

STUDI KASUS PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 9 PAUH, KOTA PADANG

Hafifatul Auliya Rahmy¹, Mutia Rahma², Idral Purnakarya³, Mahdalena⁴

Pusat Kajian Klinik dan Layanan Kesehatan. UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi¹

Puskesmas Rawat Inap Karya Wanita, Pekanbaru, Riau²

Prodi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Sumatera Barat^{3,4}

hafifaturahmy@uinjambi.ac.id¹, mutiarahma3124@gmail.com²

ABSTRACT

Eating behavior is one of the factors that affect the nutritional status of adolescents. Adolescents are at risk of experiencing malnutrition, overnutrition, and micronutrient deficiencies. This study aims to describe adolescents' eating behavior and nutritional status at SMA Negeri 9 Pauh District. The study was conducted at SMAN 9 Pauh District, Padang City. The population of this study was all students of SMAN 9 with a sample of 52 people who were selected using a simple random sampling method. The variables in this study were eating knowledge, eating attitudes, and body image, which was collected using a questionnaire and the act of eating variables using the SQ-FFQ. Determination of nutritional status is obtained from BMI/U. A small proportion of adolescents experience overnutrition (25.0%), most of the knowledge of eating balanced nutrition for adolescents is low (82.7%), most of the attitudes of eating balanced nutrition for adolescents are positive (59.6%), most of the behaviour of eating nutrition-balanced adolescents is unbalanced (90.4%), most of the adolescent body image is positive (86.5%). A small proportion of adolescents experience overnutrition. Most of them have low knowledge of balanced nutrition, positive eating attitudes, unbalanced eating actions, and have a positive adolescent body image. For schools, it is necessary to cooperate with health workers in conducting health promotions regarding balanced nutrition guidelines, especially on the vegetable and fruit menu and body image. In addition, schools, teachers, and parents also need support in implementing balanced nutrition in children's diets.

Keyword : *Eating Knowledge, Eating Attitude, Eating Behaviour, Nutritional Status, Adolescent.*

ABSTRAK

Perilaku makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Remaja berisiko mengalami gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku makan dan status gizi remaja di SMA Negeri 9 Kecamatan Pauh. Penelitian dilakukan di SMAN 9 Kecamatan Pauh Kota Padang. Populasi penelitian ini seluruh siswa SMAN 9 dengan sampel 52 orang yang dipilih dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan makan, sikap makan, dan citra tubuh yang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan variabel tindakan makan menggunakan SQ-FFQ. Penentuan status gizi didapat dari IMT/U. Sebagian kecil remaja mengalami gizi lebih (25,0%), sebagian besar pengetahuan makan gizi seimbang remaja adalah rendah (82,7%), sebagian besar sikap makan gizi seimbang remaja adalah positif (59,6%), sebagian besar tindakan makan gizi seimbang remaja adalah tidak seimbang (90,4%), sebagian besar citra tubuh remaja adalah positif (86,5%). Sebagian kecil remaja mengalami gizi lebih, sebagian besar pengetahuan makan gizi seimbang remaja rendah, sikap makan gizi positif, tindakan makan tidak seimbang dan memiliki citra tubuh remaja positif. Bagi pihak sekolah perlu bekerjasama dengan tenaga kesehatan dalam mengadakan promosi kesehatan tentang pedoman gizi seimbang khususnya pada menu makanan sayur dan buah, serta citra tubuh. Selain itu, juga perlu dukungan sekolah, guru, dan orang tua dalam penerapan gizi seimbang pada menu makanan anak.

Kata Kunci : Pengetahuan Makan, Sikap Makan, Tindakan Makan, Status Gizi, Remaja

PENDAHULUAN

Perilaku makan dan gizi pada masa kanak-kanak dan remaja sangat penting untuk mencapai potensi pertumbuhan yang optimal, tubuh memiliki komposisi tubuh yang sesuai, meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, serta dapat mengurangi risiko penyakit kronis di masa dewasa (*Institute of Medicine*, 2007). Tumbuh kembang remaja usia pertengahan 14-17 tahun menurut Marcel AV tahun 2007, ditandai dengan perubahan tinggi badan, berat badan, tidak bisa mengambil keputusan, rasa ingin tahu yang tinggi, perhatian terhadap penampilan yang menarik, dan adanya pengaruh teman sebaya terhadap dirinya (Soetjiningsih & Ranuh, 2013). Remaja pada umumnya tidak menyadari jika kebiasaan makan mereka saat ini maka akan berdampak pada status kesehatan mereka di kemudian hari (Stang & Story, 2004).

