



**PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP PERILAKU DIET
PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

OLEH :

NAMA : WARNI SUSANTI

NIM : 10011181520281

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022



**PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP PERILAKU DIET
PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

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

OLEH :

NAMA : WARNI SUSANTI

NIM : 10011181520281

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

**PROMOSI KESEHATAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Januari 2022**

**WARNI SUSANTI
PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP PERILAKU DIET PADA
MAHASISWI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**
xvii, + 90 Halaman, 26 Tabel, 2 Gambar, 3 Lampiran

ABSTRAK

Pemahaman yang salah mengenai *body image* kurus dan langsing yang dianggap sebagai bentuk tubuh ideal masih banyak terjadi pada kalangan mahasiswi, dimana untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal tersebut perilaku diet digunakan sebagai salah satu caranya. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *body image* terhadap perilaku diet pada mahasiswi Universitas Sriwijaya. Penelitian bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan teknik *cluster sampling* sebanyak 115 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis univariat, analisis bivariat menggunakan uji *chi square* dan analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik model faktor risiko. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 53% mahasiswi melakukan perilaku diet tidak sesuai dengan alasan melakukan diet paling banyak yaitu agar memiliki penampilan yang menarik sebanyak 32,2%. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi yaitu $0,013 < 0,05$. Variabel lain yang berhubungan dengan perilaku diet diantaranya pengaruh media massa (0,018), pengaruh teman sebaya (0,001), pengaruh keluarga (0,038), dan pengaruh tokoh idola (0,043). Sedangkan variabel indeks massa tubuh (0,179), rasa percaya diri (0,594), dan pengetahuan diet (1,000) tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku diet pada mahasiswi. Analisis multivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi setelah dikontrol dengan variabel teman sebaya *p-value* ($0,019 < 0,05$) dan nilai PR sebesar 2,590 (95% CI = 1,171 – 5,728). Perilaku diet yang salah akan berdampak pada kesehatan. Salah satu cara diet yang dapat dijalankan mahasiswi agar tetap mengikuti aturan diet yang baik yaitu dengan mengikuti program “isi piringku” dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, serta penggunaan media massa untuk mencari informasi penting mengenai tata aturan diet yang baik dan benar itu seperti apa.

Kata Kunci : Perilaku Diet, *Body Image*, Mahasiswi
Kepustakaan : 72 (1979-2020)

**HEALTH PROMOTION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, Januari 2022**

**WARNI SUSANTI
THE EFFECT OF BODY IMAGE ON DIET BEHAVIOR IN THE
STUDENTS OF SRIWIJAYA UNIVERSITY**

Xvii, + 90 Pages, 26 Tables, 2 Pictures, 3 Attachments

ABSTRACT

Misunderstanding of thin and slender body image which is considered as the ideal body shape is still common among female students, where to get the ideal body shape diet behavior is used as one way. This study aims to determine the effect of body image on dietary behavior in Sriwijaya University students. The research is quantitative with a cross sectional approach. The sampling technique used was the cluster sampling technique with 115 respondents who met the inclusion criteria. Data were processed and analyzed using univariate analysis, bivariate analysis using chi square test and multivariate analysis using logistic regression test of risk factor model. The results showed that as many as 53% of female students did diet behavior that was not in accordance with the reason for doing the diet the most, namely to have an attractive appearance as much as 32.2%. Bivariate analysis showed that there was a relationship between body image and dietary behavior in female students, namely $0.013 < 0.05$. Other variables related to dietary behavior include the influence of mass media (0.018), the influence of peers (0.001), the influence of family (0.038), and the influence of idol figures (0.043). While the variables of body mass index (0.179), self-confidence (0.594), and knowledge of diet (1,000) did not have a significant relationship to dietary behavior in female students. Multivariate analysis showed that there was a significant relationship between body image and dietary behavior in college students after being controlled by peer variables, p-value ($0.019 < 0.05$) and PR value of 2.590 (95% CI = 1.171 5.728). The wrong dietary behavior will have an impact on health. One way of dieting that can be followed by female students in order to keep following the rules of a good diet is by following the fill my plate program and doing physical activity for at least 30 minutes a day, as well as using mass media to find important information about what good and right diet rules look like.

.Keywords: Diet Behavior, Body Image, Students

Literature : 72 (1979-2020)

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 hari diketahui saya melanggar Etika Akademik, maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Januari 2022

Yang bersangkutan



Warni Susanti

NIM.10011181520281

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP PERILAKU DIET PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh :

Warni Susanti

NIM. 10011181520281

Indralaya, Januari 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.

NIP. 197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Nur Alam Fajar'.

Dr. Nur Alam Fajar, M.Kes., AIFO

NIP. 196901241993031003

HALAMAN PERSETUJUAN


Skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Body Image* terhadap Perilaku Diet pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan di hadapan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 30 Juli 2021 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, Januari 2022

Panitia Sidang Ujian Skripsi

Ketua :

1. Fatmalina Febry, S.KM, M.Si
NIP. 197802082002122003

()

Anggota :

2. Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001\
3. Fenny Etrawati, S.KM., M.KM.
NIP. 198905242014042001
4. Dr. Nur Alam Fajar, M.Kes., AIFO.
NIP. 196901241993031003

()

()

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.

