fad diets dan diet untuk menurunkan berat badan. (online).
([http://www.obesitas.web.id/indonesia/obe-news\(i\)6.html](http://www.obesitas.web.id/indonesia/obe-news(i)6.html) diakses tanggal 24 februari 2005)
30. Lemak dan Aktivitas. (online).
([http://www.obesitas.web.id/indonesia/pasien\(i\).html](http://www.obesitas.web.id/indonesia/pasien(i).html) diakses tanggal 24 februari 2005)