Berdasarkan data *Non Communicable Disease Risk Factor Collaboration* (NCD-RisC) dari tahun 1975 sampai 2016, prevalensi anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun di dunia yang mengalami obesitas meningkat dari 0,7% menjadi 5,6% pada anak perempuan, dan dari 0,9% menjadi 7,8% pada anak laki-laki, prevalensi berat badan normal dan berat badan rendah menurun dari 9,2% menjadi 8,4% pada anak perempuan, dan dari 14,8% menjadi 12,4% pada anak laki-laki (NCD-RisC), 2017). Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar tahun dari tahun 2010-2013, prevalensi remaja kurus relatif sama yaitu sebesar 1,8% dan 1,9%. Berbeda dengan status gizi sangat kurus, gizi lebih dan obesitas yang mengalami kenaikan. Prevalensi remaja sangat kurus naik dari 7,1% menjadi 7,5% dan prevalensi remaja gizi lebih dan obesitas naik dari 1,4% menjadi 7,3% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI, 2013).

Data hasil penjarigan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat dari tahun 2015-2017 menunjukkan terdapat penurunan pada

status gizi sangat kurang, gizi kurang, dan obesitas pada remaja SMA. Status gizi sangat kurang dari 2,02% menurun menjadi 1,77%, status gizi kurang dari 7,09% menurun menjadi 6,92%, dan penurunan kejadian obesitas 1,55% menjadi 1,40%. Sebaliknya, status gizi lebih meningkat dari 4,05% menjadi 4,67% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumbar, 2018).

Data status gizi pada siswa/i SMA di Kota Padang tahun 2016, diketahui prevalensi status gizi sangat kurus sebesar 1,79%, pevalensi gizi remaja kurus sebesar 4,23%, gizi lebih gizi sebesar 3,95%, dan obesitas sebesar 1,72% (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2017).

Berdasarkan data status gizi remaja dari tingkat dunia hingga Kota Padang dapat disimpulkan bahwa status gizi lebih memiliki prevalensi yang terus mengalami peningkatan dibandingkan status gizi kurus, sangat kurus, dan obesitas. Berdasarkan data penjarigan status gizi remaja SMA tersebut, diketahui bahwa SMA di wilayah kerja puskesmas Kecamatan Pauh memiliki gizi lebih tertinggi di Kota Padang dengan prevalensi status gizi lebih sebesar 10,58% (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2017).

Menurut teori Green tahun 1980, bahwa pengetahuan dan sikap tentang kesehatan adalah salah satu faktor yang *predisposing* mempermudah terwujudnya perilaku (Notoatmodjo, 2011). Menurut teori Blum tahun 1968, perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan/ gizi individu, kelompok, atau masyarakat (Notoatmodjo, 2010).

Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 22 siswa/i di SMAN 9 Kecamatan Pauh Kota Padang didapatkan 3 dari 22 (14%) siswa/i memiliki status gizi lebih dan 19 dari 22 (40%) siswa/i memiliki status gizi normal. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti

tentang distribusi frekuensi perilaku makan dan status gizi remaja di SMAN 9 Kecamatan Pauh Kota Padang.

METODE

Penelitian dilakukan di SMAN 9 Kecamatan Pauh dengan populasi seluruh siswa SMAN 9. Sampel sebanyak 52 orang yang dipilih dengan *simple random sampling*. Variabel pengetahuan makan, sikap makan, dan citra tubuh dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan variabel tindakan makan menggunakan SQ-FFQ (*Semi Questionare Food Frequency Questionare*). Penentuan status gizi didapat dari IMT/U ((Indeks Massa Tubuh menurut Umur). Pengolahan data meliputi *editing, coding, entry* dan *cleaning* serta analisis data menggunakan analisis univariat dengan menggambarkan distribusi frekuensi dari variabel.