NIP. 197606092002122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas karunia dan rahmat-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh *Body Image* terhadap Perilaku Diet Pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya”. Penyelesaian proposal ini tidak terlepas dari bimbingan bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Orangtuaku yaitu Bapak Sudiman dan Ibu Sartiah, kedua adikku yaitu Sefiansyah dan Alihandra serta keluarga lainnya yang senantiasa mendoakan dan mendukung dalam segala hal
2. Prof. Dr.Ir.H.Anis Saggaf, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya
3. Ibu Dr. Misnaniati, SKM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Dr. Novrikasari, S.KM., M.Kes selaku kepala Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
5. Bapak Dr. Nur Alam Fajar, M.Kes., AIFO selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, bantuan, kritik, saran dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Ibu Fatmalina Febry, SKM., M.Si, ibu Indah Purnama Sari, SKM., M.KM dan ibu Fenny Etrawati SKM., M.KM sebagai penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, bantuan, kritik, saran dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Bapak dan Ibu dosen serta staf karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya atas bantuan dan ilmu yang telah diberikan.
8. Sahabat-sahabat ku “SINHA” yaitu Tiwik, Suryani, Ninda, Vety dan Lia yang telah kebersamai dari awal dunia perkuliahan hingga sekarang ini baik dalam keadaan senang dan duka
9. Teman-teman kosan dari lorong angrek (yuk meta, mba tri, mba ais, yuk yesi, yuk iska, mba nad, kak enok, kak indah, kak yesi, selvi dan

nini) serta teman-teman dari kosan lorong sepakat(mba ayu, mbak mel,mba nurul dan mba ugik) dan juga teman dari kosan lorong tamyiz (iis, Sandra, meita) yang telah menjadi keluarga kedua saat diperantauan

10. Teman-teman dari organisasi UKK KSR PMI UNSRI yang telah memberikan pengalaman organisasi yang menyenangkan
11. Teman-teman dari organisasi kedaerahan KM DHO UNSRI yang telah banyak membantu saat pertama datang ke kampus dan banyak memberikan saran-saran untuk kehidupan kampus kedepannya
12. Rekan seperjuangan promkes yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini;
13. Dan rekan-rekan dari kelas D FKM UNSRI angkatan 2015 untuk kebersamaan dan kenangannya

Penyusunan proposal ini jauh dari kata sempurna baik dari segi penyusunan, bahasa, ataupun penulisannya. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan semoga bisa bermanfaat dan memberikan informasi bagi pembaca.

Indralaya, Januari 2022

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Warni Susanti
NIM : 10011181520281
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non- eclusive Royalty Fre Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP PERILAKU DIET PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : Januari 2022
Yang menyatakan,

Warni Susanti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti	6
1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	7
1.4.3 Manfaat Bagi Universitas Sriwijaya.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
1.5.1 Lingkup Lokasi.....	7
1.5.2 Lingkup Waktu	7
1.5.3 Lingkup Materi.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 <i>Body Image</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Body image</i>	8

2.1.2 Aspek-Aspek Body Image	8
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi Body Image	9
2.1.4 Respon Body Image	11
2.2 Perilaku Diet.....	12
2.2.1 Pengertian Perilaku Diet	12
2.2.2 Jenis-Jenis Diet.....	13
2.2.3 Praktik Penurunan berat badan.....	14
2.2.4 Aspek-Aspek Perilaku Diet.....	15
2.2.5 Faktor-Faktor Perilaku Diet	15
2.2.6 Pengukuran Perilaku Diet	16
2.2.7 Dampak Perilaku Diet	17
2.3 Remaja.....	17
2.3.1 Pengertian Remaja	17
2.3.2 Karakteristik Masa Remaja	18
2.3.3 Gangguan Makan pada Remaja	19
2.3.4 Perilaku Makan pada Remaja.....	20
2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Remaja.....	21
2.4 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet Pada Remaja.....	22
2.5 Penelitian Terdahulu	28
2.6 Kerangka Teori.....	32
BAB II KERANGKA PIKIR, DEFINISI OPERASIONAL dan HIPOTESIS..	33
3.1 Kerangka Konsep	33
3.2 Definisi Operasional.....	34
3.3 Hipotesis.....	38
BAB IV METODE PENELITIAN	39
4.1 Desain Penelitian.....	39
4.2 Populasi dan Sampel	39
4.3 Jenis, Cara, serta Alat Pengumpulan Data	42
4.4 Pengolahan Data.....	44
4.5 Validitas dan Relibilitas	45
4.6 Analisis dan Penyajian Data.....	46
BAB V HASIL PENELITIAN.....	49

