

HUBUNGAN *EATING DISORDER* DAN TINGKAT PENGETAHUAN DIET DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI

The Relationship of Eating Disorder and Dietary Knowledge Levels with the Nutritional Status of Teenage Girl

Kharisma Fitriana

Program Studi Gizi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

*email: kharismafitriana97@gmail.com

ABSTRAK

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 1 Demak kepada 30 responden, didapatkan 12 responden (40%) memiliki status gizi kurang, 15 responden (50%) memiliki status gizi normal, dan 3 responden (10%) memiliki status gizi lebih. Sebanyak 8 responden (26,66%) berisiko *eating disorder* dan 20 responden (66,66%) memiliki pengetahuan diet kurang. Gangguan makan (*eating disorder*) merupakan salah satu akibat dari diet yang diterapkan oleh remaja. Apabila gangguan makan ini tidak ditangani tentunya dapat menyebabkan masalah pada status gizi remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *eating disorder* dan tingkat pengetahuan diet dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Demak. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang ditetapkan sebesar 259 dipilih dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Eating Attitude Test-26* dan pengetahuan diet untuk mengetahui risiko *eating disorder* dan tingkat pengetahuan diet, timbangan digital untuk mengukur berat badan, dan *microtoise* untuk mengukur tinggi badan. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara variabel *eating disorder* ($p=0,015$), dan variabel tingkat pengetahuan diet ($p=0,004$) dengan status gizi remaja putri. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *eating disorder* berhubungan dengan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Demak. Tingkat pengetahuan diet berhubungan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Demak.

Kata Kunci: *eating disorder*, pengetahuan diet, remaja, status gizi

ABSTRACT

Result of preliminary study at SMA N 1 Demak found that 12 respondents (40%) had poor nutritional status, 15 respondents (50%) had normal nutritional status, and 3 respondents (10%) had overweight status. A total of 8 respondents (26.66%) are at risk of eating disorder and 20 respondents (66.66%) have poor dietary knowledge. Eating disorders are one of the consequences of the diet adopted by teenagers. If this eating disorder is not treated, it can certainly cause problems in the nutritional status of teenagers. The purpose of this study was to analyze the relationship of eating disorder and dietary knowledge levels with the nutritional status of teenage girl at SMA Negeri 1 Demak. This type of research is analytical observational with a cross sectional approach. The sample set at 259 was selected by the proportional stratified random sampling technique. The instruments which is used were the Eating Attitude Test-26 questionnaire and diet knowledge to determine the risk of eating disorders and the level of dietary knowledge, digital scales to measure weight, and microtoise to measure height. The data analysis carried out is univariate analysis and bivariate analysis with chi square test. The results showed that there was a relationship between the variable eating disorder ($p=0.015$), and the variable level of dietary knowledge ($p=0.004$) with the nutritional status of teenage girl. The conclusion in this study is eating disorders are related to the nutritional status of teenage girl at SMA Negeri 1 Demak. The level of dietary knowledge is related to the nutritional status of teenage girl at SMA Negeri 1 Demak.

Key words: *eating disorder*, diet knowledge, teenager, nutritional status

PENDAHULUAN

Meskipun tidak ada target gizi remaja dalam RPJMN 2015-2019 (Alive & Thrive, 2018), masa remaja adalah periode kritis kedua pertumbuhan fisik setelah tahun pertama kehidupan. Remaja di Indonesia sudah mengalami beban ganda masalah gizi. Pada tahun 2013, 4% remaja berusia 16-18 tahun memiliki berat badan kurang (IMT per usia <-2 SD *Zscore*), dan 7,3% kelebihan berat badan (IMT per usia $> +1$ SD *Zscore*) (Kementerian Kesehatan, 2013). Prevalensi kegemukan pada kelompok usia 16-18 tahun meningkat dari 7,3% pada tahun 2013 menjadi 9,5% pada tahun 2018, menunjukkan bahwa kegemukan meningkat pesat (Risikesdas, 2018). Perubahan fisik dapat berdampak pada psikologi remaja, dan remaja akan lebih memperhatikan bentuk tubuh khususnya remaja putri, sehingga terdapat kecenderungan untuk membatasi asupan makanan agar tidak terjadi kelebihan berat badan (Wahyuni & Auriella, 2021).

