

**GAMBARAN CITRA TUBUH DAN FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMAN 17 PALEMBANG DAN SMA NURUL IMAN PALEMBANG TAHUN 2009**

*BODY IMAGE DESCRIPTION AND RELATING FACTORS TO NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT GIRLS SMAN 17 PALEMBANG AND SMA NURUL IMAN PALEMBANG IN THE YEAR OF 2009*

**Aprilia Arieska Fajri K,<sup>1</sup> Fatmalina Febry,<sup>2</sup> Rini Mutahar,<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

<sup>2</sup>Staf Pengajar Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

**ABSTRACT**

**Background :** Teenagers are human resource assets of country. The development of information, technology, and culture major influence for teens, especially on modern lifestyles in urban adolescent girls. One of the changes that began to appear, especially for adolescent girls began to notice the appearance of the body which in this case to lose weight. Adolescent girls have a strong desire for a thin line with a growing image in the community who said that it was pretty thin, although there is no medical reason that teenage girls do that.

**Method :** This study descriptive with cross-sectional approach. Total population in the two schools as many as 206 people. While this sample amounted to 136 people from two schools are taken by way of proportional stratified random sampling. Research instruments using questionnaires, 24-hour recall sheet, sheet Food Frequency Questionnaire (FFQ), and bathroom scales.

**Result :** Research results in two high schools showed that most young women of SMAN 17 Palembang has a positive body image while a negative body image is owned by a teenage high school daughter Nurul Iman Palembang. There is a link between nutritional status was better and more balanced with a positive body image, eating frequency, energy adequacy level, the level of protein adequacy, sports activities, and fast food consumption also have relevance to the nutritional status of young women.

**Conclusion :** Knowledge and information about nutrition and health especially on a good body image is needed to establish food consumption patterns of both the nutritional needs of adolescents so that teens can be fulfilled. While providing the knowledge and correct information about body image will bring positive impact to influence the nutritional status of young women.

**Keywords :** Body Image, Nutritional Status

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Remaja merupakan sumber daya manusia yang merupakan aset negara. Perkembangan informasi, teknologi, dan kebudayaan memberikan pengaruh yang besar bagi remaja terutama pada gaya hidup modern remaja putri di perkotaan. Salah satu perubahan yang mulai nampak khususnya bagi remaja putri yaitu mulai memperhatikan penampilan tubuh yang dalam hal ini mengurangi berat badan. Remaja putri memiliki keinginan kuat untuk kurus sesuai dengan *image* yang berkembang di masyarakat yang mengatakan bahwa kurus itu cantik, meski tidak ada alasan kesehatan remaja putri tersebut melakukan hal itu.

**Metode :** Penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi di dua sekolah sebanyak 206 orang. Sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 136 orang dari dua sekolah yang diambil dengan cara *stratified proportional random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, lembar *recall* 24 jam, lembar *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), timbangan injak, dan *microtoice*.

**Hasil Penelitian :** Hasil penelitian di dua SMA menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri SMAN 17 Palembang memiliki citra tubuh positif sedangkan citra tubuh negatif dimiliki oleh remaja putri SMA Nurul Iman Palembang. Terdapat keterkaitan antara status gizi baik dan lebih ternyata diimbangi dengan citra tubuh yang positif, frekuensi makan, tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, aktivitas olahraga, dan konsumsi *fast food* juga memiliki keterkaitan dengan status gizi remaja putri.

**Kesimpulan :** Pengetahuan dan informasi tentang gizi dan kesehatan khususnya tentang citra tubuh yang baik diperlukan untuk membentuk pola konsumsi makan yang baik pada remaja sehingga kebutuhan nutrisi

remaja dapat terpenuhi. Dengan tetap memberikan pengetahuan dan informasi yang benar mengenai citra tubuh akan membawa pengaruh dampak positif terhadap status gizi remaja putri.

