

GAMBARAN MISPERSEPSI STATUS GIZI PADA SISWA SMA

Nur Lathifah Mardiyati^{1*}, Aulia Firdhayani², Siti Noor Aulya Faridha³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani Tromol Pos I Pabelan, Kartasura, Sukoharjo

E-mail *corresponding author*: nlm233@ums.ac.id

Tanggal Submisi: 22 April 2022; Tanggal Penerimaan: 27 Maret 2023

ABSTRAK

Masih banyak remaja yang salah mengestimasi status gizinya. Kesalahan ini menimbulkan mispersepsi status gizi. Penelitian observasional ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* yang dilakukan pada siswa SMA Batik 1 Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 74 siswa. Data identitas dan persepsi status gizi diperoleh dari kuesioner. Data status gizi berupa berat badan dan tinggi badan didapat dengan melakukan pengukuran langsung pada responden. Data z-score dihitung menggunakan program WHO *AnthroPlus* untuk menentukan status gizi dari remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut usia (IMT/U). Berdasarkan penelitian diketahui sebagian besar responden berusia 16 tahun (59,5%) dan berjenis kelamin perempuan (54,1%). Sebanyak 16,2% memiliki status gizi lebih dan 18,9% obese. Mispersepsi masih terjadi pada responden laki-laki (20,6%) maupun perempuan (30%). Masih ada siswa laki-laki dan perempuan yang memiliki target berat badan yang tidak sesuai dengan status gizi aktual mereka. Para siswa yang memiliki status gizi gemuk juga ada yang masih ingin berat badannya tetap (14,3%), tidak melakukan apapun, bahkan tidak peduli dengan berat badannya (masing-masing 16,7% pada laki-laki dan 7,1% pada perempuan). Pihak sekolah diharapkan dapat melakukan penilaian status gizi dan pendidikan gizi mengenai *body image* yang sehat kepada siswanya secara teratur baik dengan penyelenggaraan mandiri atau bekerjasama dengan dinas kesehatan setempat. Dengan demikian siswa lebih tepat menentukan target berat badannya sesuai dengan status gizinya.

Kata kunci : Citra tubuh, mispersepsi, remaja, status gizi

ABSTRACT

There are still many teenagers who mispercept their nutritional status. This error gives rise to a misperception of nutritional status. This observational study used a cross sectional research design which was conducted on students of SMA BATIK 1 Surakarta with a total of 74 students as respondents. Identity data and perceptions of nutritional status were obtained from questionnaires. Nutritional status data in the form of weight and height were obtained by direct measurement of the respondents. The z-score data was calculated using the WHO AnthroPlus app to determine the nutritional status of adolescents based on Body Mass Index for age (BMI for age). Most of the respondents are 16 years old (59.5%) and female (54.1%). A total of 16.2% had overweight and 18.9% were obese. Misperceptions still occurred in male respondents (20.6%) and female respondents (30%). There were still male and female students who had a target weight that was not in accordance with their actual nutritional status. There were also

students who have obese nutritional status who still wanted to keep their weight (14.3%), don't do anything, don't even care about their weight (16.7% for boys and 7.1% for boys, respectively). woman). The school is expected to be able to carry out nutritional status assessments and nutrition education regarding a healthy body image to their students on a regular basis, either independently or in collaboration with the local health office. Thus, students are more precise in determining their target weight according to their nutritional status.

Keywords: *Body image, misperception, nutritional status, teenager*

ISSN: 1979-7621 (Print); 2620-7761 (Online); DOI: 10.23917/jk.v16i1.18075

PENDAHULUAN

Body image merupakan gambaran penilaian seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana cara seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya (Honigman dan Castle, 2007). Persepsi tubuh atau *body image* secara umum dialami oleh orang yang menganggap bahwa penampilan adalah hal yang paling penting dalam kehidupan. Pada umumnya, hal ini terjadi pada masa remaja (Germove dan William, 2004).

