

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN
ASUPAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**



OLEH

NAMA : MEILANI DWI SAPITRI

NIM 10021282126027

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN ASUPAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : MEILANI DWI SAPITRI

NIM 10021282126027

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 30 Juli 2025

Meilani Dwi Sapitri, Dibimbing oleh Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes

Hubungan Antara *Body Image* dan Asupan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa
Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

xii + 76 halaman, 10 tabel, 3 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Body image merupakan cara seseorang memandang dan menilai bentuk tubuhnya, yang dapat memengaruhi pola makan, perilaku hidup, dan kondisi status gizinya. Mahasiswa gizi sebagai calon tenaga kesehatan memiliki tanggung jawab untuk menerapkan pola hidup sehat serta menjadi panutan dalam menjaga status gizi dan kesejahteraan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan asupan makan dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 76 mahasiswa yang diambil secara *random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *body image*, *food recall* 3×24 jam, dan pengukuran antropometri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 59,5% mahasiswa memiliki *body image* positif dan 40,5% negatif. Asupan makan baik ditemukan pada 46,8% responden, sedangkan asupan makan tidak baik sebesar 53,2%. Status gizi normal terdapat pada 62% responden, kurus 22,8%, dan gemuk 15,2%. Uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,001$), serta antara asupan makan dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,001$). Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki *body image* negatif dan asupan makan yang tidak sesuai cenderung memiliki status gizi yang tidak normal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis kampus yang menekankan pada promosi *body image* positif, peningkatan literasi gizi, dan edukasi mengenai pola makan seimbang yang berkelanjutan. Langkah ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mempertahankan status gizi optimal sekaligus mengurangi risiko masalah gizi di masa depan.

Kata Kunci : *Body Image*, Asupan Makan, Status Gizi, Mahasiswa
Kepustakaan : 73 (2011-2024)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001

Indralaya, 30 Juli 2025
Pembimbing



Fatria Harwanto, S. Kep., M. Kes
NIP. 199110162023211020

NUTRITION PROGRAM

FACULTY OF PUBLIC HEALTH, UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Thesis, 30 July 2025

Meilani Dwi Sapitri, supervised by Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes

The Relationship Between Body Image and Food Intake with the Nutritional Status of Students in the Nutrition Study Program, Faculty of Public Health, Universitas Sriwijaya

Xii + 76 pages, 10 tables, 3 figures, 10 attachments

ABSTRACT

Body image refers to an individual's perception and evaluation of their body shape, which can influence eating patterns, lifestyle behaviors, and nutritional status. Nutrition students, as future health professionals, have the responsibility to adopt healthy lifestyles and serve as role models in maintaining optimal nutritional status and well-being. This study aimed to determine the relationship between body image and dietary intake with the nutritional status of students in the Nutrition Study Program, Faculty of Public Health, Universitas Sriwijaya. This research employed a cross-sectional design with a total of 76 students selected using random sampling. Data were collected through a body image questionnaire, a 3×24-hour food recall, and anthropometric measurements. The results showed that 59.5% of students had a positive body image, while 40.5% had a negative body image. Good dietary intake was found in 46.8% of respondents, while 53.1% had poor dietary intake. Nutritional status was classified as normal in 62% of respondents, underweight in 22.8%, and overweight in 15.2%. Statistical analysis using the Chi-Square test revealed a significant relationship between body image and nutritional status ($p = 0.034$), as well as between dietary intake and nutritional status ($p = 0.029$). These findings indicate that students with a negative body image and inadequate dietary intake tend to have abnormal nutritional status. Therefore, campus-based interventions emphasizing the promotion of a positive body image, improved nutrition literacy, and education on balanced and sustainable dietary practices are essential to help students maintain optimal nutritional status and reduce the risk of nutritional problems in the future.

