

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN BODY IMAGE PADA SISWI SMK SENTRA MEDIKA TAHUN 2018

Saiful Batubara,¹ Wahyu Ardiansyah Batubara²

^{1,2} Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

Abstract

Background: In adolescence, there is an increase in muscle mass and fat tissue. This change is related to nutritional status that can be assessed by measurement of Body Mass Index (BMI). At the age of adolescents, it begins to recognize the body shape or body image, the biggest problem that many adolescents are not satisfied with their body shape. **Research method:** This research type is observational analytic research with cross sectional approach, which was done on December 2017. The population of this research included students of class XII SMK Sentra Medika Medan, with number is 56 people. Sampling with total sampling technique, as many as 56 taken. Data obtained from measurement of IMT and questioner on respondent, then data were analyzed univariate and bivariate with computer using Chi Square Statistical Test. **Results:** The results showed that who had a thin IMT of 28.6%, normal BMI 37.5% and BMI weight 33.9% more. Students have a dissatisfied body image 44.6% while female students have a satisfied body image of 55.4%. The results of statistical tests show ($P = 0.004$) means there is a Body Mass Index Relation with Body Image on SMK Sentra Medika Medan students in 2018. **Conclusion:** From the research result it can be concluded that there is a significant relationship between Body Mass Index (BMI) and Body Image on SMK Sentra Medika Medan Students Year 2018.

Keywords: Body Image, Body Mass Index (BMI)

1. PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia makhluk ciptaan Tuhan yang sempurna, teristimewa, dan terbaik, dibanding dengan ciptaan Tuhan yang lainnya. Terkadang kita sebagai manusia selalu merasa tidak puas dengan apa yang sudah diberikan Tuhan kepada kita sebagai makhluk ciptaan-Nya, terutama hal yang berhubungan dengan fisik seseorang. Perubahan fisik terjadi saat seorang individu mencapai usia remaja, dimana seorang remaja akan mengalami masa perubahan atau masa transisi dari anak-anak menjadi orang dewasa.

Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena bertambahnya massa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, juga terjadi perubahan hormonal. Perubahan-perubahan itu berhubungan dengan kebutuhan gizi dan makanan mereka. Remaja sering terjebak dengan pola makan yang tidak sehat. Remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis, sehingga mereka menerapkan perilaku yang tidak tepat dalam mencapai tubuh ideal, misalnya dengan mengatur pola makan yang tidak sehat, maka akan berdampak negatif pada status gizi remaja.

Penilaian status gizi cara antropometri gizi berhubungan dengan berbagai pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu pengukuran status gizi yang biasa digunakan untuk mengukur status gizi usia remaja dan dewasa. Penilaian status gizi dengan BMI atau IMT adalah nilai dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Hasil perhitungan tersebut, kemudian dikategorikan untuk menentukan status gizi.

Secara umum status gizi pada remaja yang diukur berdasarkan IMT, prevalensi dengan kategori kurus semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini dapat dilihat

berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 untuk usia remaja 13-15 tahun di Indonesia. Prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus, dimana provinsi Riau termasuk kedalam prevalensi sangat kurus dibawah nasional, sedangkan prevalensi gemuk sebesar 10,8 %, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk provinsi Riau termasuk prevalensi gemuk diatas nasional, sedangkan untuk status gizi remaja umur 16-18 tahun di Indonesia secara nasional sebesar 9,4% yaitu terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus. Provinsi Riau termasuk kedalam prevalensi kurus, sedangkan untuk prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% sangat gemuk, dimana provinsi Riau termasuk kedalam prevalensi gemuk diatas nasional (RISKESDAS, 2013).

Tidak ada golongan umur lain yang begitu sensitif memperhatikan bentuk tubuh kecuali para remaja terutama para remaja putri. Pada masa remaja banyak dijumpai ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk mencari jati diri, caranya dengan mewujudkan keinginannya agar menjadi seseorang individu yang "sempurna" secara intelektual, kepribadian maupun penampilan fisik.

Masa remaja sangat erat hubungannya dengan aktualisasi diri. Salah satunya adalah mengenal citra bentuk tubuh atau yang biasa disebut *body image*. Masalah *body image* ini dianggap sebagai masalah besar yang tak henti-hentinya oleh sebagian besar remaja putri, yaitu banyak yang tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, terutama dengan berat badan mereka. *Body image* ini sangat berhubungan pada sikap seseorang dalam menurunkan berat badan. Tidak sedikit remaja melakukan upaya-upaya untuk memperbaiki tampilan diri mereka dengan cara menurunkan berat badan, begitu juga dengan bentuk tubuh tinggi dan langsing hal yang diinginkan oleh remaja putri. Pada kenyataannya, banyak remaja putri yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena ketidaksesuaian ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh yang diinginkannya.