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
5.2 Analisis Univariat.....	51
5.3 Analisis Bivariat.....	61
5.4 Analisis Multivariat.....	68
BAB VI PEMAHASAN	71
6.1 Keterbatasan Penelitian.....	71
6.2 Pembahasan.....	71
6.3 Hubungan <i>body image</i> dengan perilaku diet setelah dikontrol	91
dengan variabel pengaruh teman sebaya.....	91
BAB VII KESIMPULAN	92
7.1 Kesimpulan	92
7.2 Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	28
Tabel 3.1 Definisi Operasional	34
Tabel 4.1 Perhitungan Besar Sampel	40
Tabel 4.2 jumlah sampel di setiap prodi terpilih.....	42
Tabel 4.3 Skoring tiap indikator skala likert	43
Tabel 4.4 hasil uji validitas dan realibilitas	46
Tabel 4.5 penomoran baru untuk variabel <i>body image</i>	46
Tabel 5.1 Jumlah Fakultas di Universitas Sriwijaya	49
Tabel 5.2 Karakteristik Responden	51
Tabel 5.3 Distribusi jawaban responden terkait perilaku diet.....	53
Tabel 5.4 Skor rata-rata perilaku diet.....	54
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi perilaku diet	55
Tabel 5.6 Distribusi jawaban responden terkait <i>body image</i>	55
Tabel 5.7 Skor rata-rata <i>body image</i>	56
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi <i>body image</i>	56
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi indeks massa tubuh.....	56
Tabel 5.10 Distribusi jawaban responden terkait rasa percaya diri	57
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi rasa percaya diri.....	58
Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Pengetahuan diet.....	58
Tabel 5.12 Distribusi Frekuensi Pengaruh Media Massa	59
Tabel 5.13 Distribusi Frekuensi Pengaruh Teman Sebaya	59
Tabel 5.14 Distribusi Frekuensi Pengaruh Keluarga	60
Tabel 5.15 Distribusi Frekuensi Pengaruh tokoh idola.....	61
Tabel 5.16 Hubungan <i>body image</i> dengan perilaku diet.....	62
Tabel 5.17 Hubungan IMT dengan perilaku diet.....	63
Tabel 5.18 Hubungan rasa percaya dengan diri perilaku diet.....	63
Tabel 5.19 Hubungan pengetahuan diet dengan perilaku diet.....	64
Tabel 5.20 Hubungan pengaruh media massa dengan perilaku diet.....	65
Tabel 5.21 Hubungan pengaruh teman sebayadengan perilaku diet.....	65
Tabel 5.22 Hubungan pengaruh keluarga dengan perilaku diet.....	66
Tabel 5.23 Hubungan pengaruh tokoh idola dengan perilaku diet	67

Tabel 5.24 Pemodelan Multivariat	68
Tabel 5.25 Uji Confounding	69
Tabel 5.26 Pemodelan akhir multivariat	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 3.1 Kerangka Pikir.....	33

DAFTAR SINGKATAN

IMT	: Indeks Massa Tubuh
BB	: Berat Badan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
MBSRQ-AS	: <i>Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale</i>
Persagi	: Persatuan Ahli Gizi Indonesi
Laxative	: Obat Pelancar Buang Air Besar
Deuretic	: Obat Penyerap Kadar Air dalam Tubuh
BMI	: <i>Body Mass Index</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner

Lampiran 2 Foto-foto Kegiatan Dilapangan

Lampiran 3 Hasil Output Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap orang ingin memiliki tubuh yang sehat, bentuk tubuh sertaberat badan yang ideal, selain karena alasan kesehatan bentuk tubuh serta berat badan yang ideal sering mempengaruhi penampilan seseorang. Penampilan merupakan suatu hal yang sering kali mendapat perhatian khusus, dan setiap individu berusaha agar penampilannya terlihat sempurna di lingkungan sosialnya. Hal ini sangat wajar, mengingat salah satu dari lima kebutuhan dasar manusia menurut Maslow adalah kebutuhan akan penghargaan diri. Jika kebutuhan harga diri dan penghargaan dari orang lain tidak terpenuhi, individu tersebut akan merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri atau minder (Alwisol, 2009).

Fenomena yang sedang terlihat adalah banyaknya orang yang takut memiliki badan gemuk. Fenomena ini tidak hanya terjadi pada mereka yang memiliki IMT dan BB yang berlebih, tetapi juga terjadi pada mereka yang memiliki IMT dan BB yang sudah normal bahkan kurang. Perilaku diet yang dilakukan oleh mereka yang memiliki IMT dan BB yang sudah normal bahkan kurang, dikhawatirkan akan kekurangan asupan gizi sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Aktivitas yang terganggu akibat perilaku diet berupa tidak fokus saat kuliah, tidak bertenaga saat melakukan kegiatan non akademis, pucat, lesu serta dapat menyebabkan penyakit kronis seperti maag (Yosephin, 2012).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* pada tahun 2016 sebanyak 39% orang yang berusia >18 tahun mengalami kelebihan berat badan yang mana sebanyak 39% pada pria dan 40% pada wanita. Secara keseluruhan sekitar 13% dari populasi dunia pada usia >18 tahun dan sekitar 15% pada wanita mengalami obesitas. Prevalensi obesitas di seluruh dunia mengalami peningkatan hampir tiga kali lipat dari tahun 1975 sampai dengan tahun 2016 ini (WHO, 2016).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar prevalensi obesitas dengan indikator IMT >27,0 pada usia >18 tahun di Indonesia terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2007 angka obesitas mencapai 10,5%, pada tahun 2013 mencapai 14,8% serta