Keywords : Body Image, Food Intake, Nutritional Status, Students

Literature : 73 (2011- 2024)

*Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi*

*Indralaya, 30 Juli 2025
Pembimbing*



*Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001*



*Fatria Harwanto, S. Kep., M. Kes
NIP. 199110162023211020*

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal

Indralaya, 2025



Meilani Dwi Sapitri
(10021282126027)

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN ASUPAN MAKAN DENGAN
STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVESITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

MEILANI DWI SAPITRI

10021282126027

Indralaya, Agustus 2025

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Pembimbing



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Fatria", is positioned above the name and NIP of the supervisor.

Fatria Harwanto, S. Kep., M.Kes
NIP. 199110162023211020

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dan Asupan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya” telah di pertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada 30 Juli 2025.

Indralaya, Agustus 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Dr. Anita Rahmiwati, SP., M.Si
NIP. 198305242010122002



Anggota :

1. drg. Danny Kusuma Aerosta, M.K.M
NIP. 198506102023211028
2. Fatria Harwanto, S. Kep., M. Kes
NIP. 199110162023211020



Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Ketua Jurusan Gizi



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Nama : Meilani Dwi Sapitri
Tempat / Tanggal Lahir : Baturaja, 4 Mei 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Mayor Ismail Husein. Lr Yusuf, Baturaja Timur
Email : meilanids04@gmail.com
No HP/WA : 0895413002525

Riwayat Pendidikan

2009 – 2015	SD Negeri 08 OKU
2015 – 2018	SMP Negeri 02 OKU
2018 – 2021	SMA Negeri 04 OKU
2021 – 2025	Universitas Sriwijaya / S1 Gizi

Pengalaman Organisasi / Komunitas

2022 – 2023	Anggota Organisasi HIKAGI
-------------	---------------------------

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* dan Asupan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya” ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kebodohan menuju zaman terang benderang seperti sekarang ini.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan rintangan. Namun berkat bantuan, bimbingan dan dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Allah SWT, Sang Maha. Segalanya, yang telah memberikan nikmat sehat, memberikan kemudahan, memberikan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan baik.
2. Terima kasih kepada kedua orang tua yaitu bapak Hendri dan ibu Sulisna dan kakak tercinta yang senantiasa mendoakan, memberi dukungan baik secara moral, spiritual, maupun material, serta yang menjadi sumber kekuatan bagi penulis untuk tetap berjuang.
3. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti S.K.M., M.K.M selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M. selaku Ketua Jurusan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Bapak Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes selaku dosen pembimbing, penulis mengucapkan banyak terima kasih atas semua bimbingan dan dukungan selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini berlangsung.
6. Ibu Dr. Anita Rahmiwati, SP., M. Si selaku dosen penguji I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan ilmu, arahan dan nasihat yang sangat berarti.

7. Bapak drg. Danny Kusuma Aerosta, M. K. M selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan ilmu, arahan dan nasihat yang sangat berarti.
8. Segenap dosen dan staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang sudah memberi banyak ilmu dan bantuan selama perkuliahan.
9. Teman-teman saya yang telah menemani saya dalam suka maupun duka selama masa perkuliahan, selalu menjadi penguat di saat saya rapuh, dan senantiasa berada di garda terdepan saat saya terjatuh.
10. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada diri sendiri, Meilani Dwi Sapitri, terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah ketika jalan didepan terasa gelap dan ketika langkah terasa berat untuk diteruskan. Terima kasih karena sudah berani memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah kamu mulai.

Indralaya, 30 Juli 2025
Penulis



Meilani Dwi Sapitri
NIM. 10021282126027

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	VI
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR GAMBAR.....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti	5
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	5
1.4.3 Bagi Pemerintah	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
2.1 Status Gizi	7
2.1.1 Penilaian Status Gizi	7
2.1.1.1 Pengukuran Secara Langsung	8
2.1.1.2 Pengukuran Secara Tidak Langsung	9
2.2 Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	14
2.2.1 Pengertian Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	14
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Tentang Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	14
2.2.2.1 Reaksi orang lain	14
2.2.2.2 Perbandingan orang lain	14
2.2.2.3 Peranan seseorang	15
2.2.2.4 Identifikasi terhadap orang lain	15
2.2.3 Pengukuran Citra Tubuh (<i>body image</i>)	15
2.2.3.1 Appearance evaluation (evaluasi penampilan)	16
2.2.3.2 Appearance orientation (orientasi penampilan)	16
2.2.3.3 Body area satisfaction (kepuasan Area tubuh)	16

