

## PENGARUH TEMAN SEBAYA, PENGETAHUAN, MEDIA MASA TERHADAP PERILAKU DIET MAHASISWI STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Rahmi Pramulia Firi

STIKes Payung Negeri Pekanbaru Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat

Jl. Tamtama No 06 Labuh Baru Timur

[Rahmipramulia86@gmail.com](mailto:Rahmipramulia86@gmail.com)

Submitted :28-11-2016, Reviewed:06-12-2016, Accepted:06-02-2017

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1487>

### ABSTRAK

Diet yang sebenarnya adalah cara mengkombinasi antara 60-70% karbohidrat, 10-15% protein, dan 20-25% lemak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sasti (2015) Indonesia secara khusus belum ada angka yang pasti mengenai perilaku diet pada remaja. Prediksi yang didasarkan data rata-rata prevalensi remaja di Indonesia yang melakukan diet tidak sehat ditemukan angka sebesar 42,6%. Tujuan penelitian : untuk mengetahui hubungan pengaruh teman sebaya, pengetahuan dan peran media masa terhadap perilaku diet mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Metodologi : Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik kuantitatif dengan Desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional* peneliti menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* yaitu suatu populasi terdiri dari unit yang mempunyai karakteristik yang berbeda-beda atau heterogen. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 71 orang mahasiswa tingkat I DII Kebidanan. Analisa data secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square* Hasil : menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya (*p value* 0,046 < 0,05 dan POR = 3,725 dan pengaruh paparan media massa (*p value* 0,041 < 0,05 dan POR = 3,321) memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku diet responden. Kesimpulan: terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dan paparan media massa terhadap perilaku diet mahasiswa DIII Kebidanan TIKes Payung Negeri Pekanbaru.

**Kata kunci** : perilaku diet, pengaruh teman sebaya pengaruh paparan media massa dan mahasiswa

### ABSTRACT

*Background: Diet is actually a way of combining between 60-70% carbohydrate, 10-15% protein and 20-25% fat. Based on research conducted Sasti (2015) Indonesia specifically no exact figures regarding dietary behaviors in adolescents. The prediction is based on data the average prevalence of adolescents in Indonesia who do unhealthy diets found a figure of 42.6%. Objective: to determine the relationship of peer influence, knowledge and the role of mass media on the behavior of student diet STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Methodology: This type of research is quantitative analytical research with correlation design with cross sectional research using technique stratified random sampling yaitu a population made up of units that have different characteristics or heterogeneous. The sample in this study sebanyak 71 sophomore I DII Midwifery. The data analysis univariate and bivariate with test chi-square Results showed that the influence of peers (*pvalue* 0.046 < 0.05 and POR = 3.725 and the influence of mass media exposure (*pvalue* 0.041 < 0.05 and POR = 3.321) have a relationship significantly to the dietary behavior of respondents. Conclusions: there is a significant correlation between the influence of peers and mass media exposure to dietary behavior*

**Keywords:** Dietary Behavior, Peer Influence Effects Of Exposure To Mass Media And Student

### PENDAHULUAN

Diet yang sebenarnya adalah cara mengkombinasi makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari, yaitu

kombinasi antara 60-70% karbohidrat, 10-15% protein, dan 20-25% lemak. Jadi, Diet itu bukan berarti harus menahan lapar sepanjang hari. Perilaku tidak sehat yang

