

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN ASUPAN LEMAK DAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA BEKASI

Farah Dhilah Irfani¹, Noerfitri²

1. Program Studi S1 Ilmu Gizi, STIKes Mitra keluarga, Depok-Indonesia
2. Program Studi S1 Ilmu Gizi, STIKes Mitra keluarga, Depok-Indonesia

*Korespondensi: Farah Dhilah Irfani | STIKes Mitra Keluarga | farah.dhilahirfani@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Mahasiswa berada pada rentang usia 18-25 tahun sering mengalami persepsi terhadap citra tubuhnya. Mahasiswa yang memiliki persepsi buruk terhadap tubuhnya kemungkinan akan melakukan penurunan berat badan agar terlihat menarik secara fisik. Salah satu caranya dengan membatasi asupan lemak dan mulai melakukan kebiasaan berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *body image* dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel berjumlah 180 mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang dipilih menggunakan metode *Consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire*, *Food Frequency Questionnaire*, *Food Recall 24H*, Frekuensi kebiasaan berolahraga dan dianalisis menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* hubungan antar variabel yaitu *body image* dengan asupan lemak *p-value*= 0,881, dan *body image* dengan kebiasaan berolahraga *p-value*= 0,274.

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga pada masa Pandemi Covid-19 di STIKes Mitra Keluarga.

Kata Kunci: Asupan lemak, Citra tubuh (*body image*), COVID-19, Kebiasaan berolahraga, Mahasiswa, Pandemi.

Diterima 16 April 2021; Accepted 30 Juni 2021

PENDAHULUAN

Salah satu kelompok usia dalam masa perkembangan adalah periode remaja dan dewasa muda. Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18-25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai dewasa awal. Tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup. Karakteristik dewasa muda ditandai dengan perubahan-perubahan meliputi penambahan massa otot dan lemak tubuh yang meningkatkan risiko penyakit degeneratif, meningkatnya fokus dalam mengembangkan karier dan meraih kemandirian (Papalia, Olds, 2014).

Prevalensi status gizi berdasarkan IMT penduduk Indonesia menurut umur diatas 18 tahun pada tingkat provinsi Jawa Barat adalah 11% kurus, 62,1 % normal, 11,7 % berat badan lebih dan 15,2 % obesitas. Permasalahan gizi pada orang dewasa cenderung lebih dominan untuk kelebihan berat badan. Prevalensi tertinggi untuk obesitas adalah Kota Bekasi (23,4%), Kota Depok (21%) dan Kota Bogor (20,1%). Prevalensi kurus, baik pada laki-laki maupun perempuan cenderung lebih tinggi pada kelompok umur muda (19 tahun) dan kelompok umur tua (65 tahun keatas). Prevalensi obesitas cenderung mulai meningkat sampai umur 50 tahun, dan kemudian prevalensinya semakin rendah pada setiap kelompok umur (Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI, 2018).

Kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa mahasiswa untuk mengurangi jumlah pangan yang seharusnya dikonsumsi. Pembatasan dalam pola makan juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana penilaian ataupun pandangan subyektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri (*body image*). *Body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya yang melibatkan aspek internal dan eksternal. Penelitian yang dilakukan di beberapa negara seperti China sebesar 33%, Australia 34,9%, Brazil 45%, dan Amerika Serikat 73,3% masih menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap *body image*. Pada penelitian terdahulu di Kota Bekasi yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 53,8% sedangkan citra tubuh negatif sebanyak 46,2% (Salsabilla, 2018).

Data dari *Youth Risk Behavior Survey (YRBS)* menemukan sebanyak 30% siswi *African American High School Student* menyatakan diri mereka memiliki berat badan lebih, meskipun pada faktanya hanya 13,5% yang benar-benar memiliki berat badan lebih. Hal ini menyebabkan perubahan kebiasaan makan akan

dilakukan dengan harapan mereka memperoleh dan mempertahankan bentuk tubuh sesuai dengan yang mereka inginkan (Sari, 2013).

Individu yang memiliki *body image* negatif dinilai merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan berat badan, merasa kurang sehat, dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan konsumsi. Terdapat hubungan positif antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan dimana apabila hasil *body image* negatif maka akan cenderung mengurangi frekuensi makan. Hasil penelitian Ruslie (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan asupan makan, responden dengan *body image* negatif akan mengurangi jumlah asupan makan dan menghindari makanan yang tinggi lemak.