Periode remaja putri merupakan fase penting sebagai persiapan menjadi calon ibu sehingga dituntut dalam pemenuhan kebutuhan gizi (Rahayu & Dieny, 2012). Karena perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja, berbagai aspek kebutuhan dan asupan gizi remaja perlu diperhatikan (Marine & Adiningsih, 2015). Diet merupakan salah satu upaya untuk menerapkan pola hidup sehat, dan harus dilakukan dengan baik oleh pelakunya, agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan dengan sebaik-baiknya. Diet akan menjadi hal yang menyenangkan untuk dilakukan jika memahami konsep diet secara

tepat. Pengetahuan tentang diet tentu penting, dan setiap orang harus memahami bahwa diet seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup, baik dari segi kesehatan, prestasi akademik dan lain sebagainya (Baja & Rismayanthi, 2019). Oleh karena itu, pengetahuan tentang diet menjadi sesuatu yang layak untuk dibahas.

Remaja putri biasanya ingin menjadi tinggi dan langsing, sehingga mereka sering diet tanpa mempertimbangkan kaidah gizi dan kesehatan. Akibatnya, asupan gizi mereka, baik jumlah maupun kualitasnya, tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang diperlukan (Denich & Ifdil, 2015). Demi memperoleh bentuk tubuh impiannya, banyak remaja putri yang menerapkan perilaku makan tidak baik seperti: berpuasa, memuntahkan makanan yang sudah dimakan, makan tidak teratur, dan diet yang ketat (Pace, D'Urso, & Zappulla, 2018). Remaja akan merasa bangga, senang, bahkan puas ketika ia berhasil menahan untuk tidak makan ketika lapar. Jika hal ini terus berlanjut maka dapat mengakibatkan individu mengalami gangguan makan (*eating disorder*) (Krisnani, Santoso, & Putri, 2018). Remaja putri lebih banyak mengalami *eating disorder* dibandingkan remaja laki-laki (Levická, Kovalčíková, & Kováčová, 2014). Menurut kamus APA (2015) *Eating disorder* adalah kondisi yang ditandai dengan kelainan patologis sikap dan perilaku seputar makanan. *Anorexia Nervosa* (AN); *Bulimia Nervosa* (BN); *Binge Eating Disorder* (BED); dan *Eating disorder Not Otherwise Specified* (EDNOS), *Pica* dan *Rumination* adalah kriteria gangguan makan

dalam DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*) (American Psychiatric Association, 2013). Dalam dua dekade terakhir, *eating disorder* menjadi perhatian serius. Menurut penelitian, prevalensi *eating disorder* meningkat secara global, meningkat dari 3,5% pada tahun 2000-2006 menjadi 7,8% pada tahun 2013-2018 (Galmiche, Déchelotte, Lambert, & Tavolacci, 2019). Statistik kejadian *eating disorder* di Indonesia sulit diketahui dengan pasti karena adanya rasa malu dari penderita untuk mendatangi praktisi demi memperoleh diagnosa yang tepat, serta adanya penolakan dan kurangnya pemahaman dari penderita tentang gejala yang dialami (Chairani, 2018). Apabila *eating disorder* ini tidak ditangani tentunya dapat menyebabkan masalah pada status gizi remaja tersebut.

Menurut Riskesdas (2018) status gizi remaja usia 16-18 tahun di Indonesia menunjukkan prevalensi gizi sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, normal 78,3%, gemuk 9,5%, dan obesitas 4%. Status gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Jawa Tengah menunjukkan prevalensi gizi sangat kurus 1,6%, kurus 8,1%, normal 78,7%, gemuk 7,9% dan obesitas 3,7% berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Kabupaten Demak merupakan salah satu kabupaten di Jawa Tengah yang memiliki prevalensi gizi kurus 7,68%, normal 78,1%, gemuk 12,49%, dan obesitas 1,74% (Riskesdas, 2018).