dapat diasosiasikan dengan diet misalnya puasa, tidak makan dengan sengaja, penggunaan pil-pil diet, penahan nafsu makan atau laxative, muntah dengan sengaja, dan binge eating (Psikologi & Mada, 2007)(Sasti, septiliani dwi, 2015)Perilaku diet dengan membatasi atau mengatur asupan makanan, dapat memiliki dampak yang merugikan bila dilakukan dengan cara yang salah. Perilaku yang beresiko merugikan adalah diet menjaga berat badan dan penurunan berat badan. Hal ini dikarenakan sebagian remaja menganggap diet adalah melupakan diri atau melewatkan salah satu atau beberapa waktu makan.(Ayuningtyas, Masyarakat, & Gizi, 2012)(Ayuningtyas et al., 2012)Diet dalam jangka panjang juga dapat menyebabkan tidak optimalnya titik puncakmassa tulang pada dewasa awal, osteoporosis muda, dan defisiensi zat besi. Perilaku penurunan berat badan yang berlebihan, salah satunya perilaku diet yang salah. Pada remaja berpotensi mempengaruhi perkembangan psikososial, asupan makanan, pertumbuhan fisik, dan perkembangan penyimpangan (Ayuningtyas et al., 2012). Masa remaja terbagi atas massa remaja awal (*early adolescence*) berusia 11-14 tahun, massa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 15-17 tahun dan massa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 18-21 tahun. Massa remaja merupakan suatu periode dalam rentang kehidupan manusia. Remaja umumnya mengalami pergolakan hidup yang diakibatkan oleh berbagai macam perubahan, baik fisik, psikis maupun sosial. Perubahan fisik pada remaja merupakan perubahan yang paling kelihatan menonjol, dan juga salah satu sumber permasalahan utama pada remaja. Salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja, khususnya remaja putri, adalah berat badan dan penampilan diri.

Pada massa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak

sehat. Penelitian yang dilakukan Neumark pada 4746 remaja di SMP dan SMA di St. Paul dan Mineapolis negara bagian Amerika Serikat, didapatkan prevalensi perilaku diet dengan cara tidak sehat pada remaja putri 56,9% dan remaja putra 32,7%. Penelitian tersebut menunjukkan remaja yang memiliki status gizi lebih cenderung berusaha menurunkan berat badan dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal dan remaja putri lebih tinggi persentasi menurunkan berat badan dibandingkan remaja putra (Alhadar et al, 2014). Secara khusus, di Indonesia belum ada angka yang pasti mengenai perilaku diet pada remaja. Prediksi yang didasarkan pada data rata-rata pravelensi remaja di Indonesia ditemukan angka sebesar 42,6% (Ayuningtyas et al., 2012)(Sasti, 2015) perilaku diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja putriberhubungan dengan teman sebaya, Faktor pengetahuan diet pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh media massa. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka. Pengetahuan tentang diet banyak dipersepsikan salah oleh remaja. Hal ini yang mengakibatkan remaja putri melakukan diet penurunan berat badan yang tidak benar. Sebuah penelitian menunjukkan dalam majalah wanita terdapat sepuluh kali lebih banyak artikel mengenai perawatan dan penurunan berat badan dari majalah pria, serta di dalam majalah tersebut setidaknya terdapat satu halaman berisi artikel mengenai cara mengubah penampilan fisik. Thomson, Weber, dan Brown (2000) dalam Yosephin (2012) mengatakan bahwa majalah membuat banyak perempuan menginternalisasi dan menerima budaya “kurus ideal” dan memotivasi mereka untuk menjadi seperti itu. Oleh karena itu, memiliki tubuh yang ramping dipersepsikan dimana pun sebagai salah satu hal penting yang menentukan kebahagiaan seorang perempuan.

Pengaruh media massa, pengaruh keluarga dan pengaruh teman sebaya dinilai secara langsung memberi tekanan pada remaja putri, hal ini menjadikan mereka tidak puas terhadap bentuk tubuh sehingga menimbulkan keinginan untuk menjadi kurus dengan cara berdiet. Pengaruh media massa, pengaruh penampilan tokoh yang tampil di media massa, dan tekanan dari orang tua membuat mereka melakukan diet untuk menjadi langsing. Teman dan keluarga juga dapat memberikan informasi bagaimana cara diet. Pengaruh teman dan keluarga dengan cepat akan mempengaruhi perilaku remaja untuk melakukan diet. Berdasarkan studi pendahuluan mahasiswi di lingkungan perkuliahan sebanyak 7 dari 10 mahasiswi STIKes payung negeri Pekanbaru yang telah di wawancara mengaku pernah menjalankan diet dengan alasan ingin memiliki penampilan yang kurus ideal. Ada beberapa pandangan mengenai penampilan dengan citra tubuh yang buruk akibat berat badan yang tidak ideal, akan menjadikan seseorang akan sibuk dalam mengurus berat badannya atau yang lebih parah akan menjadi introvert. Selain itu beberapa mahasiswi menganggap apabila memiliki penampilan kurus ideal makan akan terlihat cantik. Dari beberapa permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti merasa tertarik untuk mengangkat masalah faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku diet pada mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Berdasarkan latar belakang didapat hubungan antaratas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui “apakah terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dan tingkat pengetahuan remaja putri dengan perilaku diet pada mahasiswi di STIKes Payung Negeri Pekanbaru ?.” Tujuan penelitian Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku

## HASIL DAN PEMBAHASAN

STIKES Payung Negeri adalah institusi pendidikan yang selalu meningkatkan sumber daya manusia dibidang kesehatan dengan salah satunya menyediakan tenaga

diet pada mahasiswi di STIKes Payung Negeri Pekanbaru tahun 2016.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif yaitu suatu penelitian yang ditujukan untuk membuat gambaran secara sistematis perilaku diet pada mahasiswi dan menggunakan desain *Cross Sectional* yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi risiko dengan dampak atau efeknya yang di observasi hanya satu kali dan faktor resiko serta dampak diukur menurut keadaan atau status pada saat observasi. Lokasi dan Waktu Penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. Waktu penelitian dimulai pada bulan Januari 2016 sampai dengan bulan Juni 2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi tingkat I program study regular D3 kebidanan, D3 keperawatan, ilmu keperawatan, dan ilmu kesehatan masyarakat STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Populasi data yang diambil sebanyak 235 orang. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili atau representatif populasi (Riyanto, 2011). Penghitungan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Issac dan Michael dalam Arikunto (2010) dan diperoleh. Berdasarkan rumus sampel di atas maka besar sampel berjumlah 68 orang untuk mengurangi bias penelitian maka besar sampel ditambah 5%, sehingga besar sampel menjadi 71 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak stratifikasi (*Stratified Random Sampling*). Menurut Notoatmodjo (2012) apabila suatu populasi terdiri dari unit yang mempunyai karakteristik yang berbeda-beda atau heterogen, maka teknik pengambilan sampel yang tepat.

kesehatan yang berkualitas sesuai dengan kebutuhan perkembangan ilmu kesehatan dan pelayanan kesehatan yang mampu bersaing secara profesional di bidang pemerintahan maupun swasta di dalam negeri dan di luar negeri.

Untuk menjawab tuntutan dan tantangan tersebut Yayasan Pendidikan Payung Negeri Pekanbaru berdasarkan SK Menteri Pendidikan Nasional RI No. 47/D/O/2008 telah merubah status Akademi Keperawatan (AKPER) Payung Negeri dan Akademi Kebidanan (AKBID) Payung Negeri menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Payung Negeri Pekanbaru dengan penambahan satu program studi S1 Keperawatan dan program Profesi Ners serta diikuti oleh program studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat.

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku diet pada mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru, dilakukan pembagian kuesioner kepada responden sebagai sumber informasi untuk mendukung hasil penelitian dengan karakteristik responden pengetahuan, pengaruh teman sebaya, pengaruh keluarga dan pengaruh paparan media massa.

**Analisis Univariat**

1. Perilaku Diet

**Tabel. 1**  
**Frekuensi Perilaku Diet Pada Mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru**

No	Kejadian Diabetes Melitus	Frekuensi	Persentase
1	Diet Tidak Sehat	44	62%
2	Diet Sehat	27	38%
<b>Total</b>		<b>71</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2**  
**Frekuensi Pengetahuan Pada Mahasiswi Di STIKes Payung Negeri**

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	44	62%
2	Tinggi	27	38%
<b>Total</b>		<b>71</b>	<b>100%</b>

**Tabel. 3**  
**Frekuensi Pengaruh Teman Sebaya pada Mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Berpengaruh	55	77,5%
2	Tidak Berpengaruh	16	22,5%
<b>Total</b>		<b>71</b>	<b>100%</b>

**Tabel.5**  
**Frekuensi Paparan Media Massa pada Mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru**

No	Kebiasaan Merokok	Frekuensi	Persentase
1	Berpengaruh	46	64,8%
2	Tidak Berpengaruh	25	35,2%
<b>Total</b>		<b>71</b>	<b>100%</b>

**Analisi Bivariat**

**Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Diet**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 71 responden, 44 orang melakukan diet tidak sehat terdapat 28 orang (63,6%) yang memiliki pengetahuan rendah dan perilaku diet tidak sehat, persentase ini lebih besar dari responden yang memiliki pengetahuan tinggi dan perilaku diet tidak sehat sebanyak 16 orang (59,3%). Dari hasil uji statistic *chi square* didapatkan *p value*  $0,907 > 0,05$  maka  $H_0$  gagal ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku diet pada Mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru.