HASIL

Gambaran SMAN 9 Kecamatan Pauh Kota Padang Tahun 2018

SMAN 9 terletak di Jalan Pasar Baru, Kecamatan Pauh, Kota Padang. Sekolah ini didirikan pada tanggal 8 Februari 1988. Jumlah siswa SMAN 9 saat ini adalah kelas X adalah 336, kelas XI 270, dan kelas XII 278. Terdapat dua jurusan di SMAN 9 yaitu kelas MIPA dan IPS. Sekolah memiliki 3 buah kantin sehingga dapat dengan memudahkan siswa/i untuk membeli makanan untuk dikonsumsi.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Laki-Laki	13	25,0
Perempuan	39	75,0
Jumlah	52	100,0

Sumber : Data Primer

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada jenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 75,0%.

Tabel 2. Status Gizi

Status Gizi	f	%
Gizi Lebih	13	25,0
Normal	39	75,0
Jumlah	52	100,0

Sumber : Data Primer

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki status gizi lebih sebanyak 25%.

Tabel 3. Pengetahuan Makan

Pengetahuan Makan	f	%
Rendah	43	82,7
Tinggi	9	17,3
Jumlah	52	100,0

Sumber : Data Primer

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan makan rendah lebih banyak daripada remaja yang memiliki pengetahuan tinggi yaitu sebesar 82,7%.

Tabel 4. Sikap Makan

Sikap Makan	f	%
Negatif	21	40,4
Positif	31	59,6
Jumlah	52	100,0

Sumber : Data Primer

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki sikap makan positif lebih banyak daripada remaja yang memiliki sikap makan negatif yaitu sebesar 59,6%.

Tabel 5. Tindakan Makan

Tindakan Makan	f	%
Tidak Seimbang	47	90,4
Seimbang	5	9,6
Jumlah	52	100,0

Sumber : Data Primer

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tindakan makan tidak

seimbang lebih tinggi daripada remaja yang memiliki tindakan makan seimbang yaitu sebesar 90,4%.

Tabel 6. Distribusi Jenis Makan di Konsumsi Remaja di SMAN 9

No	Jenis Makanan	Seimbang		Tidak Seimbang	
		f	%	f	%
1	Makanan Pokok	25	48,1	27	51,9
2	Lauk Pauk Hewani	19	36,5	33	63,5
3	Lauk Pauk Nabati	18	34,6	34	65,4
4	Sayur-Sayuran	5	9,6	47	90,4
5	Buah-Buahan	13	25,0	39	75,0
6	Air Putih	33	63,5	19	36,5

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa jenis makan remaja tidak seimbang tertinggi terdapat pada konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan.

Tabel 7. Citra Tubuh

Citra Tubuh	f	%
Negatif	7	13,5
Positif	45	86,5
Jumlah	52	100,0

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa citra tubuh remaja SMAN 9 dari 52 sampel yang diteliti, remaja yang memiliki citra tubuh positif lebih tinggi daripada remaja yang memiliki citra tubuh negatif yaitu sebesar 86,5%.

PEMBAHASAN

Status Gizi

Sebagian besar status gizi remaja SMAN 9 dari 52 sampel responden yang diteliti memiliki status gizi normal dan sisanya memiliki status gizi lebih, yaitu 75,0% dan 25,0%. Meskipun demikian, jika data status gizi lebih pada penelitian ini dibandingkan dengan hasil penelitian riset Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2016 sebesar 3,95%, dan data di Kecamatan. Pauh sebesar 10,58% (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2017). Dari

penelitian ini dapat disimpulkan bahwa status gizi lebih pada remaja lebih di daerah penelitian tinggi dibandingkan data tingkat kota Padang dan tingkat Kecamatan Pauh tahun 2016.

Status gizi lebih disebabkan oleh kelebihan asupan energi bahan makanan dibandingkan pengeluaran energi, sehingga keduanya dapat mengakibatkan kalori yang tersimpan sebagai lemak (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2012). Blum dalam Notoatmodjo (2010) menyampaikan bahwa perilaku merupakan faktor terbesar setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan/gizi individu, kelompok, atau masyarakat.

Pengetahuan Makan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui remaja yang memiliki pengetahuan rendah lebih tinggi daripada remaja yang memiliki pengetahuan tinggi yaitu sebesar 82,7%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Maulana dkk tahun 2012, bahwa sebagian besar anak usia sekolah memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang gizi seimbang (Maulana, Sirajuddin, & Najamuddin, 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan Fauzi (2012), bahwa perilaku gizi responden tampak kurang sesuai dengan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang), hal ini disebabkan oleh minimnya informasi kesehatan yang dimiliki serta kesadaran untuk menjaga pola hidup sehat. Pengetahuan yang kurang tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan jajanan akan berpengaruh terhadap status gizi (Sediaoetama, 2000).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa untuk meningkatkan pengetahuan makan, maka perlu diadakan promosi kesehatan pada remaja di SMAN 9 mengenai gizi seimbang.