2.2.3.4 Overweigt preoccupation (kekhawatiran terhadap berat badan lebih).....	16
2.2.3.5 Self-classified weight (pengkategorian ukuran tubuh)	16
2.3 Remaja dan Dewasa awal.....	17
2.3.1 Tahap Perkembangan Dewasa.....	18
2.3.2 Masa Remaja Awal (12-15 tahun).....	18
2.3.3 Masa Remaja Pertengahan (15- 18 tahun).....	18
2.3.4 Masa Remaja Akhir (19-22 tahun).....	18
2.3.4 Tahap Perkembangan Dewasa.....	19
2.3.4.1 Masa Dewasa Awal (18-40 tahun)	19
2.3.4.2 Masa Dewasa Tengah/Madya (40-60 tahun).....	19
2.4 Jumlah	20
2.4.1 Energi	20
2.4.2 Protein	21
2.4.3 Lemak	21
2.4.4 Karbohidrat	21
2.5 Jadwal/Frekuensi	21
2.6 Kerangka Teori	23
2.7 Kerangka Konsep	24
2.8 Penelitian Terkait	25
2.9 Definisi Operasional.....	27
2.10 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III	33
METODE PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian.....	33
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.2.1 Populasi Penelitian	33
3.2.2 Sampel Penelitian.....	33
3.2.3 Besar Sampel.....	34
3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	35
3.3.1. Jenis Data	35
3.3.2 Cara Pengumpulan Data.....	35
3.4 Pengolahan Data.....	37
3.5. Analisis dan Penyajian Data.....	38
3.5.1. Analisis Univariat.....	38
3.5.2. Analisis Bivariat.....	38
BAB VI.....	40

HASIL PENELITIAN	40
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	40
4.1.1 Gambaran Umum Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	40
4.1.2 Gambaran Umum Mahasiswa Prodi Gizi.....	40
4.2 Hasil Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian	41
BAB V	48
PEMBAHASAN	48
5.1 Keterbatasan Penelitian	48
5.2 Pembahasan.....	48
5.2.1 Karakteristik Responden dan Orang Tua pada Mahasiswa Prodi Gizi.....	48
5.2.2 <i>Body Image</i> Mahasiswa Prodi Gizi	50
5.2.3 Asupan Makan pada Mahasiswa Prodi Gizi.....	53
5.2.4 Status Gizi Mahasiswa Prodi Gizi.....	60
5.4 Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa	63
BAB VI.....	66
KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait	25
Tabel 2. 2 Definisi Operasional.....	27
Tabel 3. 1 Cara Pengumpulan Data.....	35
Tabel 4. 1 Karakteristik Mahasiswa	41
Tabel 4. 2 Karakteristik Orang Tua.....	42
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Body Image pada	43
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Asupan Makan Mahasiswa	45
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa Pogram	45
Tabel 4. 6 Hubungan Body Image dengan Status Gizi Mahasiswa.....	46
Tabel 4. 7 Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	24
Gambar 4.1 Asupan Zat Gizi Makro	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Naskah Penelitian.....	78
Lampiran 2 Identitas Responden	79
Lampiran 3 Kuisisioner Body Image	80
Lampiran 4 Form Recall 3x24 Jam	88
Lampiran 5 Contoh Pengisian Kuesioner.....	89
Lampiran 6 Distribusi frekuensi kuesioner body image.....	97
Lampiran 7 Kaji Etik	100
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	101
Lampiran 9 Lembar Bimbingan	102
Lampiran 10 Dokumentasi	107
Lampiran 11 Output Uji Statistik	108

