

HUBUNGAN SIKAP DIET SISWI KELAS IX DENGAN TINGKAT KEPUASAN *BODY IMAGE*

Magdalena Agu Yosali

AKBID Wijaya Husada

ABSTRAK

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 responden di dapatkan hasil 5 siswi diantaranya mengatakan tidak puas karena berat badan berlebih atau merasa gemuk sehingga ada keinginan untuk melakukan diet atau penurunan berat badan, dan 3 siswi mengatakan tidak puas dengan berat badan yang sekarang karena merasa berat badan kurang atau merasa kurus sehingga ingin menaikkan berat badan, sedangkan 2 siswi lainnya mengatakan berat badan sudah ideal dan merasa puas dengan *body image*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara Sikap Diet Siswi Kelas IX Dengan Tingkat Kepuasan *Body Image* di SMP N Gunung Putri Bogor. Jenis penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian deskripsi korelasi dengan desain survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP N Gunung Putri Bogor. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total *sampling*. Pengumpulan data diperoleh melalui kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat (*Chi-Square*).

Berdasarkan hasil penelitian dari 28 responden sebagian besar responden terdapat 18 responden yang memiliki sikap puas dengan tingkat kepuasan positif 16 reponden dan tingkat kepuasan negatif 2 responden. Diperoleh nilai uji statistik yaitu $p = 0,000$ yang artinya $p \text{ value} \leq 0,05$ jadi H_0 ditolak, H_a diterima sehingga ada hubungan antara sikap diet siswa kelas IX dengan tingkat kepuasan *body image* di SMP N Gunung Putri Bogor. Dari hasil perhitungan OR diperoleh sebesar 9.000 yaitu sikap diet memiliki peluang terhadap tingkat kepuasan *body image*.

Bagi institusi pendidikan untuk memberikan penyuluhan pengetahuan ataupun mendatangi instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada siswi agar siswi tidak salah untuk melakukan sikap diet. Dan bagi responden untuk melakukan sikap diet sesuai aturan yang tidak merugikan diri sendiri.

Kata Kunci : Sikap Diet, Tingkat Kepuasan *Body Image*

THE RELATION BETWEEN DIETARY OF 9th GRADERS WITH THE SATISFACTION LEVEL OF BODY IMAGE

ABSTRACT

Based on the results of preliminary studies which in conducted by researchers to 10 respondens it was found that 5 female stundents said they were dissatisfied because of overweight so there was a desire to go on a diet or trying to loss their weight, and 3 female students said they were dissatisfied with their current weight because they fet less weight or thin so they wanted to gain weight, while the other 2 female students said that their body weight was ideal and they wer satisfied with the body image.

The purpose of this study was to determine the relationship between dietary of 9th grade students the statisfaction level of body image in Gunung Putri Junior High School In Bogor. The type of research was conducted by descriptive correlation with analytical survey design with cross sectional approach. This research wasconducted at Gunung Putri Junior High School In Bogor. Sampling in this study used a total sampling technique. Data collection is obtained through a questionnaire. Data analysis that be used was univariate analysis and bivariate analysis.

Based on results of the research from 28 respondens, there wre 18 respondents were satisfied with a positive satisfaction level, 16 respondents and a negative level of satisfaction of 2 respondents that statistical test values is $p=0,000$ which means that $P \text{ value} 0,05$, so H_0 was rejected, H_a was accepted so

that there was a relationship between dietary of grade 9 students with body image satisfaction in Gunung Putri in Bogor in 2018. From the calculation OR there are 9.000, dietary has an opportunity for the body image statisfaction level.

For educational institutions to provide information on knowledge or bring health agencies to provide counseling to female students so the students are not wrong to go on a diet. And for respondents to take a dietary by the rules that do not harm them selves.

Keywords : Dietary Behavior, Satisfaction levels body image

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan menurut WHO dapat diartikan sebagai suatu keadaan sehat utuh secara fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang terbebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.(11)

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus social. Sikap merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku.(18)

Diet didefinisikan sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol makanan yang akan di makan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan kan berat badan.(7) Pada umumnya, perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah 25 sampai 30 % pada perempuan dan 18 sampai 23 % pada laki-laki. Perempuan dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan laki-laki dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami kelebihan berat badan.(13)