Sayangnya masih banyak remaja yang salah mengestimasi status gizinya. Berdasarkan penelitian di China, lebih dari 50% remaja salah mengestimasi berat badannya (Yan et al., 2018). Kesalahan ini menimbulkan mispersepsi status gizi. Mispersepsi ini terjadi baik pada laki-laki maupun perempuan dengan pola yang berbeda. Dari penelitian Lee yang meneliti pada orang Korea Selatan, responden laki-laki cenderung menilai berat badannya lebih ringan (*underestimate*) dibandingkan dengan perempuan yang menilai dirinya memiliki berat badan lebih (*overestimate*) (Lee et al., 2017). Hal serupa juga dilaporkan pada penelitian pada remaja di China, remaja laki-laki lebih banyak yang *underestimate* berat badannya (29,3%) dibandingkan dengan *overestimate* (22,1%). Sedangkan pada remaja perempuan, sebagian besar kelebihan menilai status berat badannya (48,9%) (Yan et al., 2018)

Mispersepsi berat badan dapat berakibat pada kesehatan mental, salah satunya dapat menyebabkan depresi. Pemuda Asia yang menilai dirinya *underweight*, secara signifikan memiliki gejala depresi lebih tinggi dibandingkan dengan yang menilai berat badannya secara akurat (Thurstun et al., 2017). Murid yang menilai dirinya *underweight* atau *overweight*

cenderung merasa tidak berharga, khawatir, menunjukkan sikap agresi, mengalami insomnia, atau depresi dibandingkan dengan siswa yang menilai berat badan normal, baik laki-laki maupun perempuan (Riahi et al., 2019). Mispersepsi berat badan dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Seseorang dengan berat badan normal yang menilai dirinya *overweight* atau obesitas, secara signifikan mengonsumsi makan lebih sedikit atau sumber makanan rendah lemak untuk mengurangi berat badannya dibandingkan dengan yang menilai berat badannya dengan tepat atau menilai berat badannya lebih ringan (Yan et al., 2018). Berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Batik 1 Surakarta pada kelas X, diperoleh sebesar 17% siswa termasuk kurus, 60% termasuk normal, 20% termasuk gemuk, dan obesitas sebesar 3%. Maka dari itu, penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran mispersepsi status gizi pada siswa SMA Batik 1 Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional yang menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* pada siswa kelas X di SMA Batik 1 Surakarta. Populasi dari penelitian ini sebanyak 417 siswa dari semua siswa kelas X SMA Batik 1 Surakarta. Sampel atau subjek penelitian yaitu siswa kelas X SMA Batik 1 Surakarta yang hadir ketika pengambilan data. Jumlah subjek penelitian dihitung dengan rumus Lemeshow (1997) sebesar 54. Jadi sampel yang digunakan sebanyak 54 siswa dan dengan mempertimbangkan *lost of follow*, maka besar sampel yang digunakan adalah 74 siswa.

Variabel penelitian ini yaitu persepsi status gizi dan status gizi. Data diri yang dikumpulkan berupa nama, tanggal lahir, jenis kelamin, alamat rumah, kelas, dan data antropometri siswa. Data identitas responden diperoleh dengan metode wawancara langsung dengan menggunakan form identitas responden. Data mengenai persepsi status gizi diperoleh dari kuesioner dengan menjawab pertanyaan mengenai bagaimana responden mengkategorikan status gizinya, mulai dari sangat kurus hingga obesitas. Data status gizi berupa berat badan dan tinggi badan didapat dengan melakukan pengukuran langsung pada responden. Data z-score dihitung menggunakan program WHO *AnthroPlus* untuk menentukan status gizi dari remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut usia (IMT/U). Analisis data univariat dilakukan untuk mendeskripsikan status gizi dan persepsi responden tentang status gizinya sedangkan analisis bivariat dilakukan dengan membuat tabel silang (*crosstab*) antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Eleanor (2017) menyampaikan bahwa perilaku makan yang kurang baik selama masa remaja dan dewasa awal dapat meningkatkan risiko kesehatan saat dewasa, seperti penambahan berat badan, kurangnya mineralisasi tulang, dan menurunnya performa akademik. Lebih lanjut lagi, perilaku makan yang kurang baik selama masa anak-anak hingga dewasa dapat menyebabkan penyakit kronik. Sebagian besar responden berusia 16 tahun (59,5%) dan berjenis kelamin perempuan (54,1%). Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (62,2%), persepsi tubuh normal (55,4%) tetapi ingin menurunkan berat badan (41,9%). Meskipun sebagian besar siswa memiliki status gizi normal, terdapat 37,8% yang mengalami malnutrisi, baik status gizi sangat kurus, kurus, gemuk, maupun obesitas (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	N	%
Umur		
15 tahun	1	1,4
16 tahun	44	59,5
17 tahun	26	35,1
18 tahun	3	4,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	45,9
Perempuan	40	54,1
Status Gizi		
Sangat kurus	1	1,4
Kurus	1	1,4
Normal	46	62,2
Gemuk	12	16,2
Obesitas	14	18,9
Persepsi Status Gizi		
Sangat kurus	2	2,7
Kurus	10	13,5
Normal	41	55,4
Gemuk	18	24,3
Obesitas	3	4,1
Target berat badan		
Saya tidak melakukan apapun	12	16,2
Tetap pada berat badan saat ini	15	20,3
Menurunkan berat badan	31	41,9
Menaikan berat badan	13	17,6
Tidak peduli berat badan saya	3	4