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu dan mengikuti Pendidikan di perguruan tinggi meliputi lembaga akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi dan universitas (Koerniawati, 2020). Kategori usia mahasiswa dalam perkembangannya dalam rentang 18 hingga 19 tahun. Pada usia ini merupakan kelompok usia produktif yang tergolong muda atau *youth*. Perubahan yang sangat jelas pada remaja adalah perubahan secara fisik termasuk penambahan berat badan dan tinggi badan dan perkembangan organ reproduksi (Fauziah et al., 2021). Mahasiswa program studi gizi diharapkan memiliki pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip gizi seimbang dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh tenaga profesional di bidang Kesehatan, mereka diharapkan menjadi contoh dalam menerapkan pola makan yang sehat dan menjaga status gizi optimal. Penelitian oleh Zahrah dan Muniroh (2020) menunjukkan bahwa 54,9% mahasiswa gizi memiliki persepsi *body image* negatif, meskipun sebagian besar memiliki status gizi normal. Menariknya, mahasiswa dengan asupan yang baik justru lebih banyak yang memiliki *body image* negatif. Hal ini mengidentikasikan adanya ketidaksesuaian antara pengetahuan gizi dan persepsi terhadap tubuh sendiri. Selain itu penelitian oleh Mardiyati dan Partya (2023) menemukan bahwa 45,3% mahasiswa memiliki *body image* negatif, dan 40,6% memiliki status gizi tidak normal.

Status gizi akan dipengaruhi oleh setiap perubahan fisik. Oleh karena itu, remaja menghadapi banyak permasalahan negative mengenai kesehatan dan gizi mereka karena remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi, terutama remaja putri (Kesehatan Tujuh Belas et al., 2019). Persepsi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, atau yang dikenal dengan istilah *body image*, memainkan peran penting dalam menentukan perilaku makan dan, pada akhirnya status gizi seseorang. *Body image* yang negatif dapat mendorong individu untuk melakukan perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau pembatasan

asupan makanan, yang berdampak pada status gizi. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *body image* positif itu dimana individu merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya, yang dapat berisiko menimbulkan gangguan psikologis dan perilaku tidak sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung meliputi asupan makanan dan adanya penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung mencakup aspek psikologis, faktor sosial, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dan faktor lingkungan lainnya. Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi remaja saat ini yaitu masalah gizi lebih ataupun juga gizi kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menunjukkan bahwa sekitar 33,5% remaja di Indonesia mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan ini tidak hanya terjadi pada individu dengan status gizi kegemukan atau obesitas, melainkan juga ditemukan pada individu dengan status gizi normal. Studi lain oleh Lestari dan Rachmah (2020) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan status gizi pada perempuan, dengan nilai p sebesar 0,015 dan *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 4,782.

Laki-laki dan perempuan berbeda dalam persepsi tubuh mereka, menurut beberapa penelitian. Perempuan lebih cenderung memiliki persepsi negatif terhadap tubuh mereka, sementara laki-laki lebih cenderung menerima keadaan tubuh mereka (Batubara, 2020). Penelitian tentang status gizi selama ini lebih banyak difokuskan pada kelompok balita, anak-anak, dan remaja, mengingat fase tersebut dianggap kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan. Fenomena saat ini menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih, seperti kegemukan dan obesitas, pada orang dewasa di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Berdasarkan *Riskesdas* tahun 2018, prevalensi obesitas pada orang dewasa usia ≥ 18 tahun di Indonesia mencapai 21,8%, naik dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di sisi lain, banyak orang dewasa, khususnya perempuan, mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body image*) mereka, yang kemudian memicu praktik diet tidak sehat, konsumsi suplemen yang tidak terkontrol, hingga gangguan pola makan. Fenomena ini memperkuat urgensi untuk

memahami keterkaitan antara status gizi dan persepsi citra tubuh pada orang dewasa agar dapat disusun intervensi yang tepat (Lestari, 2020).