SMA N 1 Demak memiliki jumlah siswi putri terbanyak di kecamatan Demak dengan jumlah 790 siswi. SMA N 1 Demak merupakan sekolah negeri paling unggul di kabupaten Demak. Berdasarkan

hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 1 Demak dengan membagikan kuesioner *Eating Attitude Test-26* (EAT-26) dan pengetahuan diet kepada 30 responden, didapatkan 12 responden (40%) memiliki status gizi kurang, 15 responden (50%) memiliki status gizi normal, dan 3 responden (10%) memiliki status gizi lebih berdasarkan IMT/U (>+1 SD sampai dengan +2 SD). Sebanyak 8 responden (26,66%) berisiko *eating disorder* dan 20 responden (66,66%) memiliki pengetahuan diet kurang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan menganalisis hubungan *eating disorder* dan pengetahuan diet dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Demak.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SMA Negeri 1 Demak yang terdiri dari 259 siswa dan diambil menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Sampel dari penelitian ini dipilih sesuai kriteria inklusi, yaitu: siswi kelas X, XI, dan XII; berstatus sebagai siswi aktif di SMA Negeri 1 Demak; dan bersedia menjadi sampel dari penelitian ini.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Demak pada bulan Februari 2022.

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analytical observational di bidang gizi masyarakat dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah *eating disorder*

dan tingkat pengetahuan diet sebagai variabel bebas dan status gizi menggunakan indikator *Z-Score* sebagai variabel terikat.

Prosedur Penelitian

Pengukuran Status Gizi

Pengukuran status gizi dilaksanakan sendiri oleh subjek di rumah dengan melakukan penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital dengan tingkat ketelitian 0,1 kg. Subjek juga mengukur tinggi badannya menggunakan microtoise. Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)/Usia yang digunakan untuk menginterpretasikan status gizi subjek penelitian. Status gizi subjek penelitian berdasarkan indikator IMT/U kemudian diklasifikasikan menjadi dua yaitu normal (*Z-Scores* : - 2 SD sampai + 1 SD); dan tidak normal (*Z-Scores* : - 3 SD sampai < - 2 SD) dan (*Z-Scores* : > + 1 SD) (Kemenkes, 2020).

Pengukuran Status Eating Disorder

Kuesioner untuk mengukur *eating disorder* menggunakan *Eating Attitude Test-26* (EAT-26). EAT-26 telah divalidasi secara ekstensif di seluruh subkelompok klinis dan non-klinis dari berbagai latar belakang budaya termasuk Asia. EAT-26 adalah kuesioner yang banyak digunakan untuk menilai berbagai gejala Anoreksia Nervosa atau Bulimia Nervosa. EAT-26 tidak menghasilkan diagnosis khusus untuk *eating disorder*, namun merupakan langkah pertama yang baik untuk proses penyaringan. Studi telah menunjukkan EAT-26 berguna dalam menilai “risiko *eating disorder*” (Mintz, 2000). EAT-

26 berisi tiga sub-skala: diet (13 item), bulimia dan keasyikan makanan (6 item), dan kontrol oral (7 item). Skor subskala dihitung dengan menjumlahkan semua item yang berada di subskala tersebut. Skor total adalah jumlah dari tiga subskala. Skor total EAT-26 yang lebih tinggi menunjukkan risiko *eating disorder* yang lebih tinggi. Skor EAT-26 >20 dianggap sebagai skor positif, yaitu kemungkinan *eating disorder* lebih besar.

Pengukuran Tingkat Pengetahuan Diet

Kuesioner pengetahuan diet menggunakan kuesioner pengetahuan diet dari penelitian Putra (2013). Kuesioner pengetahuan diet sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner ini terdapat 5 subskala: pengertian diet (3 item), kategori diet (4 item), nutrisi diet (22 item), faktor-faktor yang mempengaruhi diet (10 item), dan macam-macam diet (11 item). Skala yang digunakan untuk memberi skor dari jawaban kuesioner adalah skala *Likert*. Menurut para ahli, pengukuran yang dilakukan menggunakan skala Likert dengan penilaian sangat setuju (skor 5), setuju (skor 4), cukup setuju (skor 3), tidak setuju (skor 2), sangat tidak setuju (skor 1). Hasil pengisian kuesioner kemudian dikategorikan menjadi dua, yaitu tinggi, dan rendah.