Terdapat 21,7% responden yang memiliki status gizi normal tetapi menganggap bahwa mereka memiliki status gizi kurus. Sebanyak 26,9% responden yang berstatus gizi gemuk

yang menganggap bahwa status gizi mereka normal. Sebaliknya, ada pula 4.3% responden yang memiliki status gizi normal tetapi menganggap bahwa status gizi mereka gemuk (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi persepsi status gizi berdasarkan status gizi

Status Gizi	Persepsi Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurus	2	100	0	0	0	0	2	100
Normal	10	21,7	34	73,9	2	4,3	46	100
Gemuk	0	0	7	26,9	19	73,1	26	100
Jumlah	12	16,2	41	55,4	21	28,4	74	100

Menurut Arthur (2010), *body image* bersifat subjektif tergantung pada imajinasi seseorang terhadap tubuhnya, penilaian orang lain, dan apakah tubuhnya sudah memenuhi persepsi-persepsi tersebut. Padahal apa yang dipikirkan atau dirasakan olehnya, belum tentu sesuai dengan keadaan sebenarnya. Berdasarkan penelitian di China, lebih dari 50% remaja salah mengestimasi berat badannya (Yan et al., 2018). Menurut Thompson (1996), gangguan pada *body image* salah satunya yaitu *distorsi body image*. *Distorsi body image* merupakan ketidakmampuan seseorang dalam mempersepsikan ukuran dan bentuk tubuhnya, hal ini merupakan respon emosi atau dipengaruhi oleh individu tersebut. *Distorsi* tubuh dibagi menjadi 2, yaitu *underestimate* dan *overestimate*.

Tabel 3. Distribusi distorsi *body image* berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Distorsi Body Image							
	<i>Underestimate</i>		Sesuai		<i>Overestimate</i>		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	7	20,6	27	79,4	0	0	34	100
Perempuan	10	25	28	70	2	5	40	100

Underestimate terjadi apabila seseorang mempersepsikan tubuhnya lebih kurus dari yang sebenarnya. Sedangkan, *overestimate* yaitu apabila seseorang mempersepsikan tubuhnya lebih gemuk daripada ukuran tubuh yang sebenarnya. Kesalahan ini menimbulkan mispersepsi status gizi. Mispersepsi ini terjadi baik pada laki-laki maupun perempuan dengan pola yang berbeda. Dari penelitian Lee yang meneliti pada orang Korea Selatan, responden laki-laki cenderung menilai berat badannya lebih ringan (*underestimate*) dibandingkan dengan perempuan yang menilai dirinya memiliki berat badan lebih (*overestimate*) (Lee et al., 2017). Pada penelitian ini juga ditemukan baik pada responden laki-laki (20,6%) maupun perempuan

(30%) masih ada yang mispersepsi mengenai status gizinya meskipun angka kejadian masih lebih tinggi pada responden perempuan (Tabel 3).

Mispersepsi berat badan dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Seseorang dengan berat badan normal yang menilai dirinya *overweight* atau obesitas, secara signifikan mengonsumsi makan lebih sedikit atau sumber makanan rendah lemak untuk mengurangi berat badannya dibandingkan dengan yang menilai berat badannya dengan tepat atau menilai berat badannya lebih ringan (Yan et al., 2018). Mispersepsi berat badan dapat berakibat pada kesehatan mental. Murid yang menilai dirinya *underweight* atau *overweight* cenderung merasa tidak berharga, khawatir, menunjukkan sikap agresi, mengalami insomnia, atau depresi dibandingkan dengan siswa yang menilai berat badannya normal, baik laki-laki maupun perempuan (Riahi et al., 2019).