angka obesitas di tahun 2018 meningkat menjadi 21,8% atau naik 7% dari tahun 2013. Untuk prevalensi berat badan lebih dengan indikator IMT > 25,0 s.d 27,0 juga mengalami peningkatan yaitu 2007 (8,6%), 2013 (11,5%), dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 13,6 % (Riskesdas, 2018). Untuk prevalensi remaja kurus berdasarkan Pemantauan Status Gizi pada usia >18 tahun 2016 sebesar 6,7% dan meningkat menjadi 7,6% pada tahun 2017 (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan Data Pemantauan Status Gizi pada usia >18 tahun di Provinsi Sumatera Selatan terjadi pergeseran prevalensi remaja dengan berat badan lebih menjadi obesitas dimana pada tahun 2016 prevalensi berat badan lebih sebesar 25,5% dan mengalami penurunan pada tahun 2017 menjadi 13,9% sedangkan angka obesitas meningkat yang semula tahun 2016 sebesar 8,1% meningkat menjadi 16,6% pada tahun 2017. Begitu juga dengan prevalensi remaja kurus juga mengalami pergeseran prevalensi dimana semula angka remaja kurus pada tahun 2016 sebesar 5,0% mengalami penurunan menjadi 4,1% pada tahun 2017.

Tren pada remaja putri di Indonesia memiliki pandangan bahwa *body image* yang kurus dan kecil seperti pensil itu dianggap cantik, hal ini mendapat perhatian dari pemerintah, Kementerian Kesehatan RI mengatakan tren badan kurus pada remaja putri membuat angka kejadian anemia naik. Pada tahun 2013 sekitar 37,1% remaja putri mengalami anemia, angka ini naik menjadi 48,9% pada tahun 2018. Proporsi anemia terjadi paling besar di kelompok umur 15-24 tahun, dan 25 sampai 34 tahun. Anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan bila prevalensinya $\geq 20\%$. Tren mengenai *Body image* yang kurus tersebut perlu diluruskan mengingat remaja putri merupakan calon ibu di masa depan. Anemia bisa membuat perempuan mengalami kurang energi kronis, yang meningkatkan risiko anak lahir dengan berat badan rendah (Kemenkes RI, 2018).

Perilaku diet penurunan berat badan banyak dilakukan oleh remaja putri rentang usia 16-21 tahun dibandingkan dengan remaja putera. Di Amerika sebanyak 56,7% remaja putri melakukan diet tidak sehat dan 12,6% melakukan diet yang ekstrem (Brown, 2005). Perilaku diet juga terjadi pada remaja putri di Asia, sebanyak 37,4% mahasiswi di Jepang melakukan diet walaupun dengan status gizi kurus. Di Asia Tenggara sendiri tepatnya di Singapura merupakan pengguna pil diet terbesar di negara Asia Pasifik (Chia, 2007). Di Indonesia,

penelitian yang dilakukan pada mahasiswi Universitas Esa Unggul Jakarta didapatkan sebanyak 47% mahasiswa melakukan perilaku diet tidak sehat (Septian, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Sulastri tahun 2016 menunjukkan bahwa dari 35 orang responden sebanyak 51,4% responden dengan IMT kurus dan 51,4% memiliki *body image* yang buruk serta melakukan perilaku diet yang buruk sebanyak 60%, artinya perilaku diet tidak hanya dilakukan oleh responden dengan IMT lebih tapi juga dilakukan responden dengan IMT kurus (Sulastri, 2016).

Seorang ahli biokimia gizi dan juga mantan direktur *University of Utah Nutrition Clinic* Shwan M. Talbott, PhD dilansir oleh *Huffington Post* menyatakan bahwa untuk menurunkan berat badan membutuhkan 75% untuk mengatur pola makan (diet) dan 25% dengan berolahraga. Lebih dari 700 studi menyatakan untuk hasil jangka pendek dari penurunan berat dilihat dari seberapa cerdas mereka mengatur pola makan. Orang yang berdiet tanpa olahraga bisa menurunkan sebanyak 23 pound selama 15 minggu, sedangkan para olahragawan kehilangan sebanyak 6 pound selama 21 minggu. Jadi lebih mudah untuk memotong kalori daripada membakar kalori (*Huffington Post*, 2014).