**Hubungan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Diet**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 71 responden, 44 orang melakukan diet tidak sehat terdapat 38 orang (69,1%) yang terpengaruh teman sebaya dan perilaku diet tidak sehat, presentase ini lebih

besar dari responden yang tidak terpengaruh teman sebaya dan perilaku diet tidak sehat sebanyak 6 orang (37,5%). Dari hasil uji statistik *chi square* didapatkan *p value*  $0,046 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku diet pada Mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Dari analisis diperoleh juga nilai  $POR = 3,725$  yang artinya responden yang terpengaruh teman sebaya memiliki resiko 4 kali untuk melakukan diet tidak sehat.

### **Hubungan Pengaruh Paparan Media Massa Dengan Perilaku Diet**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 71 responden, 44 orang melakukan diet tidak sehat terdapat 33 orang (71,7%) yang terpengaruh media massa dan perilaku diet tidak sehat, presentase ini lebih besar dari responden yang tidak terpengaruh media massa dan perilaku diet tidak sehat sebanyak 11 orang (44%). Dari hasil uji statistik *chi square* didapatkan *p value*  $0,041 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh paparan media massa dengan perilaku diet pada Mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Dari analisis diperoleh juga nilai  $POR = 3,321$  yang artinya responden yang terpengaruh paparan media massa memiliki resiko 3 kali untuk melakukan diet tidak sehat.

### **Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswi**

Dari hasil uji statistik *Chi square* didapatkan *p value*  $0,907 > 0,05$  maka  $H_0$  gagal ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku diet pada mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Hal ini sejalan dengan teori Dwyer et.al dalam Kurniatiningsih (209) seseorang dengan perilaku diet yang memiliki pengetahuan tinggi akan melakukan perilaku diet sehat dibandingkan seseorang dengan perilaku diet yang

memiliki pengetahuan rendah akan melakukan perilaku diet tidak sehat.

Menurut penelitian Kurniatiningsih (209) dengan judul penelitian hubungan faktor individu dan lingkungan terhadap diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA terpilih di Depok tahun 2009 menunjukkan bahwa pengetahuan dengan perilaku diet tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan *p-value* 1,000.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku diet karena responden dengan perilaku diet tidak sehat dan sehat menunjukkan tingkat pengetahuan yang hampir sama.

### **Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswi**

Dari hasil uji statistik *Chi square* didapatkan *p value*  $0,046 < 0,05$   $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku diet pada mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Dari analisis diperoleh juga nilai  $POR = 3,725$  yang artinya responden yang terpengaruh teman sebaya memiliki resiko 4 kali untuk melakukan diet tidak sehat. Menurut Brown (2006) menyatakan bahwa pengaruh teman sebaya sangat berperan penting, hal ini dikarenakan waktu yang habiskan seseorang diluar rumah lebih banyak dan merasa sepeham dengan teman sebaya. Namun pengaruh yang ditimbulkan oleh teman sebaya cenderung negatif karena menimbulkan tekanan sosial dalam hal apapun termasuk perilaku diet. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurnianingsih (2009) hasil penelitian menunjukkan nilai  $p=0,001$  dan *odds ratio* (OR) sebesar 2,70. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya 3 kali lebih berisiko untuk melakukan diet tidak sehat dibandingkan yang tidak terpengaruh teman sebaya. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku

diet. Responden yang terpengaruh teman sebaya memiliki resiko lebih tinggi mengalami perilaku diet tidak sehat karena pengaruh teman sebaya yang memberikan pengaruh dengan kritikan negatif tentang perilaku diet yang menyebabkan terjadinya perilaku diet yang tidak sehat.