Analisis Data

Seluruh data dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS 25 for Windows*. Karakteristik subjek penelitian yang meliputi usia, dan seluruh data hasil pengukuran dianalisis secara univariat kemudian disajikan kedalam bentuk tabel. Data *eating disorder*, tingkat

pengetahuan diet, dan status gizi (IMT/U) dianalisis hubungannya menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($p = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa subjek penelitian merupakan remaja putri SMA Negeri 1 Demak yang berusia antara 16-18 tahun. Hasil pengukuran eating disorder menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian tidak berisiko *eating disorder* (71,8%). Hasil pengukuran tingkat pengetahuan diet menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki pengetahuan diet tinggi (54,1%). Adapun jika dilihat berdasarkan indikator status gizi, sebagian besar subjek penelitian

menunjukkan status gizi normal berdasarkan indikator IMT/U (68,7%) (Tabel 1).

Tabel 2. menunjukkan bahwa subjek dengan status gizi normal cenderung berisiko *eating disorder* (57,5%), dan memiliki pengetahuan diet tinggi (107%). Sedangkan subjek dengan status gizi tidak normal 42,5% berisiko *eating disorder*, dan 40,3% memiliki pengetahuan diet rendah.

Uji *Chi Square* menunjukkan bahwa variabel *eating disorder* dan tingkat pengetahuan diet memiliki nilai *p value* berurutan sebesar 0,015 dan 0,004 ($<0,05$) sehingga dapat diartikan bahwa *eating disorder* dan tingkat pengetahuan diet berhubungan dengan status gizi remaja putri.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

No	Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Usia	Remaja tengah (14-16 tahun)	124	47,9
		Remaja akhir (17-19 tahun)	135	52,1
2.	<i>Eating Disorder</i>	Berisiko (Skor >20)	73	28,2
		Tidak Berisiko (Skor <20)	186	71,8
3.	Tingkat Pengetahuan Diet	Tinggi (>184,96)	140	54,1
		Rendah (<184,96)	119	45,9
4.	Status Gizi	Normal (<i>Z-Score</i> : -2 SD sampai +1 SD)	178	68,7
		Tidak Normal (<i>Z-Score</i> : -3 SD sampai <-2 SD) dan (<i>Z-Score</i> : >+1 SD)	81	31,3

Keterangan : jumlah total subjek penelitian (n) = 259

Tabel 2. Hubungan *Eating Disorder* dan Tingkat Pengetahuan Diet dengan Status Gizi Remaja Putri

No	Variabel	Kategori	Status Gizi		<i>p</i>		
			Normal	Tidak Normal			
			n	%	n	%	
1.	<i>Eating Disorder</i>	Berisiko	42	57,5	31	42,5	0,015
		Tidak Berisiko	136	73,1	50	26,9	
2.	Tingkat Pengetahuan Diet	Tinggi	107	76,4	33	23,6	0,004
		Rendah	71	59,7	48	40,3	

Hubungan Eating Disorder dengan Status Gizi Remaja Putri

Berdasarkan perhitungan statistik uji *Chi Square* pada Tabel 2. menunjukkan bahwa ada hubungan antara *eating disorder* dengan status gizi remaja putri ($p=0,015$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Lestari (2017) pada 135 siswi SMA Negeri 1 Ciwidey yang mendapatkan hasil antara *eating disorder* dengan status gizi memperoleh nilai $p=0,002$, sehingga ada hubungan antara *eating disorder* dengan status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Riezky Faisal Nugroho (2018) kepada 166 siswi dari 2 SMP yang ada di Kota Surakarta mendapatkan hasil ada hubungan antara *eating disorder* dengan status gizi dan memiliki nilai $p=0,025$. Sebagian besar komponen yang menyebabkan siswa berisiko *eating disorder* yakni siswa memiliki keinginan untuk lebih kurus, takut kelebihan berat badan, merasa asyik oleh makanan, merasa orang lain menginginkan untuk makan lebih banyak, dan terbayangi oleh pikiran memiliki banyak lemak pada tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi komponen itu terjadi adalah : 1) Genetik, seseorang yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan makan memiliki peluang lebih untuk berisiko mengalami *eating disorder*. 2) Biologi, kondisi hormon, zat kimia otak, kurangnya energi atau zat gizi dapat memicu terjadinya *eating disorder*. 3) Ketidakpuasan citra tubuh, tidak jarang remaja tidak menyukai bentuk tubuhnya dan menginginkan bentuk tubuh yang ideal. 4) Remaja sering mengakses informasi dari media sosial. Seringkali remaja selalu mengikuti cara-cara diet yang sedang