**Kata Kunci :** Citra Tubuh, Status Gizi

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan sumber daya manusia (SDM) yang merupakan aset negara oleh sebab itu remaja perlu diperhatikan kecukupan nutrisinya.<sup>1</sup> Masalah kurang gizi pada remaja putri yang termasuk dalam kelompok usia sekolah ini dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan, selain itu bentuk tubuh kurang baik, mudah letih dan mempunyai resiko terhadap penyakit infeksi serta anemia.<sup>2</sup> Masalah gizi pada remaja juga berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan penurunan kesegaran jasmani.<sup>3</sup>

Saat memasuki masa remaja, khususnya masa pubertas, remaja menjadi sangat perhatian terhadap penambahan berat badan (BB). Bagi remaja putri, akan mengalami penambahan jumlah jaringan lemak sehingga akan mudah gemuk jika mengkonsumsi makanan berkalori tinggi. Kebiasaan makan yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja seperti makan tidak teratur, mengurangi frekuensi makan terutama makan pagi, tidak menyukai makanan bergizi seperti susu, serta lebih banyak mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Selain itu, aktifitas olahraga menjadi perhatian khusus pada masa remaja.<sup>4</sup>

Masalah penampilan tubuh ini akhirnya menyebabkan remaja menjadi tidak percaya diri dan sulit menerima kondisinya. Mereka beranggapan bahwa kepercayaan diri akan tumbuh kalau mereka memiliki tubuh yang kurus.<sup>4</sup> Seseorang mengalami gangguan citra tubuh pada komponen persepsi jika orang tersebut tidak mampu mempersepsikan ukuran tubuhnya atau disebut distorsi citra tubuh. Remaja

khususnya remaja putri sering mempunyai pandangan ekstrim yang tidak realistis tentang bagaimana mereka terlihat dan bagaimana mereka dapat merubah bentuk tubuh dengan menurunkan berat badan walaupun seringkali tidak ada alasan kesehatan dalam melakukan itu.<sup>5</sup>

Kebiasaan makan yang salah pada remaja akan mempengaruhi konsumsi makanan, terutama dalam hal ini adalah penyerapan zat gizi yang terkandung dalam makanan.<sup>4</sup> Nizar, melakukan penelitian pada 293 remaja putri pada usia 15-19 tahun di SMAN 1 dan Madrasah Aliyah Negeri Padang, dan diperoleh hasil 30,7 % berstatus gizi buruk karena remaja putri tersebut mempunyai kebiasaan makan yang salah. Dampak fisik yang umumnya terjadi pada mereka antara lain kehilangan selera makan, lemah tidak bertenaga, sulit berkonsentrasi, gangguan menstruasi dan bahkan dapat mengakibatkan kematian. Diet penurunan berat badan secara ketat yang dilakukan oleh remaja menyebabkan asupan energinya berkurang dan akan mempengaruhi pertumbuhan tubuh. Remaja putri lebih mementingkan penampilannya. Mereka enggan menjadi gemuk sehingga membatasi diri dengan memilih makanan yang tidak banyak mengandung energi. Dengan demikian, bila asupan tidak adekuat menyebabkan seluruh unit fungsional remaja ikut menderita diantaranya derajat metabolisme, tingkat aktifitas, tampilan fisik dan maturasi seksual.<sup>1</sup>

Berbagai penelitian secara konsisten menghubungkan citra tubuh negatif dengan gangguan makan, yaitu hampir setiap orang yang memiliki gangguan makan, ia pun memiliki gangguan citra tubuh. Augusta, melakukan penelitian terhadap 100 penari tarian modern wanita di Jakarta dan didapatkan hasil bahwa sebanyak 56 wanita mempunyai citra tubuh yang salah atau negatif yang berdampak pada perilaku makan yang salah. Endah, melakukan penelitian terhadap 157 remaja putri

di SMAN 8 Bandung yang didapatkan hasil bahwa sebanyak 52% responden memiliki citra tubuh yang salah dan sebanyak 10,8% responden mempunyai status gizi kurang.