Banyak hal yang menjadi alasan remaja melakukan diet. Faktor individu, keluarga dan lingkungan berperan terhadap perilaku diet pada remaja. Namunketidakpuasan terhadap tubuh dan telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya menjadi faktor terbesar. Salah satu alasan citra tubuh menjadi alasan karena berhubungan dengan gangguan makan dan masalah psikologi seperti depresi (Haslinda dkk, 2015). Remaja yang memiliki persepsi yang buruk tentang bentuk tubuh ideal kemungkinan akan membuat mereka melakukan praktik penurunan berat badan yang tidak sehat agar terlihat menarik secara fisik. Seseorang dengan *body image* negatif merasa bentuk tubuh dan penampilannya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diharapkan dan yang ada di media maupun lingkungan sosialnya sehingga orang tersebut merasa tidak puas dengan bentuk tubuh serta penampilannya. *Body image* lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya (Nurvita, 2015).

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja terbagi dalam tiga tahapan yaitu remaja awal usia 12-15 tahun,

remaja pertengahan usia 15-18 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun (Santrock, 2003). Individu yang tergolong sebagai remaja akhir cenderung berada pada keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan yang berlangsung cepat. Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja terutama pada masa remaja akhir menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Ifdil *et al*, 2017). Remaja akhir pada umumnya memiliki aktivitas yang padat sehingga mereka sering melalaikan sarapan dan makan siang atau makan hanya sekali sehari. Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja akhir diantaranya Indeks Massa Tubuh kurang atau lebih dari batas normal (Mas'udah, 2018).

Sebagai remaja akhir, mahasiswi merupakan sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswi, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau *body image*. Seorang mahasiswi dengan citra tubuh yang kurang baik, kemampuan untuk dekat dengan lingkungan sosialnya menjadi terhambat sehingga mereka akan menarik diri dari atau menjadi pribadi yang tertutup dan sibuk dalam mengontrol berat badannya (Andea, 2010).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 30 Juli 2019 kepada 10 orang mahasiswi, didapatkan bahwa 6 dari 10 orang mahasiswi tidak merasa puas terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki sehingga mereka melakukan upaya diet untuk mendapatkan berat badan yang mereka impikan. Salah satu cara diet yang sering dilakukan mahasiswi yaitu melewatkan makan malam mereka sehingga didapatkan bentuk tubuh yang diinginkan hingga membuat mereka lebih percaya diri.

Berdasarkan Kementerian Riset dan Kebudayaan tahun 2016 Universitas Sriwijaya merupakan salah satu Universitas Negeri yang ada di Sumatera Selatan yang memiliki 10 Fakultas yang terdiri dari fakultas kesehatan dan non kesehatan. Adapun UNSRI sudah terakreditasi A pada 20 Desember 2016 (BAN-PT No.2996/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2016).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Yogyakarta menyebutkan sebanyak 43 (95%) mahasiswa memiliki *body image* negatif, seseorang dengan *body image* buruk selalu tidak percaya diri, merasa minder, mudah emosi karena tidak bisa menerima keadaan dirinya dan apabila semakin buruk akan mengakibatkan individu menarik diri dari lingkungannya. Seseorang yang memandang bentuk tubuhnya tidak ideal akan sibuk memikirkan kondisi fisiknya dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri (Agnes, 2018).

Studi yang dilakukan pada remaja putri di SMA N 22 DKI Jakarta didapatkan bahwa pemahaman citra tubuh yang keliru mengenai kata ideal diartikan sebagai kurus masih menjadi idaman bagi remaja putri disana. Hal ini menjadi masalah karena untuk memelihara kelangsingan tubuhnya dan ketakutan menjadi gemuk mendorong remaja untuk menerapkan pembatasan makanan yang berlebihan, sehingga kebutuhan gizinya tidak terpenuhi yang nantinya akan berakibat terjadinya kekurangan gizi pada remaja. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik sehingga berakibat pada berbagai masalah kekurangan gizi. Masalah kurang gizi tersebut dapat berupa kekurangan energi dan protein, kurus, obesitas maupun tinggi badan yang tidak sesuai umur (Kusuma *et al*, 2014).

1.2. Rumusan Masalah

Masa perkuliahan dan menjadi seorang mahasiswi merupakan masa-masa yang cukup penting dalam mengawali proses kehidupan dewasa. Namun dengan tingginya persepsi mahasiswi yang memiliki berat badan normal namun masih merasa kelebihan berat badan serta berkeinginan untuk melakukan praktik pengendalian berat badan atau yang lebih dikenal dengan diet. Diet yang dilakukan mahasiswi lebih sering dilakukan dengan cara yang tidak sesuai sehingga dikhawatirkan dapat menyebabkan tidak fokus saat kuliah, tidak bertenaga saat melakukan kegiatan akademis maupun non akademis, terlihat pucat dan lesu, kurang ceria, tidak bersemangat serta dapat menimbulkan penyakit kronis seperti gastritis.