Tabel 4. Distribusi target berat badan berdasarkan status gizi pada siswa laki-laki

Status Gizi	Target berat badan											
	Tidak melakukan apapun		BB tetap		BB turun		BB naik		Tidak peduli BB		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurus	0	0	0	0	0	0	2	100	0	0	2	100
Normal	3	15	6	30	4	20	7	35	0	0	20	100
Gemuk	2	16,7	0	0	8	66,7	0	0	2	16,7	12	100
Jumlah	5	14,7	6	17,6	12	35,3	9	26,5	2	5,9	34	100

Pemuda Asia yang menilai dirinya *underweight*, secara signifikan memiliki gejala depresi lebih tinggi dibandingkan dengan yang menilai berat badannya secara akurat (Thurston et al., 2017). Dibandingkan dengan mereka dengan persepsi berat badan yang akurat, remaja yang salah mempersepsikan berat badan mereka lebih cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat yang ditunjukkan dengan konsumsi harian yang lebih tinggi (sekali/hari) makanan cepat saji [OR=1,18 (1,00- 1,39)] dan makanan ringan yang tidak sehat [OR=1,11 (1,03-1,19)]. Anak perempuan yang overestimasi berat badan mereka memiliki lebih banyak waktu di depan layar [2 jam/hari, OR=1,12 (1,03-1,22)]. Peserta yang overestimasi berat badan mereka juga lebih cenderung mengalami stres [OR=1,24 (1,18-1,31)] dan depresi [OR=1,18 (1,21-1,25)] (Lim & Wang, 2013). Hal ini tidak hanya terjadi pada masa SMA saja. Mahasiswa laki-laki yang menilai dirinya *overweight* memiliki persentase lebih tinggi untuk mengalami depresi dibandingkan dengan mahasiswa yang menilai dirinya memiliki berat badan normal (Peltzer & Pengpid, 2018).

Tabel 5. Distribusi target berat badan berdasarkan status gizi pada siswa perempuan

Status Gizi	Target berat badan											
	Tidak melakukan apapun		BB tetap		BB turun		BB naik		Tidak peduli BB		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Normal	6	23,1	7	26,9	9	34,6	4	15,4	0	0	26	100
Gemuk	1	7,1	2	14,3	10	71,4	0	0	1	7,1	14	100
Jumlah	7	17,5	9	22,5	19	47,5	4	10	1	2,5	40	100

Widianti dan Aryu (2012), menyatakan bahwa *body image* berhubungan dengan status gizi. Subyek penelitian ini adalah remaja berusia 15 – 18 tahun yang termasuk dalam tahap di mana remaja menganggap bahwa penampilan merupakan faktor yang penting. Hal ini menyebabkan remaja berusaha dalam meningkatkan penampilan fisiknya agar terlihat lebih menarik. Bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan keinginannya menjadi salah satu penyebab terjadinya ketidakpuasan *body image* pada remaja putri (Grogan, 2008).

Kusuma (2018) menyatakan *body image* mempengaruhi status gizi secara tidak langsung, tapi melalui variabel perilaku makan, aktivitas fisik, maupun keduanya. Wardani (2015) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara obesitas dengan *body image* pada laki-laki dan perempuan. Remaja yang memiliki persepsi yang salah tentang perilaku makan akan membatasi asupan makannya untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan (Syahrir, 2013). Ada siswa laki-laki dan perempuan yang memiliki target berat badan yang tidak sesuai dengan status gizi aktual mereka. Sebagian siswa yang status gizi normal tetapi masih ingin menurunkan atau menaikkan berat badannya. Para siswa yang memiliki status gizi gemuk juga ada yang masih ingin berat badannya tetap (14,3%), tidak melakukan apapun, bahkan tidak peduli dengan berat badannya (masing-masing 16,7% pada laki-laki dan 7,1% pada perempuan) (Tabel 4 dan Tabel 5). Perilaku makan tidak baik yang dilakukan oleh remaja dalam penelitian Widianti dan Aryu (2012) adalah makan tidak teratur dan sering melewatkan waktu makan tertentu, misalnya melewatkan makan malam karena takut menjadi gemuk. Hal ini dianggap oleh remaja sebagai langkah awal untuk menurunkan berat badan.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan, masih ditemukan siswa yang salah mempersepsikan atau mispersepsi mengenai status gizinya pada semua jenis kelamin. Mispersepsi diketahui lebih tinggi pada responden perempuan. Penelitian ini juga masih menemukan siswa yang memiliki target berat badan yang kurang tepat dibandingkan dengan status gizi aktual mereka.