### **Pengaruh Paparan Medi Masa Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswi**

Dari hasil uji statistik *Chi square* didapatkan *p value*  $0,041 < 0,05$  Ho ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh media masa dengan perilaku diet pada mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Dari analisis diperoleh juga nilai  $POR = 3,321$  yang artinya responden yang terpengaruh media masa berisiko 3 kali untuk melakukan diet tidak sehat. Penelitian yang dilakukan Berg (2004) dalam Kurnianingsih (2009) mengatakan membaca artikel diet di majalah juga dapat mempengaruhi perilaku diet. Hal ini sejalan dengan penelitian Ayuningtyas (2012) dari uji *chi square* didapatkan *p value*  $< 0,05$  yang artinya ada hubungan signifikan antara pengaruh paparan media massa dengan perilaku diet, dan hasil statistik didapatkan nilai OR sebesar 6,9 artinya yang terpengaruh paparan media massa memiliki resiko 7 kali untuk melakukan perilaku diet tidak sehat. Begitu juga menurut penelitian Kurnianingsih (2009) dari uji *chi square* didapatkan *p value*  $0,01 < 0,05$  yang artinya ada hubungan signifikan antara pengaruh paparan media massa dengan perilaku diet, dan hasil statistik didapatkan nilai OR sebesar 2,7 artinya yang terpengaruh paparan media massa memiliki resiko 3 kali untuk melakukan perilaku diet tidak sehat dibandingkan yang tidak terpengaruh paparan media massa. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa ada hubungan antara pengaruh paparan media massa dengan perilaku diet. Responden yang terpengaruh paparan media massa memiliki resiko lebih tinggi untuk melakukan perilaku diet tidak sehat. Selain itu ada periode ketertarikan dan rasa ingin tahu untuk mencoba, meniru, dari apa yang

dilihat atau didengar dari media massa. Maka dari itu sumber informasi yang baik dan bertanggung jawab diperlukan dalam mendapatkan sumber informasi.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada teman-teman sejawat yang telah memberikan masukan dan kritikan terhadap penelitian ini. Selain itu ucapan terimakasih yang setinggi tingginya kepada institusi yang menaungi penelitian ini. Terakhir terimakasih kepada pihak-pihak yang turut berkontribusi guna terselainya penelitian ini.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku diet pada mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru tahun 2016 antara lain pengetahuan, pengaruh teman sebaya, pengaruh keluarga dan pengaruh paparan media massa. Hasil Bivariat dari setiap variabel adalah sebagai berikut: Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku diet pada mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru tahun 2016 dengan nilai *p value*  $0,907 > 0,05$ . Ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku diet pada mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru tahun 2016 dengan nilai *p value*  $0,046 < 0,05$  dan  $POR = 3,725$  yang artinya responden yang terpengaruh teman sebaya memiliki resiko 4 kali untuk melakukan diet tidak sehat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Alhadar, A. Indiasari, R. Yustini. 2014. *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Dengan Overweight pada Remaja Di Sma Katolik Makassar*. Makassar: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

- Ayuningtyas, P.2012. *Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 Tahun 2012*.Depok : Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Skripsi
- Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi
- Elga, P.2007. *Hubungan Antara Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Remaja Putri*.Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Skripsi
- Kurnianingsih, Y.2009. *Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan Terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Depok Tahun 2009*.Depok : Program Studi Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Skripsi
- Kurniasari, N.A. D, A.Dian.2014. *Kunci Tepat Diet Sehat*. Yogyakarta : Trans Idea Publishing
- Lintang, A. Ismanto, Y. Onibala, F.2015. *Hubungan Citra Tubuh dengan PerilakuDiet pada Remaja Putri di Sma Negeri 9 Manado*.Manado : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
- Notoatmodjo, S.2012. *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*.Jakarta: Rineka Cipta
- Psikologi, F., & Mada, U. G. (2007). Hubungan antara. *Safrina Risfani (Rochester, N.Y.)*, 535–542.
- Sasti, sepriliani dwi, fakultas psikologi U. I. B. (2015). SASTI BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRI YANG MELAKUKAN DIET TIDAK SEHAT.pdf.
- Yosephin.2012. *Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi di Salah Satu Fakultas dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia*.Depok : Fakultas