Alasan pentingnya penelitian mahasiswa gizi memiliki pengetahuan teoritis tentang konsep gizi dan Kesehatan tubuh, namun pengetahuan tersebut belum tentu berbanding lurus dengan praktik dan persepsi diri mereka, termasuk dalam hal *body image*. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa di bidang Kesehatan sering kali memiliki tubuh yang dianggap ideal secara sosial karena latar belakang keilmuan mereka (Fadilah 2020). Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara persepsi dan realita status gizi mereka, yang pada akhirnya bisa berdampak negatif terhadap Kesehatan mental dan fisik (Utami et.al 2021). Di lingkungan akademik seperti Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM), citra tubuh yang negatif berpotensi memicu gangguan makan (eating disorders), diet ekstrem, hingga stres psikologis, terlebih pada mahasiswa gizi yang merasa dituntut menjadi representasi dari pola hidup sehat (Ardiani et.al 2018). Dengan kata lain, memahami hubungan antara *body image* dan status gizi pada populasi ini sangat penting untuk mengidentifikasi potensi risiko serta merancang intervensi berbasis kampus yang lebih tepat sasaran.

Berdasarkan lokasi, Universitas Sriwijaya terletak di Sumatera Selatan, akses terhadap media massa cukup tinggi. Media sosial seperti Instagram, Tiktok, dan youtube sering menampilkan citra tubuh ideal yang langsing atau berotot. Mahasiswa gizi, yang secara akademis sudah memiliki pengetahuan tentang Kesehatan dan tubuh, bisa tetap merasa terpengaruh karena eksposur visual yang intens (Perloff, 2014). Media konvensional juga masih berperan dalam membentuk standar kecantikan, terutama dengan mempromosikan diet ekstrem, produk langsing, dan iklan kosmetik (Grabe et. al 2020). Meskipun akses media tinggi, belum semua mahasiswa memiliki kemampuan literasi media yang baik. Banyak dari mereka yang menerima informasi dari media tanpa melakukan penyaringan atau pemahaman kritis, termasuk dalam hal citra tubuh yang ditampilkan oleh iklan, influencer atau selebriti. Adapun pengaruh lingkungan sosial dan pergaulan yang dimana tekanan dari teman sebaya, eksistensi di media sosial, dan keinginan untuk tampil menarik di dunia maya membuat mahasiswa lebih rentan terhadap pengaruh citra tubuh ideal. Selain itu pada data Profil kesehatan Sumatera Selatan tahun 2019,

penjaringan kesehatan di wilayah sumatera selatan yaitu lokasi Universitas Sriwijaya belum memenuhi 100% mayoritas memiliki siswa perempuan dibanding laki-laki sehingga kemungkinan banyak ditemukan responden yang akan diteliti mengenai status gizi pada siswa perempuan sesuai dengan karakteristik peneliti.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta uraian di atas maka peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik mahasiswa (uang saku dan status tempat tinggal) dan karakteristik orang tua (Pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan pendapatan orang tua)
2. Bagaimana persepsi *body image* Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya ?
3. Bagaimana asupan makan Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya ?
4. Bagaimana status gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya ?
5. Bagaimana hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya ?
6. Bagaimana hubungan Asupan Makan dengan status gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan asupan makan dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik mahasiswa (uang saku dan status tempat tinggal) dan karakteristik orang tua (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan pendapatan orang tua)

2. Mengetahui gambaran *body image* pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Mengetahui gambaran asupan makan pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Menganalisis hubungan persepsi *body image* dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Menganalisis hubungan asupan makan dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung dalam proses pengumpulan dan analisis data, serta menambah wawasan peneliti mengenai hubungan antara persepsi *body image* dan status gizi. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam di bidang gizi dan kesehatan mental.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi program studi untuk menyusun strategi edukasi gizi dan *body image* yang lebih tepat sasaran, serta meningkatkan kualitas pembelajaran yang berorientasi pada kebutuhan mahasiswa.