Berdasarkan survei pendahuluan pada tanggal 29 Oktober 2017 di SMK Sentra Medika Medan yang dilakukan peneliti kepada 15 orang siswi yang terdiri dari 9 orang siswi kelas XII dan 6 orang siswi kelas X dan XI. Dari hasil pengukuran Peneliti mendapatkan IMT dari siswi tersebut masih dalam kategori normal sebanyak 11 orang dan 5 orang tidak normal. Selanjutnya dengan pengisian kuesioner BSQ diketahui bahwa 9 siswi dengan IMT normal mengungkapkan alasan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya mereka anggap tidak ideal. Hal ini membuat peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai " Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan *Body Image* Pada Siswi SMK Sentra Medika".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *analitik observasional* dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk menggambarkan hasil Indeks massa tubuh dengan *body image* dalam pengamatan sewaktu. Penelitian ini dilakukan di SMK Sentra Medika dimulai pada bulan Oktober 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XII tahun ajaran 2017/2018 SMK Sentra Medika Medan yang berjumlah 56 orang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner dan pengukuran berat badan dan tinggi badan pada siswi SMK Sentra Medika Medan.

3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2017 di SMK Sentra Medika Medan. adalah sekolah menengah Kejuruan swasta di kota Medan. Sekolah ini berada Penelitian

ini dilakukan di SMK Sentra Medika jalan karya bakti no.34 kelurahan pangkalan mansur kecamatan Medan Johor

Jumlah murid yang ada di sekolah ini pada tahun ajaran 2017/2018 adalah 218 siswa yang terdiri dari 67 siswa kelas X, 72 siswa kelas XI, dan siswa kelas XII. Dimana dalam 79 siswa kelas XII ini terdapat 56 siswi yang sebagian besar memiliki IMT kurus tetapi tidak puas dengan *body image* yang dimilikinya. Hal ini terlihat adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh karena mereka menganggap tubuh mereka tidak proposional, sehingga siswi tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Selain itu ketidakpuasan *body image* terlihat pada permasalahan yang sering ditemukan guru BK yaitu siswi banyak mengeluh tidak percaya diri dan salah persepsi mengenai daya tarik fisik.

Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan membagikan lembar kuisioner *Body shape questionnaire* (BSQ). Kuisioner tersebut untuk mengukur *body image* pada siswi. Setelah dilakukan penelitian pada siswi tersebut selanjutnya dilakukan analisis data.

Analisis Univariat

Tabel 3.1 Distribusi frekuensi berdasarkan indeks massa tubuh

| Indeksmas satubuh | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----------------------|------------------|-------------------|
| Kurus | 16 | 28,6 |
| Normal | 21 | 37,5 |
| BB Lebih | 19 | 33,9 |
| Total | 56 | 100 |

Dari tabel 4.1 diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat siswi yang memiliki (IMT) kategori normal sebanyak 21 (37,5%) siswi, siswi yang memiliki (IMT) kategori kurus sebanyak 16 (28,6%) siswi dan siswi yang memiliki (IMT) kategori berat badan lebih 19 (33,9%) siswi.

Tabel 3.2 Distribusi frekuensi berdasarkan *body image*

| <i>Body image</i> | Frekuens i | Persent ase (%) |
|-------------------|---------------|--------------------|
| Tidakpuas | 30 | 53,6 |
| Puas | 26 | 46,4 |
| Total | 56 | 100 |

Dari tabel 4.2 di atas diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat siswi yang memiliki *body image* kategori tidak puas sebanyak 30 (53,6%) siswi dan siswi yang memiliki *body image* kategori puas sebanyak 26 (46,4%) siswi.

4. PEMBAHASAN

Gambaran indeks massa tubuh

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswi SMK Sentra Medika Medan dengan jumlah responden 56 orang dapat dilihat bahwa gambaran distribusi frekuensi siswi yang memiliki IMT kategori normal sebanyak 21 siswi (37,5%), siswi yang memiliki IMT kategori kurus sebanyak 16 siswi (28,6%) dan siswi yang memiliki IMT kategori berat badan

lebih 19 siswi (33,9%). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mempunyai status gizi yang normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu (2012) di SMA Negeri 1 Tangerang Selatan dari 80 orang sampel terdapat 90% responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal. Sama halnya dengan penelitian Ramadhani (2014) di SMAN 1 Semarang dengan subjek penelitian berjumlah 84 orang siswi, didapatkan IMT yang berstatus gizi normal sejumlah 53,6%, berstatus gizi *underweight* 17,9%, dan status gizi *overweight* 14,3%.