Perilaku diet penurunan berat badan seharusnya bertujuan untuk mencapai tubuh yang ideal atau normal, namun hal ini menjadi masalah karena remaja

puteri dengan status gizi normal atau kurus juga kerap melakukan perilaku diet yang ekstrim untuk menurunkan berat badannya. Hal ini akan berdampak pada status gizi pada remaja dimana mereka bisa kekurangan energi protein dan terjadinya perilaku makan menyimpang seperti *Anorexia* dan *bulimia nervosa* yaitu perilaku makan dengan jumlah banyak dalam satu waktu lalu memuntahkannya kembali. Tingginya kasus remaja puteri yang melakukan diet penurunan berat badan didasari oleh keinginan mereka supaya terlihat langsing dan menarik.

Berdasarkan hal-hal yang telah dijelaskan tersebut, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang membahas tentang pengaruh *Body Image* terhadap perilaku diet pada mahasiswi Universitas Sriwijaya.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap perilaku diet yang dilakukan oleh mahasiswi Universitas Sriwijaya.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran perilaku diet, *body image*, IMT, rasa percaya diri, pengaruh paparan media massa, pengaruh teman sebaya, pengaruh keluarga dan pengaruh tokoh idola pada mahasiswi Universitas Sriwijaya
2. Mengetahui hubungan antara faktor individu (*body image*, IMT, , rasa percaya diri, dan pengetahuan diet) dan faktor lingkungan (pengaruh keluarga, teman sebaya, media massa, dan tokoh idola) terhadap perilaku diet mahasiswi Universitas Sriwijaya.
3. Mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi Universitas Sriwijaya setelah dikontrol oleh variabel confounding yakni IMT, rasa percaya diri, pengaruh paparan media massa, pengaruh teman sebaya, pengaruh keluarga dan pengaruh tokoh idola.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai sarana menerapkan dan mengaplikasikan keilmuan kesehatan masyarakat yang telah didapatkan selama perkuliahan, menambah pengetahuan peneliti, memberikan pengalaman bagi peneliti, serta syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

1.4.2. Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi terkait dengan pengaruh *body image* terhadap perilaku diet serta bisa digunakan bagi kalangan akademisi sebagai informasi terhadap penelitian selanjutnya.

1.4.3 Manfaat Bagi Universitas Sriwijaya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan dan masukan dalam persepsi mahasiswi terhadap *body image* serta mendapatkan informasi mengenai cara-cara diet yang baik supaya tercipta *body image* yang positif.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Kegiatan penelitian ini dilakukan di lingkungan Kampus Universitas Sriwijaya Indralaya yang beralamatkan di di Jalan Raya Palembang–Prabumulih KM. 32 Indralaya, Ogan Ilir, Sumatera Selatan, Indonesia.

1.5.2 Lingkup Waktu

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai Februari 2020.

1.5.3 Lingkup Materi

Materi dalam penelitian ini yaitu terkait dengan modifikasi kerangka teori dari Neumark Sztainer (2000) dan Field *et al* (2001).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim.R, Meladista. E, Yanti. R. 2018. *Hubungan Body Image dan Sikap terhadap Makanan dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik*. Journal of The Indonesian Nutrition Association, vol.41, no.2, pp. 117-124.
- Abdurrahman, F. 2014. *Faktor-Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat pada Wanita Usia Dewasa Awal Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas Mulawarman*. eJournal Psikologi, vol.2, no.2, pp. 163-170.
- Albert, D., Chain, J., Stainberg, L. 2013. *Peer Influence on Adolescent Decision Making*. Curr Dir Psychol Sci, vol. 22, no. 2, pp. 114-120.
- Alhadar, A., Indiasari, R., & Yustini. (2014). *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet dengan Overweight pada Remaja di SMA Katolik Makassar*. Jurnal Universitas Hasanuddin, vol. 1, no 2, pp. 1-7.
- Aliyah J, Fara. 2014. *Pengaruh Persepsi Negatif, Peer Group dan Media Massa terhadap Perilaku Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Puteri di SMA Kota Banda Aceh*. Skripsi. Universitas Syiah Kuala. Banda Aceh.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. UMM Press, Malang.
- Andea, Raisa. 2010. *Hubungan body image dan perilaku diet pada remaja*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
- Anjana, Demira. 2015. *Hubungan Body Image dengan Perilaku Diet Berlebihan pada Remaja Wanita yang Berprofesi Sebagai Pemain Sinetron*. Program Studi Psikologi, Universitas Padjadjaran.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rivoia Cipta, Jakarta
- Ayuningtyas, P. 2012. *Hubungan Faktor Individu dan Faktor Lingkungan dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi UI Angkatan 2009*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Gizi Universitas Indonesia, Depok.
- Barria, MC, et al. 2018. *Levels of Physical Activty, Body Image and Their Relationship in Chilean University Students from A Health School*. Journal of Physical Education and Sport, no. 68, pp. 479-484. Doi: 10.7752/jpes.2018.s168