Diet yang sebenarnya adalah cara mengkombinasikan makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari, yaitu kombinasi antara 60 sampai 70% karbohidrat, 10 sampai 15 % protein, dan 20 sampai 25 % lemak. Jadi , diet itu bukan berarti menahan lapar sepanjang hari. Sikap yang tidak sehat dapat diasosiasikan dengan diet misalnya puasa, tidak makan dengan sengaja, penggunaan pil diet, penahan nafsu makan, muntah dengan sengaja.(11)

Remaja merupakan salah satu sumberdaya manusia yang harus diperhatikan karena remaja sebagai generasi penerus bangsa yang berperanan penting dalam pembangunan nasional di masa yang akan datang. Masa remaja berawal pada usia 9 sampai 10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami pubertas dan perkembangan tubuh atau perubahan fisik yang drastis. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh (body image) mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya dan hal ini dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar mereka.(9)

Bahwa remaja laki-laki lebih bangga dengan tubuhnya dan lebih puas dengan berat badannya sebesar 73% dari pada remaja perempuan yang hanya sebesar 47%. Berdasarkan pemaparan diatas, menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketidakpuasan terhadap gambaran tubuh pada remaja laki-laki

dan perempuan. Ketidakpuasan ini yang pada akhirnya membuat remaja menjadi tidak percaya diri dan menganggap penampilannya sebagai sesuatu yang menakutkan. Perempuan lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan dengan laki-laki. Penjelasan ini bukan berarti penampilan fisik yang menarik hanya pada perempuan saja tetapi laki-laki pun terkadang memperhatikan penampilan mereka. Ketidakpuasan terhadap gambaran tubuh pada remaja perempuan umumnya mencerminkan keinginan untuk menjadi lebih langsing.(7)

Berdasarkan hasil survei yang di hasilkan majalah perempuan Glamour, diperoleh hasil bahwa dari 4000 remaja perempuan, hanya 19% saja yang merasa puas akan tubuhnya, dan sisanya 81% merasa tidak puas dan cenderung melakukan diet. (14)

Kepuasan adalah perasaan individu dalam hal ini ibu hamil setelah membandingkan hasil yang diperoleh dengan harapan yang dimiliki, dimana hasil yang diharapkan sesuai maka konsumen akan puas.(20)

Kepuasan adalah suatu keadaan yang dirasakan konsumen yaitu ibu hamil setelah dia mengalami suatu kinerja (atau hasil) yang telah memenuhi berbagai harapannya. Menurut Oliver, kepuasan adalah tingkat perasaan seseorang (klien) setelah membandingkan antara kinerja atau hasil yang dirasakan (pelayanan yang diterima dan dirasakan) dengan yang diharapkannya.(20)

Body Image bagi remaja merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa remaja seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang pesat ini menimbulkan respontersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan bentuk tubuhnya. Bagaimana

perasaan seseorang mengenai penampilan fisik inilah yang disebut dengan body image.(1)Body Image dapat juga didefinisikan sebagai derajat kepuasan individu terhadap dirinya secara fisik yang mencakup ukuran, bentuk, dan penampilan umum. Bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12-18 tahun, baik pada remaja perempuan ataupun laki-laki.(2)

Body image atau sering disebut dengan citra tubuh adalah “gambar mental” yang dimiliki oleh seorang remaja terhadap tubuhnya, seperti: perasaan dan pikiran subjektif tentang tubuh dan anggota tubuh; pengalaman tubuh termasuk persepsi terhadap ukuran tubuh; serta perasaan cemas terhadap tubuh dan perilaku yang dilakukan dan tidak dilakukan oleh remaja karena tidak nyaman dengan tubuhnya (2).

Setiap individu pasti ingin memiliki tubuh yang sehat, karena dengan tubuh yang sehat akan menunjang kehidupan, akan tetapi jika tubuh dalam keadaan tidak sehat mengerjakan segala sesuatu akan terkandala. Selain tubuh yang sehat individu juga menginginkan tubuh yang ideal. Umumnya wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing. Hal ini dikarenakan selain untuk kesehatan bentuk tubuh dan berat badan seringkali juga mempengaruhi penampilan seseorang. Setiap wanita baik yang masih remaja maupun wanita dewasa pastilah ingin tampil cantik dan menarik disetiap kesempatan.(7)