Sikap Makan

Hasil penelitian dilapangan menunjukkan, remaja yang memiliki sikap makan positif lebih banyak daripada remaja yang memiliki sikap makanan negatif yaitu sebesar 59,6%. Penelitian ini sejalan dengan penelitan yang dilakukan oleh Laenggeng bahwa sebagian besar sampel memiliki sikap yang baik dalam hal pemilihan makanan jajanan yaitu sebesar 72,85 (Laenggeng, 2015).

Sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behaviour*) untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas, disamping faktor fasilitas juga adanya faktor dukungan misalnya guru, orang tua, dan lain-lain (Notoadmodjo, 2012).

Hal ini dapat dilihat pada penelitian Aditianti lebih dari 75% responden menyatakan sikap setuju untuk mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung sayur, buah, dan lauk setiap hari. Namun demikian perilaku konsumsi makanan beragam sangat rendah yaitu dibawah 20% (Aditianti, 2016)

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka perlu adanya fasilitas dan dukungan orang tua, seperti penyediaan kantin sehat, dan dukungan orang tua berupa penyediaan menu makanan anak yang seimbang.

Tindakan Makan

Hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui tindakan makan remaja tidak seimbang lebih tinggi daripada tindakan makan remaja yang seimbang yaitu sebesar 90,4%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia (2015), bahwa remaja memiliki perilaku makan tidak baik lebih banyak dari pada remaja yang memiliki perilaku makan baik 82,3%.

Tindakan makan remaja tidak seimbang terletak pada kurangnya frekuensi dan porsi makan sayur dan buah di kalangan remaja, frekuensi remaja makan sayur yang sesuai anjuran hanya 9,6% dan sesuai porsi hanya 19,2%, begitu juga dengan frekuensi remaja yang makan buah hanya sebesar 25,0% dan makan buah sesuai porsi hanya 23,1%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gustiara (2012), bahwa frekuensi dan tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja SMAN 1 Pekan baru masih berada di bawah angka yang di anjurkan.

Pada Pedoman Gizi Seimbang dtuliskan masyarakat Indonesia sangat kekurangan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, 63,3% anak > 10 tahun tidak mengkonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengkonsumsi buah-buahan, padahal dengan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup berperan dalam menjaga kesehatan salah satunya mencegah gizi lebih (Kemenkes RI, 2014).

Pengaruh lingkungan seperti kelompok atau teman, dukungan keluarga, iklan di media massa, dan tersedianya berbagai macam makanan dengan kandungan tidak seimbang dapat memicu perubahan kebiasaan makan yang tidak baik (Ricket & Jay, 1996). Aspek pemilihan makanan penting diperhatikan karena remaja sudah memasuki tahap independensi, remaja bisa memilih makanan apa saja yang disukainya. Remaja merupakan salah satu kelompok yang banyak melakukan aktivitas di luar rumah sehingga membuat remaja sering berkumpul dan berinteraksi dengan teman sebayanya. Hal ini dapat mempengaruhi pemilihan makan jajanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status (Sediaoetama, 2000).

Penerapan pola makan seimbang pada anak sekolah bukanlah hal yang mudah, diperlukan dukungan guru, tenaga kesehatan,

orang tua, teman sebaya, dan pihak lainnya dalam dalam penerapan dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi komitmen nasional yang harus dilakukan secara sistematis dan terpadu serta berkelanjutan (Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, 2011). Adanya dukungan dan motivasi keluarga terutama orang tua untuk penerapan budaya hidup yang sehat (Rahmy, Hafifatul Auliya & Nurul).

Citra Tubuh

Hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui citra tubuh positif lebih tinggi daripada citra tubuh negatif yaitu sebesar 86,5%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widiyanti & Kusumastuti bahwa sebagian besar remaja memiliki citra tubuh positif (Widiyanti & Kusumastuti, 2012)

Remaja yang memiliki citra tubuh positif akan puas terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman, dan percaya diri sehingga tidak sibuk memikirkan bagaimana membatasi makanan untuk menjaga berat badannya agar tetap ideal, namun seseorang yang memiliki citra tubuh negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, dan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Prihaningtyas, 2013).