- Bayyari, Wafa Diab.2010. *predictors of dieting among female college student at Palestinian Universities*. AnExploratory Stud. Proquest Dissertation and thesis
- Bestiana, D. 2012. *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya*. Jurnal Psikologi, vol. 1, no. 1, pp. 1-11.
- Briawan, Dodik, Rifsyina.N. Nida. 2015. *Pengetahuan, Persepsi, dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa Putra*. Jurnal Gizi Pangan, vol. 10, no.2, pp. 109-116
- Brown JE, Isaacs JS, Krinke Beate, Lechtenberg E, Murtaugh MA, Sharbaugh C, Splett PL, Stang J, Wooldridge NH. 2006. *Nutrition Trough the Life Cycle 2nd edition*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Caroline, M. L. (2014). *Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Dietpada Remaja Putri di Fitness CenterSemarang*. Jurnal Universitas Diponogoro. Vol. 3, no. 4, pp. 1-11.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. 2002. *Body Image a Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. The Guilford Press, New York.
- Chaplin, J.P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini dan Kartono)*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Chase,M.E.2001.*IdentityDevelopmentandBodyImageDissatisfactionin College Female*. Journal of Health. Vol.78, pp. 359-367.
- Cinitya, R. 2016. *Pengaruh penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Psikologi FIP UNJ. Jakarta
- Dephinto, Yonaniko. 2017. *Hubungan Body Image dengan Perilaku Diet pada Remaja Puteri Tahun 2016 Kelas X dan XI SMKN 2 Padang*. Jurnal Menara Ilmu, vol. 9, no. 75, pp. 177-181.
- Devegga, M. 2017. *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Remaja Putri*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Diaz, Heather. 2007. *Influence of Acculturation and Gender on Diet and Exercise Behavior Examined with the Theory of Planned Behavior in Latino Adolescents*. Proquest Dissertation and Thesis.
- Dwyer, Johanna T et al.2005. *Dietary Supplements in Weight Reduction*. Journal am

- Diet Assoc, vol.105, no.1, pp.80-86.
- Edy. Mulyono, Dewi. Wahyu, Yulita. Erma. 2019 *Hubungan Perilaku Diet dengan Status Berat Badan pada Wanita Pasca Menikah*. Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan, vol. 4, no. 1, pp. 31-39.
- Erni S. Nomate, Marselinus L. Nur, dan Sarci M. Toy. 2017. *Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri*. Unnes Journal of Public Health, vol. 6, no. 3, pp. 51-57.
- Feild, Alison E, et al. 2001. *Peer, Parent, and Media Influences on the Development of Weight Concerns and Frequent Dieting Among Preadolescent and Adolescent Girls and Boys*. Pediatrics, vol.107, no. 54, pp. 54-60.
- Field, Alison E, et al. 2005. *Weight Concern and Weight Control Behavior of Adolescent and Their Mother*. Arch Pediatr Adolesc Med, vol. 3, no. 6, pp. 57-63
- Felisitas, Agnes. G.R dkk. 2018. *Hubungan Body Image dengan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta*. Jurnal Ilmu Gizi Indonesia, vol.2. no.1, pp. 25-32.
- Firi Pramulia Rahmi. 2017. *Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Massa terhadap Perilaku Diet Mahasiswi STIKES Payung Negeri Pekanbaru*. Jurnal Endurance, vol. 3, no. 1, pp. 162-168.
- Fonseca VM, Sichieri R, Da Veiga GV. 2010. *Factors associated with obesity among ad- olescents*. Rev Saude Publica, vol. 32, no. 6, pp. 541-551.
- Gibney, M.J et al. 2005. *Clinica nutrition*. Blackwell Science, Oxford.
- Gravener, Julie A. 2008. *Gender and Age Differences in Associations between Peer Deiting and Drive for Thinness*. International Journal of Eating Disorder, vol. 41, no. 1, pp.57-63.
- Grogan, S. 2016. *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Wowedn, and Children*. Routledge, London.
- Haslinda. L, Ernalia. Y, Wahyuni. S. 2015. *Citra Tubuh, Perilaku Diet, dan Kualitas Hidup Remaja Akhir Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. Jurnal Ilmu Keperawatan, vol. 9, no.2, pp.95-98.
- Hawks, Stephan. 2008. *Classroom Aproach For Managing Dietary Resistance Negative*