Para remaja akan melakukan berbagai usaha agar mendapatkan gambaran tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti, berpakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh atau menggunakan alat-alat kecantikan, namun usaha tersebut belum sepenuhnya dapat

memuaskan penampilan mereka. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dari pada remaja laki-laki. Pada umumnya, remaja perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat.(5)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan kuisioner dan wawancara kepada 10 responden di dapatkan hasil 5 siswi diantaranya mengatakan tidak puas karena berat badan berlebih atau merasa gemuk sehingga ada keinginan untuk melakukan diet atau penurunan berat badan, dan 3 siswi mengatakan tidak puas dengan berat badan yang sekarang karena merasa berat badan kurang atau merasa kurus sehingga ingin menaikkan berat badan, sedangkan 2 siswi lainnya mengatakan berat badan sudah ideal dan merasa puas dengan body image.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survey analitik dengan pendekatan cross sectional.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP N 1 kelas IX yang bersekolah Taruna Andhiga Kota Bogor sejumlah 28 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Total Sampling. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah lembar

kuesioner. uji bivariat menggunakan uji *Chi square*.

HASIL PENELITIAN

- a. Sikap Diet Siswi Kelas IX di SMP N 1 Gunung Putri Kota Bogor

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Sikap Diet Siswi Kelas IX di SMP N 1 Gunung Putri Kota Bogor

No	Sikap Diet	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak Puas	10	35,7
2	Puas	18	64,3
Total		28	100,0

Berdasarkan tabel 1 dari hasil distribusi frekuensi sikap diet siswi kelas IX di SMP N 1 Gunung Putri Bogor. Dari 28 responden sebagian besar responden beranggapan puas terhadap sikap diet dengan jumlah sebanyak 18 responden (64,3%).

- b. Tingkat Kepuasan Body Image Siswi Kelas IX di SMP N 1 Gunung Putri Bogor

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kepuasan Body Image Siswi Kelas IX di SMP N 1 Gunung Putri Bogor

No	Tingkat Kepuasan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Positif	12	42,9
2	Negatif	16	57,1
Total		28	100,0

Berdasarkan tabel 2 dari hasil distribusi frekuensi tingkat kepuasan body image siswi kelas IX di SMP N 1 Gunung Putri Bogor. Dari responden sebagian besar responden menyatakan tingkat kepuasan positif terhadap body image dengan jumlah sebanyak 16 responden (57,1%).bulan, dapat disimpulkan

bahwa dari 75 responden sebanyak 57 orang (76%) memperoleh informasi dari tenaga kesehatan.

- c. Hubungan antara Sikap Diet Siswi Kelas IX dengan Tingkat Kepuasan Body Image di SMP N 1 Gunung Putri Bogor

Tabel 3

Analisis Hubungan antara Sikap Diet Siswi Kelas IX dengan Tingkat Kepuasan Body Image di SMP Gunung Putri Bogor

Sikap Diet	Tingkat Kepuasan				P		
	Negatif		Positif			Value	
	n	%	N	%			
Tidak Puas	9	90,0 %	1	0 %	10	100 %	0,000
Puas	3	16,7 %	15	83,8 %	18	100 %	
Total	12	42,8 %	16	57,2 %	28	100 %	

Dari tabel 3 diatas menggambarkan sebagian besar responden mempunyai sikap diet puas dengan tingkat kepuasan body image positif yaitu sebanyak 15 responden (83,3%). Berdasarkan table 4.3 hasil chi square yaitu $p = 0,000$ yang artinya p value $< 0,05$ jadi H_0 ditolak, H_a diterima sehingga ada hubungan antara sikap diet siswi kelas IX dengan tingkat kepuasan body image di SMP N 1 Gunung Putri Bogor. Dari hasil perhitungan OR diperoleh OR sebesar 9.000 yaitu sikap diet puas memiliki peluang terhadap tingkat kepuasan body image positif dibandingkan sikap diet tidak puas.

PEMBAHASAN

a. Sikap Diet Siswi Kelas IX

Hasil analisis univariat berdasarkan tabel 1 diatas menggambarkan bahwa sebagian besar

responden beranggapan puas terhadap sikap diet dengan hasil persentase 75%.