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan peneliti, didapatkan lebih banyak siswi yang memiliki IMT normal. Hal ini dikarenakan siswi menerapkan pola makan sehat dengan makan yang teratur yaitu 3 kali dalam sehari dan mengkonsumsi makanan sesuai dengan asupan gizi yang seimbang. Selain itu siswi sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai makanan yang bergizi, sehingga siswi terbiasa membawa bekal dari rumah yang tercukupi kebutuhan gizi dan terjamin kebersihannya.

Dalam penelitian siswi yang memiliki IMT dengan berat badan lebih dikarenakan siswi yang tidak menjaga pola makan dengan baik dan terbiasa memakan makanan siap saji (*fast food*) yaitu makanan yang tidak sehat banyak mengandung rendah nutrisi, rendah serat tetapi memiliki kandungan gula dan lemak yang tinggi. Selain itu siswi yang memiliki IMT kategori kurus dikarenakan asupan gizi kurang baik dan ada beberapa siswi mempunyai riwayat penyakit infeksi yang berdampak pada penurunan nafsu makan. Asupan makanan yang berkualitas dan kuantitas sangat penting karena dapat berhubungan dengan status gizi siswi untuk melakukan diet seimbang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi. Dimana kekurangan asupan makanan bergizi berdampak pada gizi buruk. Dapat dilihat dari pola makan yang kurang baik seperti makan tidak seimbang, frekuensi, dan mutu asupannya.

Berdasarkan data di atas didapatkan siswi memiliki IMT kategori normal lebih banyak dari pada IMT kategori kurus dan berat badan lebih karena pada umumnya orang tua dari siswi memiliki pendapatan menengah keatas sehingga kebutuhan asupan makanan anak terpenuhi dan tingkat pengetahuan siswi maupun orang tua tentang pola makan yang cukup baik. Begitu juga dengan pengetahuan siswi tentang bagaimana cara menjaga status gizi agar tetap normal. Selain itu perbedaan nilai IMT pada siswi dikarenakan faktor genetik siswi yang sudah memiliki keturunan kurus atau berat badan lebih.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Almatier (2001) yang menyatakan status gizi normal disebabkan oleh pola makan yang teratur dan asupan gizinya seimbang dan sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh. Pengukuran status gizi menggunakan metode pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) metode ini sangat sederhana dan hanya memerlukan tinggi badan dan berat badan saja. Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) adalah berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi dalam meter.

Gambaran *body image*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswi SMK Sentra Medika Medan dengan jumlah responden 56 orang dapat dilihat bahwa gambaran distribusi frekuensi siswi yang memiliki *body image* kategori tidak puas sebanyak 30 siswi (53,6%) dan siswi yang memiliki *body image* kategori puas sebanyak 26 siswi (46,4%). Berdasarkan data di atas didapatkan sebagian besar siswi memiliki *body image* kategori tidak puas. Sama halnya dengan penelitian Cahyaningrum (2013) di SMA Batik 1 Surakarta terdapat 91,1% responden memiliki *Body image* tidak puas dan 8,9% responden memiliki *body image* yang puas.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan peneliti, didapatkan lebih banyak siswi memiliki *body image* yang tidak puas. Hal ini dikarenakan siswi merasa ketidaksesuaian bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh yang diinginkan dan juga merasa tidak nyaman dengan ukuran tubuh mereka sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri. Siswi berpendapat bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang tinggi langsing, seluruh bagian tubuh proporsional dan tidak ada salah satu bagian tubuh yang terlihat terlalu menonjol. Ketidakpuasan terhadap *body image* pada siswi dikarenakan siswi lebih mudah dipengaruhi oleh media dan tren zaman sekarang. Siswi juga merasa malu dengan bentuk tubuh ketika melihat bentuk tubuh teman sebayanya yang lebih langsing.

Dalam penelitian ini juga terdapat siswi yang memiliki *body image* kategori puas dikarenakan siswi sudah baik dalam menilai kondisi tubuh mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh persepsi yang dimiliki siswi terhadap dirinya sudah puas. Mereka merasa sudah memiliki penampilan yang menarik, dan juga merasa bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu dan paha) tidak terlihat gemuk. Tingkat kepercayaan diri yang dimiliki siswi tinggi sehingga mereka merasa nyaman dengan ukuran tubuh mereka dan *Body image* yang puas pada siswi juga ditentukan dari penerimaan diri siswi dalam lingkungannya yang sudah baik.