- Eating Style and Body Image Concern Among College Woman*. Journal of American College Health, Vol. 56, no. 4, pp. 359-366.
- Hong. M. Y, Shepanski. T. L, dan Gaylis.J. B. 2016. *Majoring in Nutrition Influences BMI of Female College Student*. Journal of Nutritional Science, vol. 5, no. 8, pp.1-7.
- Husna,NurL.2013.*Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi. Universitas Negri: Semarang.
- Ifdil. I, Denich Unzilla Amandha, Ilyas. A. 2017. *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, vol. 2, no.3, pp. 107–113.
- Intantiyana. M, Widajanti. L, Zen. M.R. 2018. *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-jurnal), vol. 6, no.5, pp. 404-412.
- Irawan Dini Septian, Safitri. 2014. *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul*. Jurnal Psikologi, vol. 12, no.1, pp.18-25.
- Kementrian Kesehatan RI, 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018, Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, Jakarta*.
- Kusuma *et al.* 2014. *Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta*. Jurnal perilaku dan promosi kesehatan, vol. 1, no.1, pp.23-31.
- Kurnianingsih, Y. 2009. *Hubungan Faktor Individu dan Faktor Lingkungan terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Puteri di 4 SMA Terpilih di Depok tahun 2009*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Gizi Universitas Indonesia, Depok.
- Lawler M, Nixon E. 2011. *Body Dissatisfaction among Adolescent Boys and Girls: the Effect of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals*. Journal Youth Adolescence, pp. 59-71
- Mas'odah, S. Ridwan, M.P. 2018.*Hubungan Body Image, Asupan Zat Gizi, dan*

- Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi. Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, vol. 1, no.2, pp. 24-37.
- Menik, Astuti P. 2011. *Hubungan Fanatisme terhadap tokoh idola dengan imitasi pada remaja*. skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mukhlisoh, Syafiah. Siagan, Albiner. Nasution, Ernawati. 2017. *Gambaran Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Anggota Fitness Center New Life Gym Lippomall Medan*. *Jurnal Psikogenesis*, vol. 2, no. 2, Pp. 1-8.
- Mulyani. S, Purnamasari. D. U, Zaki. I. 2018. *Perbedaan Citra Tubuh, Tingkat Asupan Energi, dan Status Gizi pada Mahasiswi Kesehatan dan Non Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman (Studi Kasus pada Mahasiswi Akuntansi dan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman)*. *Jurnal Gzi Klinik Indonesia*, vol.2, no.2, pp. 77-85.
- Najmah. 2015. *Epidemiologi*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Navia, B., et al. 2003. *Influence of the Desire To Lose Weight on Foods Habits, and Knowledg eof the Characteristic of Balanced Diet, in A Group of Madrid University Student*. *Europal Journal of Chlinical Nutrition*, vol 57, pp. 90-93.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan et al. 2000. *Weight Related Concerns and Behavior Among Overweight and Nonoverweight Adolescentst*. *ArchPeditr Adolesc med*, vol. 154, no. 2 pp. 569-577.
- Neumark, Sztainer, D. 2008. *Family Meal Frequency and weight Status Among Adolsecents*. *Journal of adolescent health*, vol. 47, pp. 270-276.
- Neumark. Sztainer, Dianne. 2010. *Family Weight Talk and Dieting: How Much do They Matter for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behavior in Adolescent Girls*. *Journal of Adolescent Health*, vol. 47, pp. 270-276
- Notoadmojo, Soekidjo. 2003. *Pengantar pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Andi Offset, Yogyakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.

- Nurvita, V. 2015. *Hubungan antara Self Esteem dengan Body Image dengan Remaja Awal yang Mengalami Obesitas*. Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental, vol. 4, no.1, pp.1-9.
- Oktaviana, Widyatningsih. 2010. *Hubungan antar Harga Diri dan Perilaku Diet Tidak Sehat pada Remaja Putri*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Papalia, D. E., Olds, SE., & Felsman, RE. 2008. *Human Development*. Kencana, Jakarta.
- Pratama, Yuda. 2012. *Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Perilaku Diet Remaja Putri*. Thesis. Universitas Muhamadiyah Malang.
- Ratnawati V, Sofiah D. 2012. *Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri*. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia, vol. 1, no.2, pp. 130-142
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta*.
- Serly.V, Yanti. S, Amru, Ernalina. *Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. Jom FK, vol. 2, no.2, pp. 1-14.
- Sukarta, R. Irna Ariska. 2016. *Hubungan Body Image Dissatisfaction dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Kebidanan Angkatan 2015 STIK Immanuel Bandung tahun 2016*. Jurnal Ilmu Kesehatan, vol.10, no.2, pp. 759-768.
- Rosenberg, M. (1979). *Rosenberg Self Esteem Scale*. Basic Books, New York.
- Tri & Hudaniya. 2009. *Pengantar Psikologi Umum*. Remaja Rosada, Malang.
- Wirakusumah,E.S. 2001. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Gramedia, Jakarta.
- Worthington, Roberts. Ronnie, S. Sue Rodwell Williams. 2000. *Nutrition Throughout the Life Cycle*. Mc Graw Hill. Singapore.
- Wulansari. R, Cita. 2015. *Body Image dan Kejadian Eating Disorder pada Remaja Putri di Akper RS. Marthen Indey*. Journal of Nutrition College, vol. 1, no. 1, pp. 244-255
- Yosephin. 2012. *Hubungan Citra Tubuh terhadap Perilaku Diet Mahasiswi di Salah*

Satu Fakultas dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia, Depok.

Yunita. Ariska, Tahlil. Teuku. 2018. *Hubungan Antara Pengetahuandengan Perilaku Diet Mahasiswa Putri*. JIM FKEP, vol. 3, no. 4, pp. 206-21