Seorang individu sangat erat hubungannya dengan sikapnya masing-masing sebagai ciri pribadinya. Sikap pada umumnya sering diartikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan individu untuk memberikan tanggapan pada suatu hal. Sikap diartikan sebagai suatu reaksi atau respon yang muncul dari seorang individu terhadap objek yang kemudian memunculkan perilaku individu terhadap objek tersebut dengan cara-cara tertentu. (18)

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus social. Sikap merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku.(18)

Sikap juga dapat dikatakan sebagai suatu perwujudan adanya kesadaran terhadap lingkungan. Proses yang mengawali terbentuknya sikap adalah adanya objek disekitar individumemberikan stimulus yang kemudian mengenai alat indra individu, informasi yang ditangkap mengenai objek kemudian diproses di dalam otak dan memunculkan suatu reaksi.(19)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nu Lailatul Husna (2013) menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap diet yang sedang yaitu sebesar 80% bahwa responden menyatakan puas terhadap tingkat kepuasan terhadap body image dikarenakan ingin memiliki body image yang ideal.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mempunyai sikap diet yang puas di lingkungan siswi kelas IX SMP N 1 Gunung Putri Bogor dikarenakan sebagian besar responden ingin memiliki tubuh yang ideal untuk meningkatkan kepercayaan diri.

b. Tingkat Kepuasan Body Image

Hasil analisis univariat berdasarkan 2 dari hasil distribusi frekuensi tingkat kepuasan body image siswi kelas IX di SMP N 1 Gunung Putri Bogor. Dari 28 responden sebagian besar responden menyatakan tingkat kepuasan positif terhadap body image dengan jumlah sebanyak 16 responden (57,1%)

Kepuasan adalah puas, merasa senang, perih (hal yang bersifat puas, kesenangan, kelegaan dan sebagainya). Kepuasan dapat diartikan sebagai perasaan puas, rasa senang dan kelegaan dalam suatu tindakan untuk hal yang diinginkan. Kepuasan adalah tingkat keadaan yang dirasakan seseorang yang merupakan hasil dari membandingkan penampilan atau outcome produk yang dirasakan dalam hubungannya dengan harapan seseorang.

Tingkat kepuasan merupakan fungsi dari perbedaan antara kinerja yang dirasakan dengan harapan. Apabila kinerja dibawah harapan, maka seseorang akan merasa kecewa sedangkan apabila kinerja sesuai harapan maka seseorang akan merasa puas.(20)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nu Lailatul Husna (2013) menyatakan bahwa sebagian responden menyatakan tingkat kepuasan body image taraf positif yaitu sebesar 56.5% bahwa responden menyatakan puas terhadap tingkat kepuasan

terhadap body image dikarenakan ingin memiliki body image yang ideal.

Dengan demikian, hasil menunjukkan lebih banyak responden yang menyatakan tingkat kepuasan yang positif terhadap body image dikarenakan responden puas dengan hasil diet yang responden lakukan dengan tujuan untuk memiliki body image yang ideal dan untuk meningkatkan rasa percaya diri.

c. Hubungan Antara Sikap Diet Siswi Kelas IX dengan Tingkat Kepuasan Body Image di SMP N 1 Gunung Putri Bogor

Gambaran hasil analisis hubungan antara sikap diet siswi kelas IX dengan tingkat kepuasan body image. Berdasarkan tabel 3 diatas menggambarkan sebagian besar responden mempunyai sikap diet puas dengan tingkat kepuasan body image positif yaitu sebanyak 15 responden (83,3%) dan tingkat kepuasan body image negatif yaitu sebanyak 3 responden (16,7%). Berdasarkan tabel 4.3 hasil chi square yaitu $p = 0,000$ yang artinya $p \text{ value} < 0,05$ jadi H_0 ditolak, H_a diterima sehingga ada hubungan antara sikap diet siswi kelas IX dengan tingkat kepuasan body image di SMP N 1 Gunung Putri Bogor. Dari hasil perhitungan OR diperoleh OR sebesar 9.000 yaitu siap diet memiliki peluang terhadap kepuasan body image.

Para remaja biasanya mulai bersibuk diri dengan penampilan fisik mereka dan ingin mengubah penampilan mereka. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Bagaimana perasaan seseorang mengenai penampilan fisik inilah yang disebut dengan body image. Perhatian terhadap body image seseorang sangat

kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 sampai 18 tahun, baik pada remaja perempuan maupun remaja laki-laki(2). Pada umumnya, remaja perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak body image yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot meningkat.(2)

Menyatakan bahwa remaja yang memiliki persepsi positif terhadap body image lebih mampu menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung menilai dirinya sebagai orang dengan kepribadian cerdas, asertif, dan menyenangkan. Memiliki body image yang ideal merupakan keinginan setiap remaja. Pada usia remaja banyak dari mereka yang berusaha mengubah penampilannya sehingga terlihat menarik. Kepedulian terhadap penampilan dan body image yang ideal dapat mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan(5).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raisa Andea (2010) menyatakan hasil analisa ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara body image dengan sikap diet dengan nilai $r = -.554, p$ (two tailed) < 0.01 . Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan terhadap body image sangat kuat pada masa remaja. Para remaja melakukan berbagai usaha untuk mendapatkan body image ideal sehingga terlihat menarik. Salah satu usaha tersebut dengan melakukan sikap diet. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Raisa Andea

(2010) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif body image dengan sikap diet karena terdapat adanya perbedaan body image yang signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan. Sedangkan sebagian responden yang peneliti lakukan mereka berusaha untuk melakukan sikap diet yang maksimal untuk mendapatkan tingkat kepuasan terdapat pada body image mereka.