Pihak sekolah diharapkan dapat melakukan penilaian status gizi dan pendidikan gizi mengenai *body image* yang baik kepada siswanya secara teratur baik dengan penyelenggaraan mandiri atau bekerjasama dengan dinas kesehatan setempat. Dengan demikian siswa lebih tepat menentukan target berat badannya sesuai dengan status gizinya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang memberikan dana penelitian melalui skema Penelitian Pengembangan Individual Dosen. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru-guru dan karyawan SMA BATIK 1 Surakarta serta pihak-pihak yang berjasa dalam membantu pelaksanaan penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Cash, T. F., dan Henry, P.E. 1995. *Women's Body Images: The Results of A National Survey In The U.S.A. Sex Roles*. Vol.33, 19-28.
- Cash, T.F. dan Pruzinsky, T. 1990. *Body Image : Development, Deviance, and Change*. New York: The Guilford Press.
- Cash, T.F. dan Pruzinsky, T. 2002. *Body Image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Davison, T.E. dan McCabe, M.P. 2005. *Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning*. Australia: Deakin University.
- Eleanor, M.W., Tarra L. P., Kirsten Corder, Martin White, dan Esther M.F. 2017. Change in diet in period from adolescence to early adulthood: a systemic scooping review of longitudinal studies. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Germove, J dan William L. 2004. *A Sociology of Food and Nutrition : The Social Appetite*. New York: Oxford University Press.
- Grogan, S. 2008. *Body Image, Understanding Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Routledge.
- Honigman, R dan Castle, DJ. 2007. *Living With Your Looks*. Victoria: University of Western Australia Press.
- Hurlock, E B. 2011. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kemendes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusuma, M.R.H. dan Krianto, T. 2018. Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Jurnal Perilaku dan Promosi Kesehatan*.Vol.1, No.1.
- Lee, E., Myre, M., Hwang, J., Chun, H., Seo, E., Pabayo, R., & Spence, J. C. (2017). Body weight misperception and psychological distress among young South Korean adults: the role of physical activity. *Global Health Research and Policy*, 2, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s41256-017-0036-9>

- Lim, H. dan Wang, F. 2013. Body Weight Misperception Patterns and Their Association With Health-Related Factors Among Adolescents in South Korea. *Obesity*. Vol.21, No.12.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., dan Feldman, R. D. 2009. *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Patimah, S. 2017. *Gizi Remaja Putri*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. 2018. Association between bodyweight and weight misperception and depressive symptoms in southeast asian nations (asean) university students: A cross-national and cross-sectional survey, 2014-2015. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 12(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.11258>
- Purwaningrum, N.F. 2008. *Hubungan Antara Citra Raga dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Riahi, R., Motlagh, M. E., Heshmat, R., Qorbani, M., Daniali, S. S., & Kelishadi, R. (2019). Body Weight Misperception and Psychological Distress Among Children and Adolescents: The CASPIAN-V Study. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 10(5), 315–324.
- Sarwono, S.W. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Stuart, G.W. dan Sundeen, S.J. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Afabeta (ed.)).
- Sunaryo. 2012. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Syahrir, N. 2013. Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013. *Manado*: Universitas Sam Ratulangi
- Thompson. 1996. *Body Images, Eating Disorders and Obesity: An Integrative Guide For Assessment and Treatment*. Washington DC: American Psychology Association.
- Thurston, I.B., Sonnevile, K.R., Milliren, C.E., Kamody, R.C., Gooding, H.C., Richmond, T.K. Cross-sectional and Prospective Examination of Weight Misperception and Depressive Symptoms Among Youth with Overweight and Obesity. *Prev Sci*. 2017 Feb;18(2):152-163. doi: 10.1007/s11121-016-0714-8. PMID: 27682272.
- Richmond, T. K. (2017). Cross-sectional and Prospective Examination of Weight Misperception and Depressive Symptoms Among Youth with Overweight and Obesity. *Prevention Science*, 18(2), 152–163. <https://doi.org/10.1007/s11121-016-0714-8>
- Wardani, D.A.K., Huriyati, E., Mustikaningtyas, J.H. 2015. Obesitas, Body Image, dan Perasaan Stres Pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Klinik Indonesia*, Vol. 11, No. 4.
- Waryana. 2010. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Widianti, N. dan Aryu, C.K. 2012. "Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang". *Journal of Nutrition College*, Vol.1, No.1.
- Yan, H., Wu, Y., Oniffrey, T., Brinkley, J., Zhang, R., Zhang, X., Wang, Y., Chen, G., Li, R., & Moore, J. B. (2018). Body weight misperception and its association with unhealthy eating behaviors among adolescents in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050936>