1.4.3 Bagi Pemerintah

Penelitian ini dapat memberikan data awal yang berguna bagi pemerintah, khususnya instansi kesehatan dan pendidikan, dalam merancang program promosi kesehatan yang menekankan pentingnya *body image* yang positif serta status gizi yang baik di kalangan mahasiswa sebagai kelompok usia produktif.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini memiliki ruang lingkup yang terbatas pada mahasiswa aktif Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Fokus utama penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* (citra tubuh) dan asupan makan dengan status gizi mahasiswa yang diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Body image* dan asupan makan sebagai variabel independen akan dinilai melalui persepsi mahasiswa terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, dan juga merecall asupan makan mahasiswa sedangkan status gizi sebagai variabel dependen akan diperoleh melalui pengukuran antropometri. Penelitian ini dilakukan di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dalam rentang waktu tertentu pada tahun akademik yang sedang berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhila Fayasari. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan*. Jakarta: Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II.
- Ajhuri, K.F. (2019) 'Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan', *Penebar Media Pustaka*. Yogyakarta, pp. 122–124.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., Soetjiningsih, S., & Lestari, L. A. D. (2011). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia, S., Nurhidayati, N., & Hidayati, A. (2021). Hubungan uang saku dengan status gizi mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 112-119. <https://doi.org/10.31227/jgk.v13i2.2021>
- Ardina, D. P., & Rakhma, L. L. (2024). Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Ghidza: Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah Gizi dan Kesehatan*, 16(2), 78-84. <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/article/view/1645>
- Arista, C.N. *et al.* (2021) 'Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta', *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), p. 8. Available at: <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.206>.
- Astuti, R.K. and Sakitri, G. (2018) 'Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah', *Avicenna : Journal of Health Research*, 1(2), pp. 13–26. Available at: <https://doi.org/10.36419/avicenna.v1i2.229>.
- Batubara, V. R. A. (2020). *Perbedaan Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Dewasa Awal*. Universitas Medan Area. Retrieved from <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/15784>
- Besral. 2010, *Regresi Logistik Multivariat Analisis Data Riset Kesehatan*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). Adult Obesity Facts. Retrieved from <https://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>
- Damayanti, A. P., Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2023). Hubungan *Body Image* dan Asupan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 6 Pandeglang. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), 160–169. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.201>.
- Dungga, E.F., Ibrahim, S.A. and Suleman, I. (2022) ‘Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak’, *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), p. 996. Available at: <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i3.16589>.
- Faiqoh, M. (2022). Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi Mahasiswa Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang. Skripsi. UIN Walisongo Semarang.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's *body image* concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fayasari, A. (2020). Penilaian Konsumsi Pangan. Jakarta: Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II.
- Gantini, T., Hendrawan, H. and Barkah, M.R. (2024) ‘Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Balita di Desa Bojong Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut’, *AGRITEKH (Jurnal Agribisnis dan Teknologi Pangan)*, 4(2), pp. 100–101. Available at: <https://doi.org/10.32627/agritekh.v4i2.888>.
- Germov, J., dan William, L., (2016). *A Sociology of Food and Nutrition: The Social Appetite*. New York: Oxford University Press.
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (3rd ed.). Taylor & Francis.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).

- Hastuti, E. and Norazizah, R. (2016) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap, Status Ekonomi Dan Sosial Budaya Terhadap Status Gizi Batita Tahun 2016', *Jurnal Berkala Kesehatan*, 2(1), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.20527/jbk.v2i1.4839>.
- Hubungan *Body Image* dengan Asupan Energi dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Universitas Airlangga
- Indra, R., Permatasari, Y., & Pratiwi, N. (2021). Analisis pengeluaran makan dan asupan gizi pada mahasiswa perantau. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(1), 23–30. <https://doi.org/10.25182/jgp.v16i1.2021>
- Iswati and Cahyono, H. (2020) 'Analisis Potensi Penyebab Distabilitas Jiwa Kebergamaan pada Masa Dewasa', *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 04(02), pp. 192–193. Available at: <https://ojs.ummetro.ac.id/index.php/attajdid/article/view/1465>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman Penilaian Status Gizi Anak dan Remaja di Indonesia. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan hasil pemantauan status gizi (PSG) tahun 2017. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Masalah Gizi pada Orang Dewasa*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2022. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