Aktivitas fisik seperti kebiasaan olahraga juga mempunyai pengaruh kuat terhadap keseimbangan energi dan merupakan faktor-faktor yang dapat diubah. Asupan makan dan kebiasaan olahraga seseorang dipengaruhi oleh *body image*. *Body image* negatif berdampak pada keinginan seseorang untuk melakukan olahraga lebih. Penelitian yang dilakukan terhadap beberapa responden yang berumur 18-20 tahun menunjukkan rata-rata responden yang berolahraga mengikuti latihan fitness disebabkan kondisi ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Kondisi berat badannya yang gemuk maupun kurus menimbulkan kecemasan dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, alasan mengikuti kebiasaan olahraga bukan sebagai media untuk menjaga kebugaran namun untuk membentuk tubuh menjadi lebih ideal. Demi mencapai kondisi tubuh ideal, tidak jarang olahraga yang dilakukan justru berlebihan dan tidak diimbangi dengan asupan makanan yang seimbang (Musba E, 2014)

Pandemi COVID 19 yang melanda seluruh belahan dunia mengakibatkan banyak negara mengeluarkan kebijakan untuk karantina. Indonesia termasuk salah satu negara yang menerapkan kebijakan karantina dalam bentuk Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) ini untuk mencegah penularan virus. Kebijakan tersebut mengakibatkan terjadinya penurunan aktivitas dan olahraga (Bourdas and Zacharakis, 2020).

Selain perubahan pola aktivitas, masyarakat juga mengalami perubahan pola makan. Pola makan tidak teratur yang berkembang saat ini adalah pola makan yang rendah karbohidrat, rendah serat kasar, dan tingginya asupan lemak. Hal tersebut mengakibatkan asupan nutrisi yang diterima tubuh tidak sesuai dengan kebutuhan sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan citra tubuh (*body image*) dengan asupan lemak dan kebiasaan olahraga di masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Peneliti tertarik mengambil subjek mahasiswa karena mahasiswa termasuk pada usia dewasa yang dimana usia dewasa awal sudah mulai memperhatikan masa perkembangan termasuk pembentuk pola gaya hidup. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan *body image* dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

METODE

Populasi target yang menjadi sasaran peneliti yaitu mahasiswa usia 18-22 tahun. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel 180 mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang dipilih menggunakan metode *Consecutive sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa berstatus aktif di STIKes Mitra Keluarga, mahasiswa berusia 18-22 tahun, mahasiswa bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa sedang menjalankan program diet tertentu (penurunan berat badan).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2021. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire*, *Food Frequency Questionnaire*, *Food Recall 24H*. Analisis data yang dilakukan terdiri dari analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk menghasilkan distribusi dan persentase pada setiap variabel yaitu *body image*, kebiasaan olahraga dan asupan lemak. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, menggunakan analisis uji statistik korelasi dengan analisis *Chi square*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga (n=180)

No	Karakteristik Mahasiswa	N (%)
1	Jenis Kelamin	
	a.Laki-laki	6 (3,3)
	b.Perempuan	174 (96,7)
2	Usia (Tahun)	
	a.18	17 (9,4)
	b.19	28 (15,6)
	c.20	124 (68,9)
	d.21	11 (6,1)

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (96,7%) dengan mayoritas usia berada dalam rentang usia 20 tahun (68,9%).

Body Image

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Body Image pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga (n=180)

Kategori	n (%)
Negatif	97 (53,9)
Positif	83 (46,1)

*Keterangan : Positif jika rata-rata nilai ≥ 110 , Negatif jika rata-rata < 110

Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden memiliki *body image* negatif (53,9%) dan 46,1% memiliki *body image* positif.

Asupan Lemak dan Kebiasaan Berolahraga

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Lemak dan kebiasaan berolahraga pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga (n=180)

Variabel	n (%)
Pola konsumsi pangan	
Kurang	71 (39,4)
Cukup	101 (56,1)
Tinggi	8 (4,4)
Asupan Lemak	
Kurang	18 (10,0)
Baik	162 (90,0)
Waktu Berolahraga dalam Seminggu	
Tidak rutin < 3 kali	25 (13,9)
Rutin ≥ 3 kali	155 (86,1)

Kurang: $< (Mi + 0 SDi)$, Cukup: $(Mi + 0 SDi)$ sampai $(Mi + 1.5 SDi)$, Tinggi: $> (Mi + 1.5 SDi)$; bKurang = $< 20\% AKG$, Baik = $\geq 20\% AKG$

Tabel 3 menunjukkan 56,1% responden memiliki pola konsumsi pangan yang cukup. Sebanyak 90 % responden memiliki asupan lemak yang baik. Sebanyak 86,1% responden memiliki kebiasaan berolahraga rutin.