SMAN 17 dan SMA Nurul Iman merupakan sekolah menengah atas yang ada di Palembang, di mana terdapat 17,2 % remaja putri SMAN 17 Palembang memiliki citra tubuh negatif dengan status gizi kurang dan sebanyak 48,6% remaja SMA Nurul Iman Palembang memiliki citra tubuh negatif dengan status gizi kurang. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran citra tubuh dan faktor-faktor lain yang berhubungan terhadap status gizi remaja putri SMAN 17 Palembang dan SMA Nurul Iman Palembang tahun 2009.

#### BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi di dua sekolah sebanyak 206 orang, sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 136 orang dari dua sekolah yang diambil dengan cara *stratified proportional random sampling*. Metode penelitian dengan wawancara dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, lembar *recall* 24 jam, lembar *Food Frequency Quationare* (FFQ), dan timbangan injak.

#### HASIL PENELITIAN

Distribusi remaja putri berdasarkan citra tubuh, Frekuensi Makan, Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Aktivitas

Olahraga, Konsumsi *Fast Food* dan Status Gizi ditampilkan pada tabel 1. berikut:

**Tabel 1.**  
**Distribusi Remaja Putri Berdasarkan Citra Tubuh, Frekuensi Makan, Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Aktivitas Olahraga, Konsumsi *Fast Food* dan Status Gizi**

Distribusi Remaja Putri	n	%
<b>Citra Tubuh</b>		
Positif	66	48,5
Negatif	70	51,5
<b>Frekuensi Makan</b>		
< 3 kali/hari	57	41,9
≥ 3 kali/hari	79	58,1
<b>Tingkat Kecukupan Energi</b>		
Baik	23	16,9
Sedang	88	64,7
Kurang	25	18,4
<b>Tingkat Kecukupan Protein</b>		
Baik	21	15,4
Sedang	88	64,7
Kurang	27	19,9
<b>Aktivitas Olahraga</b>		
< 3 kali/minggu	89	65,4
≥ 3 kali/minggu	47	34,6
<b>Konsumsi <i>Fast Food</i></b>		
Sangat Jarang	12	8,8
Jarang	47	34,6
Sering	45	33,1
Selalu (1kali/hari)	32	23,5
<b>Status Gizi</b>		
Gizi Kurang	36	26,5
Gizi Baik	84	61,7
Gizi Lebih	16	11,8

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki citra tubuh negatif, frekuensi makan ≥ 3 kali/hari, tingkat kecukupan energi sedang, tingkat kecukupan protein sedang, aktivitas olahraga < 3 kali/minggu, konsumsi *fast food* jarang, dan memiliki status gizi baik.

**Tabel 2.**  
**Distribusi Citra Tubuh, Frekuensi Makan, Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Aktivitas Olahraga, Konsumsi *Fast Food* dan Status Gizi Terhadap Status Gizi Remaja Putri**

Variabel Penelitian	Status Gizi						Jumlah	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%
	n	%	n	%	n	%		
<b>Citra Tubuh</b>								
Negatif	23	16,9	42	30,9	1	0,7	66	48,6
Positif	13	9,5	42	30,9	15	11,0	70	51,4
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>26,4</b>	<b>84</b>	<b>61,8</b>	<b>16</b>	<b>11,7</b>	<b>136</b>	<b>100,0</b>
<b>Frekuensi Makan</b>								
< 3 kali/hari	13	9,5	41	30,2	3	2,2	57	41,9
≥ 3 kali/hari	23	16,9	43	31,7	13	9,5	79	58,1
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>26,4</b>	<b>84</b>	<b>61,8</b>	<b>16</b>	<b>11,7</b>	<b>136</b>	<b>100,0</b>
<b>Tingkat Kecukupan Energi</b>								
Baik	1	0,7	14	10,2	8	5,8	23	16,9
Sedang	25	18,3	55	40,5	8	5,8	88	64,7
Kurang	10	7,3	15	11,1	0	0	25	18,4
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>26,4</b>	<b>84</b>	<b>61,8</b>	<b>16</b>	<b>11,6</b>	<b>136</b>	<b>100,0</b>
<b>Tingkat Kecukupan Protein</b>								
Baik	3	2,2	8	5,8	10	7,3	21	15,4
Sedang	15	11,1	67	49,3	6	4,4	88	64,7
Kurang	18	13,3	9	6,6	0	0	27	19,9
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>26,4</b>	<b>84</b>	<b>61,8</b>	<b>16</b>	<b>11,6</b>	<b>136</b>	<b>100,0</b>
<b>Aktivitas Olahraga</b>								
< 3 kali/minggu	14	10,3	64	47,1	11	8,0	89	65,4
≥ 3 kali/minggu	22	16,1	20	14,7	5	3,7	47	34,5
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>26,4</b>	<b>84</b>	<b>61,8</b>	<b>16</b>	<b>11,7</b>	<b>136</b>	<b>100,0</b>
<b>Konsumsi <i>Fast Food</i></b>								
Sangat jarang	4	2,9	8	5,8	0	0	12	8,8
Jarang	11	8,0	25	18,4	5	3,7	41	30,2
Sering	14	10,3	31	22,7	6	4,4	51	37,5
Selalu	7	5,1	20	14,7	5	3,7	32	23,5
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>26,4</b>	<b>84</b>	<b>61,8</b>	<b>16</b>	<b>11,6</b>	<b>136</b>	<b>100,0</b>