SIMPULAN

1. Diketahuinya bahwa sebagian besar responden beranggapan puas terhadap sikap diet dengan hasil persentase 75%.
2. Diketahuinya bahwa sebagian besar responden menyatakan tingkat kepuasan positif terhadap body image dengan hasil persentase 71,4%.
3. Diketahuinya hasil analisis hubungan sikap diet siswi kelas IX dengan tingkat kepuasan body image di SMP N 1 Gunung Putri Bogor, diperoleh bahwa yaitu hasil chi square yaitu $p = 0,000$ yang artinya p value $\leq 0,05$ jadi H_0 ditolak, H_a diterima sehingga ada hubungan antara sikap diet siswa kelas IX dengan tingkat kepuasan body image di SMP N 1 Gunung Putri Bogor. Dari hasil perhitungan OR diperoleh OR sebesar 21.000 yaitu sikap diet memiliki peluang terhadap tingkat kepuasan body image.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan terhadap institusi pendidikan agar lebih memperhatikan murid yang melakukan sikap diet dan memberikan

pengetahuan pada saat jam pelajaran ataupun mendatangi instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada murid terhadap manfaat dan akibat diet yang tidak sesuai aturan, supaya murid yang melakukan sikap diet maupun yang tidak melakukan diet mengetahui dan paham bagaimana cara diet yang baik dan benar.

2. Bagi Responden

Sebaiknya untuk itu para murid agar tetap melakukan sikap diet yang sesuai aturan dan tidak berlebihan supaya tidak merugikan kesehatan pada diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mills, J. S., & D'Alfonso, S. R. 2008. Competition and male of body image: Increased drive for muscularity following failure to female. *Journal of social and clinical psycho.*
2. Andea Raisa. 2010. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet pada remaja di SMA Kemala Bhayangkari I. Medan
3. Husna Lailatul Nu. 2013. Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati.
4. Sondari Heti. 2013. Hubungan Body Image dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di Perkotaan dan di Pedesaan.
5. Santrock, J. W. 2008. *Adolescence: Perkembangan remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
6. Cash, T. F. & Pruzinsky, T. 2009. *Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
7. Kim, M., & Lennon, S. J. 2008. *Metode Penelitian untuk ilmu-ilmu perilaku*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
8. Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. 2008. *Human development (Psikologi perkembangan edisi kesembilan)*. Jakarta: Kencana
9. Hawks, Steven R 2008. Classroom approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body image concerns among college women. *Journal of American college health, Vol. 56, No. 4.*
10. Elga, Precha. 2007. Hubungan body dissatisfaction dengan perilaku diet pada remaja. Skripsi tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok.
11. Depkes RI. – 2010. *Usia Perkembangan Remaja*. <http://depkes.go.id> (diakses pada tanggal 6 November 2017).
12. Huebscher. 2010. *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Penerbit Erlangga
13. Chaplin, J. P. 2008. *Kamus Lengkap Psikolog, Penerjemah Kartini Kartono*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
14. Notoatmojo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta. Rineka Cipta.
15. Arthur, S.R dan Emily, S.R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
16. Maulana, Mirza 2008. *Diet sehat: Cara sehat membentuk tubuh langsing dan bugar*. Yogyakarta: Katahari
17. Notoatmojo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
18. Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
19. Suyanto & Salamah. 2009. *Riset Kebidanan: Metodologi dan Aplikasi*. Yogyakarta : Bina Pustaka.
20. Hidayat, A Aziz Alimut. 2015. Jakarta : Salemba Medika
21. Wawan & Dewi M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
22. Gerson, Richard. F. 2014. *Mengukur Kepuasan Pelanggan*. Jakarta:PPM
23. Diana, Irine. 2009. *Manajemen Pemasaran Usaha Kesehatan*. Yogyakarta;Nuha Medika