Hubungan Body Image dengan Asupan Lemak

Tabel 4 Hubungan Body Image dengan Asupan Lemak pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga (n=180)

Body Image	Asupan Lemak				p-value
	Kurang		Baik		
	n	%	n	%	

Negatif	10	10,3	87	89,7	0,881
Positif	8	9,6	75	90,4	

¹Nilai signifikansi berada pada $p\text{-value} < 0,05$

Hasil uji statistic pada tabel 4 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan asupan lemak pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan $p\text{-value} = 0,881$. Responden dengan *body image* negatif yang memiliki asupan lemak kurang yaitu 10,3% dan asupan lemak baik yaitu sebanyak 89,7%. Sedangkan *body image* positif yang memiliki asupan lemak kurang yaitu 9,6% dan asupan lemak baik yaitu sebanyak 90,4%.

Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Berolahraga

Tabel 5 Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan berolahraga pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga (n=180)

<i>Body Image</i>	Kebiasaan Berolahraga				<i>p-value</i>
	Tidak Rutin		Rutin		
	n	%	n	%	
Negatif	16	16,5	81	83,5	0,274
Positif	9	10,8	74	89,2	

¹Nilai signifikansi berada pada $p\text{-value} < 0,05$

Hasil uji statistik pada tabel 4 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kebiasaan berolahraga pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan $p\text{-value} = 0,274$. Mayoritas responden dengan *body image* negatif memiliki kebiasaan berolahraga rutin sebanyak 83,5% dan kebiasaan olahraga tidak rutin 16,5%. Sedangkan *body image* positif yang memiliki kebiasaan berolahraga rutin yaitu sebanyak 89,2% dan kebiasaan olahraga tidak rutin yaitu 10,8%.

PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berusia 18-22 tahun dengan fekuensi terbesar yaitu usia 20 tahun sebanyak 68,9%. Jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki sebanyak 96,2%. Berdasarkan hasil pengukuran *body image* melalui BSQ diketahui bahwa sebanyak 53,9% responden memiliki *body image* negatif dan responden yang memiliki *body image* positif sebanyak 46,1%. Sejalan dengan penelitian (Salsabilla, 2018) di Kota Bekasi dengan responden siswi SMA yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 53,8% sedangkan citra tubuh negatif sebanyak 46,2% .

Dewasa awal merupakan transisi dari remaja menuju dewasa yang berawal dari usia 18-25 tahun yang disebut dengan beranjak dewasa dan berakhir pada usia 35-40 tahun. Dewasa awal ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi. Pada masa ini terjadi transisi dari SMA ke perguruan tinggi yang melibatkan pergerakan ke arah struktur yang lebih besar dan impersonal, interaksi dengan teman-teman dari latar belakang geografis dan etnis yang lebih beragam, dan peningkatan fokus terhadap pencapaian.

Menurut Sunartio et al. (2012) penampilan dianggap penting dan utama bagi seorang wanita. Oleh sebab itu, wanita sering membandingkan penampilan fisiknya, khususnya bentuk tubuhnya, dengan tubuh wanita lain yang dianggap lebih menarik. Munculnya pandangan negatif wanita pada dirinya dikarenakan banyaknya wanita yang merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Berdasarkan penelitian responden dengan pola konsumsi pangan diketahui bahwa sebanyak 56,1% responden memiliki pola konsumsi pangan yang cukup. Sedangkan pada hasil persentase responden dengan asupan lemak diketahui bahwa asupan lemak yang kurang sebanyak 10,0% dan baik sebanyak 90,0%.