- Koerniwati, R. D. and Siregar, M. H. 2020 'Pemetaan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNTIRTA', *Jurnal Gizi Klinik dan Produktivitas*, 1(1), pp. 16-22
- Kurnia Sofiani, E. *et al.* (2023) 'Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama', *indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(2)(17), p. 26
- Kurniawati, A., & Rahayu, W. (2020). Hubungan antara pengeluaran makan dan kecukupan zat gizi makro mahasiswa. *Media Gizi Indonesia*, 18(1), 45–52. <https://doi.org/10.20473/mgi.v18i1.2020.45-52>
- Lestari, W., & Rachmah, R. (2020). Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi pada Wanita Dewasa di Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 15(1), 12–20.
- Lestari *et al.* (2021) 'Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan', *UIN Alauddin Makassar*, 1(2), pp. 237–241. Available at: <http://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/psb>.
- Lestari, P., & Puspitasari, D. (2021). Pengaruh uang saku terhadap pola konsumsi makanan bergizi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 210–218. <https://doi.org/10.15294/jkm.v9i3.2021>
- Lubis, R. A., et al. (2022). *Body Image* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Jiwa*, 1(1), 18-25.
- Maryati, L.I. and Rezanah, V. (2018) 'Buku Psikologi Perkembangan : Sepanjang Kehidupan Manusia', *UMSIDA Press*. Sidoarjo, Jawa Timur, p. 104.
- Machali, I. (2021) 'Metode Penelitian Kuantitatif : Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif'. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, pp. 83–92.
- Maulita, G. C., & Sari, D. R. (2022). Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet dan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Nutrisi*, 11(2), 125–133.

- Milah, F.N., Ruyadi, Y. and Nurdin, E.S. (2015) 'Analisis Sosial Budaya yang Mempengaruhi Pelaksanaan Program Wajib Belajar Pendidikan Dasar Sembilan Tahun', *Sosietas*, 5(1), pp. 5–7. Available at: <https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i1.1515>.
- Mokoagow, A. and Munthe, D.P. (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Di Smp Nasional Mogoyunggung', *e-Journal Physical : Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 1(1), p. 23. Available at: <https://www.neliti.com/id/publications/346724/hubungan-aktivitas-fisikdengan-status-gizi-di-smp-nasional-mogoyunggung>.
- Montenegro, E., Dewi, R., & Sari, M. (2022). Tingkat pendidikan ibu dan status gizi remaja. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 45(1), 55–62. <https://doi.org/10.31227/jpgm.v45i1.2022>
- Mutia, R., Safitri, D., & Prameswari, D. (2021). Hubungan status tinggal dan pengeluaran harian dengan konsumsi makanan siap saji pada mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 9(2), 89–96. [https://doi.org/10.21927/jgdi.2021.9\(2\).89-96](https://doi.org/10.21927/jgdi.2021.9(2).89-96)
- Nadhira Yuliza Putri, A. and Febrianta, Y. (2024) 'Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tambaksogra', *JSH: Journal of Sport and Health*, 5(2), p. 55. Available at: <https://doi.org/10.26486/jsh.v5i2.3841>.
- Nindya, T. S., Widyastuti, R., & Herawati, D. (2018). Faktor sosial ekonomi dan kebiasaan makan sebagai prediktor status gizi mahasiswa. *Amerta Nutrition*, 2(1), 54–62. <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i1.2018.54-62>
- Ningtyias, D. S., et al. (2020). Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, dan Status Gizi. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Nutrire Diaita. (2022). Kaitan Variasi Menu, Penampilan, Rasa Makanan dengan Tingkat Kepuasan.
- Par'i, H.M., Wiyono, S. and Harjatmo, T.P. (2017) *Penilaian Status Gizi*. 1st edn, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 1st edn. Edited by D.A. Nofaldo and Sapriyadi. Available at:

http://repository.stikeshb.ac.id/30/1/PENILAIAN-STATUS-GIZI-FINALSC_.pdf.