populer dan merasa itu adalah cara yang benar untuk melakukan diet. 5) Stigma berat badan, banyak orang menganggap kurus lebih baik. Stigma berat badan adalah diskriminasi atau *stereotip* berdasarkan berat badan seseorang, dan merusak dan menyebar di masyarakat. 6) *Bullying*, seringkali remaja mendapat ejekan dari orang sekitar tentang berat badan. 7) Kesepian, memiliki lebih sedikit teman dan kegiatan sosial. Seseorang yang mengalami kondisi merasa kurang dukungan sosial di hidupnya akan merasakan kecemasan. 8) Tuntutan karir, karir yang menuntut untuk kurus atau memiliki berat badan tertentu juga akan membuat orang berusaha sekeras mungkin melakukan diet ketat. Misalnya sebagai model atau atlet yang membutuhkan tubuh yang ramping.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 1. menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan diet tinggi pada remaja putri sebesar 140 subjek (54,1%), dan rendah sebesar 119 subjek (45,9%). Sebagian besar subjek memiliki tingkat pengetahuan diet tinggi. Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan diet dengan status gizi remaja putri ($p=0,004$). Beberapa komponen yang menyebabkan tingkat pengetahuan diet siswa rendah adalah tidak tahunya siswa mengenai manfaat kandungan gizi di dalam makanan, konsep diet, dan proses metabolisme tubuh. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor kehidupan sosial siswa. Remaja SMA seringkali memiliki kebiasaan berkumpul bersama teman-temannya dan makan bersama. Remaja yang

memiliki pengetahuan diet tinggi belum tentu selalu mengonsumsi makanan yang bergizi. Remaja juga suka mengakses media sosial seperti *facebook*, *instagram*, *youtube*, dan *tiktok* sehingga mudah mendapatkan informasi tentang diet yang sedang populer di media sosial. *Fad diet* sedang populer di masyarakat, *fad diet* merupakan program diet jangka pendek yang fokus pada pengurangan jumlah kalori dan mengabaikan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka. Tidak jarang juga remaja terpengaruh oleh teman sebayanya yang melakukan diet sehingga mereka ingin mencobanya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Adhitya Irama Putra (2015) pada 52 *member fitness center* di *GMC Health Center* mendapatkan hasil nilai $r_{hit}(0,564) > r_{tab}(0,279)$ artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan diet dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian Fuadi Raja Baja pada tahun 2019 pada 45 siswa SMA Negeri 1 Yogyakarta mendapatkan hasil nilai $p=0,01$ artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan diet dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 1 Yogyakarta. Untuk mendapatkan status gizi yang normal tentu saja perlu di dukung oleh pemahaman mengenai pengetahuan gizi, terutama pengetahuan tentang diet. Dengan status gizi yang baik, dalam hal ini adalah kategori status gizi yang normal, akan memberikan banyak manfaat pada tubuh, misalnya kesehatan

dan bentuk tubuh yang ideal. Pengetahuan tentang diet menjadi cukup penting karena pengetahuan diet menjadi salah satu faktor pendukung seseorang untuk dapat mengontrol status gizinya.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa eating disorder dan tingkat pengetahuan diet berhubungan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Demak. Keterbatasan dari penelitian ini adalah proses pengambilan data berat badan dan tinggi badan subjek dilakukan mandiri oleh subjek, sehingga ada kecenderungan perbedaan alat pengukur yang digunakan dan pengukur tidak terlatih karena kondisi pemberlakuan Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Saran untuk penelitian selanjutnya adalah proses pengambilan data berat badan dan tinggi badan diukur secara langsung oleh peneliti agar hasil yang didapatkan lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (DSM-5®), fifth edition*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- Ananda, R. (2016). *Eating Disorder Dan Status Gizi Pada Remaja*.
- Baja, F. R., & Rismayanthi, C. (2019). *Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Relationship of Diet Knowledge Levels and Physical Activities Toward Nutritional Status in. XVIII(1)*, 1–6.
- Cecon, R. S., et al. (2017). *Overweight and Body Image*