Lemak merupakan bentuk energi yang paling pekat dalam makanan, sehingga dengan mengurangi konsumsi lemak akan mengurangi pula kandungan energi dalam makanan. Lemak juga dapat memberikan tenaga bagi tubuh, apabila asupan lemak berlebihan, kalori yang tidak terpakai akan ditimbun dalam tubuh. Seseorang yang tidak mendapatkan zat gizi yang cukup akan mengalami gangguan kesehatan yaitu masalah gizi kurang, sebaliknya seseorang yang mendapatkan gizi berlebih akan memperoleh kalori yang lebih

tinggi juga. Konsumsi yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan gizi lebih sehingga dapat menimbulkan obesitas (Sulistyoningsih, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lebih banyak responden memiliki kebiasaan olahraga rutin yaitu 86,1% dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan olahraga tidak rutin 13,9%. Olahraga dan aktivitas fisik yang tidak seimbang dengan asupan gizi dapat menyebabkan berat badan tidak normal. Olahraga dan kegiatan fisik diharapkan selalu seimbang dengan asupan energi dan zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Olahraga yang baik harus dilakukan secara teratur, sedangkan macam dan takaran olahraga tergantung menurut usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan kondisi kesehatan (Zuhdy, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan *body image* dengan asupan lemak (p -value = 0,881). Persentase responden yang memiliki *body image* negatif dengan asupan lemak kurang yaitu 10,3% dan asupan lemak baik yaitu 89,7% sedangkan persentase responden yang memiliki *body image* positif dengan asupan lemak kurang yaitu 9,6% dan asupan lemak baik yaitu 90,4%.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Noir (2014) yang menyatakan tidak ada hubungan antara persepsi *body image* dengan konsumsi makanan sumber lemak, dimana hasil menunjukkan persepsi *body image* tidak berpengaruh terhadap asupan lemak, responden dengan persepsi *body image* negatif dan *body image* positif mayoritas memiliki asupan lemak kategori baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sondari (2013) yang meneliti tentang *body image* dengan konsumsi pangan menyatakan pula tidak ada hubungan antara *body image* terhadap asupan makan dimana menunjukkan semakin negatif persepsi *body image* remaja maka belum tentu akan mengurangi konsumsi makanannya. Berbeda dengan penelitian Chairah (2012) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan pola yang mana semakin positif *body image* maka semakin baik pula pola makannya. Begitu juga sebaliknya, jika *body image* negatif maka semakin buruk pula pola makannya sehingga asupan yang dikonsumsi pun semakin sedikit.

Tidak adanya hubungan *body image* dengan asupan makan karena ada beberapa faktor yang lain yang juga mempengaruhi asupan makan seperti pendidikan, pengetahuan gizi dan sikap. Pengetahuan merupakan faktor penentu dari perilaku makan. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi (Nisa and Rakhma, 2019).

Persentase responden yang memiliki *body image* negatif dengan kebiasaan berolahraga tidak rutin yaitu 16,5% dan kebiasaan berolahraga rutin yaitu 83,5% sedangkan persentase responden yang memiliki *body image* positif dengan kebiasaan berolahraga tidak rutin 10,8% dan kebiasaan berolahraga rutin yaitu 89,2%.

Sejalan penelitian yang dilakukan oleh Pearson dan Hall (2013) menyatakan bahwa peningkatan kepuasan terhadap *body image* juga dapat terjadi karena individu tersebut merasa bahwa tubuhnya mengalami perbaikan dengan adanya pengalaman berolahraga. Tentunya hal tersebut dapat tercapai apabila olahraga yang dilakukan tidak berlebihan dan diimbangi dengan asupan makan yang seimbang.

Berbeda dengan penelitian Laksmi et al. (2018) menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara *body image* dengan frekuensi olahraga ($p=0,019$) dan responden yang memiliki *body image* tidak puas mempunyai kecenderungan 4,3 kali untuk berolahraga dengan frekuensi lebih sering dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas. Olahraga untuk menurunkan berat badan dan memperbaiki penampilan merupakan tujuan yang menonjol pada budaya barat, terutama bagi para wanita. Penggunaan tujuan tersebut secara konsisten berhubungan dengan adanya *body image* negatif.