Seperti pada penelitian Syarafina & Probosari seseorang yang memiliki citra tubuh negatif cenderung melakukan perilaku makan yang tidak baik, seperti makan tidak teratur atau sering melewatkan waktu makan tertentu, misalnya sering melewatkan makan pagi karena malas atau tidak ada waktu dan makan malam karena takut menjadi gemuk. Oleh karena itu, para remaja perlu diberikan edukasi tentang pemahaman tentang citra tubuh untuk mencegah diet tidak sehat yang bermula dari salah mengenal citra tubuh (Syarafina & Probosari, 2014)

KESIMPULAN

Sebagian kecil remaja mengalami gizi lebih (25,0%), sebagian besar pengetahuan makan gizi seimbang remaja rendah (82,7%), sebagian besar sikap makan gizi seimbang remaja positif yaitu sebesar (59,6%), sebagian besar tindakan makan gizi seimbang remaja tidak seimbang yaitu sebesar (90,4%), sebagian besar citra tubuh remaja positif (86,5%).

Bagi pihak sekolah perlu bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam mengadakan promosi kesehatan pada remaja tentang pedoman gizi seimbang khususnya pada menu makanan sayur dan buah, serta citra tubuh. Selain itu juga perlu dukungan sekolah, guru, dan orang tua dalam penerapan gizi seimbang pada menu makanan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepala sekolah, guru dan siswa/i SMA N 9 Pauh, Kota Padang yang telah berpartisipasi dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditianti, Sri Prihatini dan Hermina. (2016), Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 44, No. 2, Juni 2016 : 117 - 126
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2017). *Data Penjaringan Status Gizi Anak Sekolah Menengah Atas Tahun 2016*. Padang: Gizi dan KIA, Dinas Kesehatan Kota Padang.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumbar. (2018).

- Data Penjarangan Status Gizi Anak Sekolah Menengah Atas tahun 2017*. Sumbar: Gizi dan KIA, Dinas Kesehatan Provinsi Sumbar.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. (2011). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Fauzi, C. A. (2012). Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan ke 6,10,11,12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(2), 91–105.
- Gandy, J., Madden, A., & Holdsworth, M. (2012). *Gizi & Dietetika*. Jakarta: EGC.
- Gustiara, I. (2012). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMAN 1 Pekanbaru. *Jurnal Precure*, 1(1), 50–57.
- Rahmy, Hafifatul Auliya & Nurul Prativa. (2021). Pengaruh pemberian konseling terhadap perubahan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun. *Jurnal Cakrawala Promkes*, Vol. 3, No. 1, Februari 2021, pp. 17-25
- Institute of Medicine. (2007). *Nutrition Standards for Foods in Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth*. Washington DC: The National Academies Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.17226/11899>
- Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian
- Kemendes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Ditjen Bina Gizi dan KIA.
- Laenggeng, A. H. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 1(1), 49–57.
- Maulana, L., Sirajuddin, S., & Najamuddin, U. (2012). *Gambaran Pengetahuan, sikap, dan tindakan terhadap status gizi SD Inpres 2 Pannampu*. Skripsi. FKM Universitas Hasanuddin Makassar.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*, 16(390(10113)), 2627–2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prihaningtyas, R. A. (2013). *Diet Tanpa Pantangan*. Yogyakarta: Cakrawala Publishing.
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. *JOM*, 2(2), 1345–1352.
- Ricket, V., & Jay, M. (1996). *Behaviour Change and Compliance The Dietitian as Counselor*. Di dalam: Ricket VI, editor, *Adolescent Nutrition Assesment and Management*. Ed.2. New York: Champman & Hall.
- Sediaoetama, A. (2000). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi jilid 1*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soetjningsih, & Ranuh, G. (2013). *Tumbuh Kembang Anak* (2nd ed.; I. N. G.

Ranuh, Ed.). Jakarta: EGC.

- Stang, J., & Story, M. (2004). Guideline for Adolescent Nutrition Service. Retrieved from http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol_book.shtm 15 Mei 2018.
- Syarafina, A., & Probosari, E. (2014). Hubungan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Modeling Agency Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 48–53.
- Widianti, N., & Kusumastuti, A. C. (2012). Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 244–255.