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri dengan citra tubuh negatif memiliki status gizi kurang, frekuensi makan ≥ 3 kali/hari, memiliki status gizi baik, tingkat kecukupan energi sedang ternyata memiliki status gizi baik, tingkat kecukupan protein sedang ternyata memiliki status gizi baik, aktivitas olahraga < 3 kali/minggu memiliki status gizi baik, dan yang sering mengkonsumsi *fast food* memiliki status gizi baik.

## PEMBAHASAN

Sebagian besar remaja putri memiliki citra tubuh negatif, yaitu sebesar 51,5%. Hal ini dikarenakan remaja putri masih ikut dalam "image" yang berkembang di masyarakat yang mengatakan bahwa kurus itu cantik, dan hal itu juga dipengaruhi dari sisi psikologi

mereka yang berada pada masa remaja, masa-masa "storm and stress" serta pengaruh dari teman sebaya yang sering mempengaruhi tindakan remaja putri itu sendiri. Akibat dari "image" yang berkembang di masyarakat bahwa kurus itu cantik, remaja putri mengurangi frekuensi makan mereka, baik dalam makanan yang banyak mengandung energi maupun protein dengan alasan takut menjadi gemuk. Remaja putri lebih banyak mengurangi frekuensi makan. Hal itu menyebabkan gizi kurang pada remaja putri, masalah kurang gizi pada remaja putri yang termasuk dalam kelompok usia sekolah ini dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan, selain itu bentuk tubuh kurang baik, mudah letih dan mempunyai resiko terhadap penyakit infeksi serta anemia.<sup>1</sup>

Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat kecukupan energi dan protein dalam kategori sedang, hal ini cukup baik karena pada usia sekolah, konsumsi energi dan protein sangat diperlukan untuk menunjang kegiatan belajar, disamping itu dengan nutrisi yang cukup, memudahkan remaja putri yang masuk ke dalam usia sekolah ini dalam memahami pelajaran, sehingga berdampak pada peningkatan kecerdasan dan produktivitas.<sup>5</sup> Disamping itu, dengan asupan nutrisi yang cukup, memberikan pengaruh yang besar terhadap status gizi. Status gizi optimal menurut Dorice M, adalah keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi. Dengan demikian, asupan gizi mempengaruhi status gizi seseorang. Selain asupan zat gizi, infeksi juga ikut mempengaruhi status gizi. Pada orang yang mempunyai status gizi kurang, masalah kurangnya asupan zat gizi dan adanya penyakit infeksi yang biasanya menjadi penyebab. Sedangkan pada orang yang mempunyai status gizi lebih, biasanya karena asupan makanannya berlebih, baik jumlah maupun kandungan zat gizinya.<sup>6</sup>