- Perception in Adolescents with Triage of Eating Disorders. *Scientific World Journal*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/8257329>
- Chairani, L.-. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Dhamayanti, M. Asmara, A. (2017). *Remaja: Kesehatan Dan Permasalahannya*. Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Fadhullah, A. (2014). Faktor pendorong diet tidak sehat pada mahasiswa. *Ejournal psikologi*, 2 (2) 163-170.
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: A systematic literature review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- Husna, N. L. (2013). Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *Jurnal Psikologi*, 2(2), 1–145.
- Istiany, A. R. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Jannah M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 243–256.
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).
- Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).
- Krisnani, H., Santoso, M. B., & Putri, D. (2018). Gangguan Makan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa Pada Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 399. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18618>
- Lestari, A. T. (2017). Hubungan Tingkat Stres dan Eating Disorder Dengan Status Gizi pada Remaja Perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 11(2), 129. <https://doi.org/10.36051/jiki.v11i2.37>
- Levická, K., Kovalčíková, N., & Kováčová, L. (2014). Incidence of Eating Disorders in Family Environment in High School Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 391–397. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.327>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Marine, D., & Adiningsih, S. (2015). Perbedaan Pola Konsumsi dan Status Gizi antara Remaja dengan Orang Tua Diabetes Mellitus (DM) dan Non DM. *Media Gizi Indonesia*, 10(2), 179–183.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Nisrina, P., & Deny, Y. F. (2012). of Nutrition College , Volume Nomor Tahun Halaman of Nutrition College , Volume Nomor Tahun Halaman Online di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>. *Journal of Nutrition College*, 1, 607–613.
- Nugroho, R. F. (2018). Hubungan Stres Psikososial, Persepsi Bentuk Tubuh, Eating Disorder Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Thesis*, 1–116.
- Nurroh, S. (2017). Filsafat Ilmu. Assignment Paper of Philosophy of Geography Science. Universitas Gajah Mada.
- Pace, U., D'Urso, G., & Zappulla, C. (2018). Negative eating attitudes and behaviors among adolescents: The role of parental control and perceived peer support. *Appetite*, 121, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.001>
- Putra, Adhitya I. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan

- Diet Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Member Fitness Center Di Gadjahmada Medical Center (Gmc) Health Center. *Medikora*, XIII(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4585>
- Rahayu, S. D., & Dieny, F. F. (2012). Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan dan Asupan Zat Besi pada Siswi SMA. *Media Medika Indonesiana*, 46(3), 184-194-194.
- Rikani, A. A., et al. (2013). A critique of the literature on etiology of eating disorders. *Annals of Neurosciences*, 20(4), 157-161. <https://doi.org/10.5214/ans.0972.7531.200409>
- Sharan, P., Sundar, A. S. (2015). Eating Disorders in Women. *Indian Journal of Psychiatry*, 57 (2): 286-95.
- Sudargo, T., Muhamad, H. F. L., Rosiyani, F., Kusmayanti, N. A. (2014). *Pola Makan Dan Obesitas*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Supariasa, I. D. N. Bakry, B. Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Putra, Adhitya I. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Member Fitness Center Di Gadjahmada Medical Center (Gmc) Health Center. *Medikora*, XIII(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4585>
- Wahyuni, N. S., & Auriella, A. (2021). Hubungan Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Komunitas A.R.M.Y Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1365-1371. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.566>
- Wawan, D. dan. (2010). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO. (2018). *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance.
- Yuliana. (2017). *Konsep Dasar Pengetahuan*. Surakarta. Revisi cetakan ke-2: Cipta Graha.