Hasil ini sejalan dengan literatur lain yang menemukan bahwa individu yang berolahraga karena motivasi ekstrinsik mayoritas adalah individu yang memiliki *body image* tidak puas. Olahraga karena motivasi ekstrinsik misalnya olahraga dengan tujuan memperbaiki penampilan atau memenangkan sebuah kompetisi, memang membantu untuk menginisiasi berolahraga, namun juga dapat menyebabkan stress dan menjadi penghalang untuk pemeliharaan olahraga dalam jangka waktu lama (Scioli-Salter et al., 2014). Sebaliknya, wanita yang memiliki *body image* positif sering disebutkan melakukan olahraga secara rutin guna menjaga tubuhnya. Mengurangi stress. Menikmati ikatan dirinya dengan olahraga dan meningkatkan kesehatan daripada untuk menurunkan berat badan (Homan KJ, 2014)

KESIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Persentasi responden dengan *body image* negatif atau tidak puas yaitu 53,9% sedangkan dengan responden yang memiliki *body image* positif atau puas 46,1%.
2. Persentasi responden asupan lemak yang kurang sebanyak 10,0% dan asupan lemak yang baik sebanyak 90,0%.
3. Persentasi responden kebiasaan olahraga rutin yaitu 86,1% sedangkan dengan responden yang memiliki kebiasaan olahraga tidak rutin 13,9%.
4. Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan asupan lemak pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan p-value = 0,881. Responden dengan *body image* positif memiliki asupan lemak baik yaitu sebanyak 90,4% sedangkan dengan *body image* negatif memiliki asupan lemak baik yaitu sebanyak 89,7% .
5. Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan berolahraga pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan p-value = 0.274 . Responden dengan *body image* positif memiliki kebiasaan olahraga rutin yaitu sebanyak 89.2% sedangkan dengan *body image* negatif memiliki kebiasaan olahraga rutin yaitu sebanyak 10.8%.

REFERENSI

- Bourdas, D. I. and Zacharakis, E. D. (2020) 'Evolution of changes in physical activity over lockdown time: Physical activity datasets of four independent adult sample groups corresponding to each of the last four of the six COVID-19 lockdown weeks in Greece', *Data in Brief*, 32. doi: 10.1016/j.dib.2020.106301.
- Chairah, P. (2012) 'Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri Di SMA 38 Jakarta', *Universitas Indonesia*.
- Homan KJ, T. T. (2014) 'ApperanceBased Exercise Motivation Moderates the Relationship Between Exercise Frequency and Positive Body Image', 11.
- Laksmi, Z. A., Ardriaria, M. and Fitrianti, D. Y. (2018) 'Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro)', *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), pp. 627–640.
- Musba E, A. Z. (2014) 'Hubungan antara Body Image dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Priayang Melakukan Latihan Fitness', 3.
- Nisa, N. C. and Rakhma, L. R. (2019) 'Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta', *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 8(1). doi: 10.30597/jgmi.v8i1.3962.
- Noir, P. (2014) 'Hubungan Persepsi Body Image, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Makan Sumber Lemak Dengan Status Gizi Guru Wanita', *Institut Pertanian Bogor*.
- Papalia, Olds, F. (2014) 'Experience Human Development (13th ed)', *New York: McGraw- Hill*.
- Pearson and Hall CR. (2013) 'Examining Body Image and Its Relationship to Exercise Motivation an 18-week cardiovascular Program for female initiates wih overweight and obesity', *Balt J Heal Phys Act*, 5.
- Riskesdas, K. (2018) 'Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS)', *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), pp. 1–200. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- Ruslie, R. dan D. (2012) 'Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja', *Majalah Kedokteran Andalas*, 36.
- Salsabilla, H. (2018) 'Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir Di Stikes Mitra Keluarga', *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga*.
- Sari, D. A. (2013) 'Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa SMP AL Islam 1 Surakarta', *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Scioli-Salter, E. R. et al. (2014) 'Predictors of Long-term Exercise Maintenance among College Aged Adults', *Californian Journal of Health Promotion*, 12(1), pp. 27–39. doi: 10.32398/cjhp.v12i1.1553.
- Sondari, H. (2013) 'Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet, Konsumsi Pangan dan Status Gizi Remaja Putri Di Perkotaan dan Di Pedesaan', *Institut Pertanian Bogor*.
- Sulistyoningsih, H. (2011) 'Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak', *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Sunartio, L., Sukamto, M. E. and Dianovinina, K. (2012) 'Social Comparison Dan Body Dissatisfaction

Pada Wanita Dewasa Awal', *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), p. 157. doi: 10.26555/humanitas.v9i2.342.

Zuhdy (2018) 'Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 di Denpasar Utara', *Program Pasca Sarjana Universitas Udayana Denpasar*.