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh dan sistem penunjangnya. Olahraga tidak hanya dapat difungsikan sebagai sarana pemeliharaan kesehatan tubuh, namun juga untuk rekreasi. Fungsi rekreasi ini terutama nampak pada aktivitas olahraga yang bersifat ringan dan dalam bentuk permainan. Lingkungan dan gaya hidup perkotaan semakin mendukung sifat multifungsi dari aktivitas olahraga ini.<sup>6</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam hal melakukan aktivitas olahraga, remaja putri masih melakukan aktivitas olahraga <3/minggu. Primana,<sup>6</sup> menyatakan bahwa olahraga baik aerobik maupun anaerobik keduanya memerlukan asupan energi. Aktivitas olahraga tersebut merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan oleh remaja dalam seminggu selama satu bulan terakhir. Aktivitas olahraga dengan jenis dan intensitas waktu yang sama

akan mengeluarkan jumlah energi yang sama pula. Sifat energik pada usia remaja menyebabkan aktifitas fisik tubuh meningkat. Pemenuhan kecukupan gizi sangat penting agar tumbuh kembang berlangsung sempurna.<sup>5</sup> Olahraga merupakan aktivitas untuk meningkatkan stamina tubuh, yang mempunyai dampak yang positif terhadap derajat kesehatan. Gerak yang terjadi pada olahraga karena adanya kontraksi otot.<sup>6</sup>

Gaya hidup perkotaan nampak pada kebiasaan dalam mengkonsumsi *fast food*. Arisman, menjelaskan bahwa *fast food* merupakan makanan yang dapat disiapkan dalam waktu yang singkat. *Fast food* mengandung tinggi kalori, protein, bahkan garam sehingga mempengaruhi asupan zat gizi dalam jangka waktu lama yang akan mempengaruhi status gizi. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 45 orang remaja putri dari 136 yang menjadi sampel penelitian, ternyata sebanyak 33,1% sering mengkonsumsi *fast food*. Salah satu masalah serius yang telah menjadi kecenderungan kebiasaan makan remaja masa kini adalah mengkonsumsi makanan terolah, seperti yang ditayangkan melalui media elektronik. Makanan *fast food* walaupun di iklan diklaim banyak mengandung banyak vitamin dan mineral tetapi dibalik iklan tersebut tidak diberitahukan bahwa makanan tersebut mengandung gula dan lemak yang tinggi serta zat *additive* yang tidak semua zat *additive* aman serta baik untuk kesehatan. Kegemaran makan makanan *fast food* yang mengandung kalori yang tinggi bila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, pada akhirnya akan mengarahkan remaja pada perubahan patologis yang terlalu dini.<sup>7</sup>

Status gizi merupakan manifestasi dari keadaan tubuh dan asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan setiap hari. Pada penelitian ini untuk mengukur status gizi berdasarkan BB/U dan didapatkan hasil sebesar 26,7% remaja putri memiliki status gizi kurang. Dari keterkaitan antara citra tubuh dan status gizi ternyata semakin baik

citra tubuh seseorang ternyata semakin baik pula status gizinya dan begitu juga sebaliknya. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian Endah,<sup>10</sup> yang menyatakan bahwa responden dengan citra tubuh kurang berpeluang 8,172 kali untuk mempunyai status gizi kurang dibanding responden yang mempunyai citra tubuh baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh dapat mempengaruhi secara langsung terhadap status gizi.

Tambunan,<sup>4</sup> menyatakan bahwa penyebab umum masalah gizi pada remaja justru karena kebiasaan makan yang buruk seperti makan tidak teratur, mengurangi frekuensi makan terutama makan pagi, tidak menyukai makanan bergizi serta lebih banyak mengkonsumsi makanan tidak seimbang di luar rumah. Hal ini ternyata sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmawan,<sup>9</sup> dimana diperoleh hasil terdapat perbedaan yang bermakna atau ada hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi.<sup>9,10</sup>