- Perloff, R. M. (2014). *Social Media Effects on young women's body image concerns: theoretical perspectives and an agenda for research*. *Sex reols*, 71(11-12), 363-377.
- Permata, V. F. (2021). Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 OKU. Skripsi. Universitas Sriwijaya.
- Pradipta, R. S., & Nisa, K. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Orang Dewasa. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), 25–32.
- Putri, A. D. P. (2020). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Mahasiswa Prodi Gizi. Universitas Airlangga.
- Putri, R. Y., & Astuti, Y. (2021). Persepsi Tubuh Ideal dan Dampaknya terhadap Body Image pada Wanita Dewasa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 150–158.
- Rahmawati, D., & Wahyuni, E. S. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi dan Risiko Penyakit Tidak Menular pada Usia Dewasa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 12(2), 101–110.
- Riskesdas Provinsi Sumatera Selatan. (2018). Laporan hasil Riskesdas Provinsi Sumsel tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Rizky Amelia, N., & Rachmah, R. (2020). Body Image Mahasiswa Gizi serta Kaitannya dengan Asupan Energi dan Status Gizi. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 1–8.
- Riska, J. *et al.* (2024) 'Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Tahun 2024', *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), pp. 53–54. Available at: <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i2.112>.
- Rokhmah, L.N. *et al.* (2022) *Pangan Dan Gizi*. 1st edn, Yayasan Kita Menulis. 1st edn. Edited by R. Watrianthos. Research Gate. Available at: https://www.researchgate.net/publication/362847338_Pangan_dan_Gizi.

- Sari, D. A., & Suarya, I. G. N. (2021). Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Citra Tubuh pada Remaja.
- Sari, M., & Handayani, T. (2020). Hubungan tempat tinggal dengan kualitas pola makan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik Indonesia*, 7(2), 140–146. [https://doi.org/10.21927/jgdi.2020.7\(2\).140-146](https://doi.org/10.21927/jgdi.2020.7(2).140-146)
- Sembiring, C. (2018). Hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja. Universitas Islam Sultan Agung.
- Sinaga, P. *et al.* (2024) ‘Dampak Perubahan Iklim terhadap Penurunan Pendapatan Petani’, *Journal on Education*, 6(4), p. 22099. Available at: <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6330>.
- Siti Latifah. (2018). Hubungan antara Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. Skripsi. Universitas Brawijaya.
- Stevany, L. A. (2024). Hubungan Body Image dengan Status Gizi pada Siswi SMAN 2 Tualang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa, D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). Penilaian Status Gizi (Edisi 2). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Swami, V., Todd, J., Mohd Khatib, N. A., Toh, E. K. L., Zahari, H. S., & Barron, D. (2019). Dimensional structure, psychometric properties, and sex invariance of a Bahasa Malaysia (Malay) translation of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) in Malaysian Malay adults. *Body Image*, 28, 81–92. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.007>
- Tambunan, S. F. (2021). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. Universitas HKBP Nommensen.
- Utami, S. W., & Santoso, H. (2021). Pengaruh body image terhadap perilaku konsumsi mahasiswa gizi. *Jurnal gizi dan pangan Indonesia*, 10(1), 27-34. <https://doi.org/10.22146/jgpi.2021.10.1.27-34>

- WHO. (2024). Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade. World Health Organization.
- Widodo, S. et al. (2023) 'Buku Ajar Metode Penelitian'. Pangkal Pinang: CV Science Techno Direct, pp. 53–143.
- Worhington-Roberts, B.S dan S.R. Rodwel Williams.2000.Nutrition throught the Life Cycle, ed. 4, hal274.McGraw-Hill International Ed, Singapore. Dalam Almatier, S. dkk. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta.
- World Health Organization. (2021). Nutrition. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/nutrition>
- World Health Organization. (2021). Obesity and Overweight. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>