Dari hal tingkat kecukupan energi dan keterkaitannya terhadap status gizi ternyata sebagian besar remaja putri yang memiliki tingkat kecukupan energi sedang ternyata memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 55 orang (40,5%) dan menurut hasil penelitian analisis statistik yang dilakukan oleh Endah,<sup>10</sup> memperlihatkan terdapatnya perbedaan yang bermakna antara status gizi dengan tingkat konsumsi energi. Didapatkan nilai OR (95% CI) yaitu sebesar 6,905 artinya responden dengan tingkat konsumsi energi rendah berpeluang 6,905 kali untuk berstatus gizi kurang daripada responden dengan tingkat konsumsi energi yang tinggi. Menurut hasil yang dilakukan oleh Nizar, juga diperoleh perbedaan yang bermakna antara konsumsi energi dengan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan keterkaitan antara tingkat kecukupan protein terhadap status gizi dan sebagian besar remaja putri yang memiliki tingkat kecukupan protein sedang ternyata memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 67 orang (49,3%). Menurut Amalia,<sup>8</sup> diperoleh hasil bahwa tidak ada perbedaan yang

bermakna antara tingkat konsumsi protein dengan persen lemak tubuh. Penelitian yang dilakukan Endah,<sup>10</sup> pun juga didapatkan hasil tidak ada perbedaan yang bermakna antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Citra tubuh remaja putri diduga memiliki keterkaitan terhadap status gizi. Menurut hasil penelitian, rata-rata remaja putri yang memiliki citra tubuh positif memiliki status gizi yang baik, dan begitu juga sebaliknya, remaja putri yang memiliki citra tubuh yang negatif memiliki status gizi yang kurang.
2. Frekuensi makan, tingkat kecukupan energi dan protein, aktivitas olahraga serta konsumsi *fast food* mungkin memiliki keterkaitan dengan status gizi remaja putri. Semakin baik nilai yang dimiliki oleh remaja putri dari faktor-faktor diatas, diduga semakin baik pula status gizi remaja putri tersebut.

Saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menggalakkan kembali program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang telah ada untuk pemantauan status gizi anak sekolah terutama usia remaja.
2. Melakukan penyuluhan-penyuluhan atau seminar mengenai gizi dan kesehatan serta pola hidup yang sehat pada remaja yang diharapkan dapat dilakukan oleh Dinas Kesehatan.
3. Memberikan materi pengetahuan gizi dan kesehatan termasuk materi tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).
4. Melakukan penyuluhan dan pembinaan bagi pengelola kantin maupun pengurus koperasi yang menjual makanan dan penjual makanan di sekitar sekolah agar menjual makanan yang sehat, higienis dan bergizi.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto. 2003.
2. Depkes RI. *Profil Kesehatan RI*, [online] [http://www.kompas cyber media](http://www.kompas.cyber.media). [10 Mei 2009]. 1994.
3. Permaesih. *Status Gizi Remaja dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, [online] <http://digilib.litbang.depkes.go.id> [10 Mei 2009]. 2003.
4. Tambunan, Raymond. *Anemia Nervosa*, [online] <http://e-psikologi.com> [10 Mei 2009]. 2002.
5. Moehji, Sjahmien. *Ilmu Gizi 1 - Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Papas Sinar Sinanti. 2007.
6. Primana, D. *Pemenuhan Energi pada Olahraga*, [online] <http://www.gizi.net/pedoman-gizi> [10 Mei 2009]. 2000.
7. Supariasa, I. D. N. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 2002.
8. Amalia. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Budi Mulia dan SMA Rimba Madya Kota Bogor-Jawa Barat)*, [Tesis]. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia,. Depok. 2003.
9. Dharmawan. *Perbandingan Kejadian Gizi Lebih antara Anak TKI Al-Hidayah Kelapa Gading Jakarta Utara dengan Anak TKA Al- Fikroh Pondok Ungu Permai Bekasi*. [Skripsi]. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia,. Depok. 2001.
10. Endah P, Tria Astika. *Gambaran Citra Tubuh terhadap Status Gizi dan Faktor Lain pada Remaja Putri SMAN 8 Bandung Tahun 2006*. [Skripsi]. Program Studi Gizi Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. Depok.