Berdasarkan data tersebut didapatkan lebih besar siswi memiliki *body image* yang tidak puas, dari pada siswi yang memiliki *body image* kategori puas yang diukur menggunakan kuisioner *Body shape questionnaire* (BSQ). Hal ini dikarenakan *body image* yang tidak puas pada siswi terjadi karena siswi merasa ketidaksesuaian bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh yang diinginkan dan *body image* yang puas pada siswi terjadi karena siswi merasa bahwa bentuk tubuhnya ideal. *Body image* dapat berubah tergantung pada perasaan atau *mood* yang dirasakan pada saat itu dan juga peranan dari lingkungannya. Selain itu peran keluarga dan teman memiliki peran seperti media, yaitu dalam hal pemilihan cara untuk merubah ukuran dan bentuk tubuh pada siswi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Thomson (2002) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat menentukan *body image* seseorang adalah persepsi. Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya ditentukan oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan.

Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan *Body Image*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswi SMK Sentra Medika dengan jumlah responden 56 siswi (100%) dapat dilihat bahwa dari 16 siswi (100%) memiliki IMT kategori kurus dengan klasifikasi 1 siswi (6,2%) memiliki *body image* yang tidak puas dan 15 siswi (93,8%) memiliki *body image* yang puas. Dan dari 21 siswi (100%) memiliki IMT kategori normal dengan klasifikasi 12 siswi (57,1%) memiliki *body image* yang tidak puas dan 9 siswi (42,9%) memiliki *body image* yang puas. Sedangkan siswi yang memiliki IMT kategori berat badan lebih sebanyak 19 siswi (100%) dengan klasifikasi 17 siswi (89,5%) memiliki *body image* yang tidak puas dan 2 siswi (10,5%) memiliki *body image* yang puas. Berdasarkan uji *statistic* menggunakan uji *chi-square* diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* pada siswi SMA Kartini dengan *p value* = 0,000.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian Nuramalia Syahrir, dkk (2013) di SMA Islam Athirah Kota Makassar menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan status gizi (IMT/U) dengan *P-Value* 0,001. Hasil penelitian ini sejalan

dengan penelitian Widianti (2012), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan status gizi dengan $p\ value = 0,001$.

Namun, penelitian ini bertentangan dengan penelitian Cahyaningrum (2013) di SMA Batik 1 Surakarta yang menyatakan tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi dengan $p\ value = 0,115$, hal tersebut dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh *body image* tetapi status gizi juga dipengaruhi oleh asupan makanan dan infeksi.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 15 siswi (93,8%) dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kurus memiliki *body image* yang puas dimana siswi mengalami kepuasan terhadap bentuk tubuhnya dan menerima ukuran tubuh yang dimilikinya. Siswi bangga memiliki tubuh yang lebih kurus dibandingkan dengan tubuh temannya yang lain, sedangkan *body image* tidak puas dikarenakan siswi merasa malu diejek teman sebayanya yang dianggap kurang gizi dan penyakitan.

Pada penelitian ini juga terdapat siswi dengan IMT normal yang memiliki *body image* puas dikarenakan siswi tidak memiliki masalah dengan status gizi, persepsi bentuk tubuh yang dimiliki dan penerimaan diri dalam lingkungannya cukup baik, sedangkan siswi yang memiliki *body image* tidak puas dikarenakan siswi menganggap bahwa ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya dan juga tidak percaya diri karena siswi merasa ada teman sebayanya yang lebih kurus dari ukuran badan yang dimilikinya, sehingga timbul perasaan tidak puas terhadap *body image* siswi tersebut.

Selain itu, terdapat siswi yang memiliki IMT dengan berat badan lebih yang memiliki *body image* puas dikarenakan kenaikan IMT tidak terlalu meningkat dari nilai IMT normal, sehingga tidak terlihat perubahan pada fisik. Siswi juga memiliki tingkat percaya diri yang tinggi, sehingga tidak berfokus dengan penampilan dan masalah kenaikan berat badan, sedangkan siswi yang memiliki *body image* yang tidak puas dikarenakan siswi tidak percaya diri dengan postur tubuh yang dimilikinya, merasa tidak memiliki daya tarik fisik dan merasa malu karena diejek memiliki badan yang besar. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada siswi dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat siswi melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan berhubungan dengan status gizinya.

Body Image yang tidak puas siswi menganggap diri mereka lebih gemuk dibandingkan dengan yang lain (teman sebaya dan masyarakat umum). Penerimaan dari teman sebaya bagi siswi juga sangat penting. Beberapa siswi merasa akan lebih diterima di lingkungan sosial apabila memiliki bentuk tubuh yang lebih kurus. Hal inilah yang menyebabkan tingginya ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada siswi. Semakin tinggi ketidakpuasan terhadap *body image*, maka status gizinya semakin tidak normal (berat badan lebih).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Grogan (2008) yang menyatakan status gizi dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai faktor biologis menjadi hal yang penting untuk memprediksikan ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya dan diketahui menjadi prediktor penting pada masalah ketidakpuasan tubuh pada remaja putri.

Menurut Thompson (dalam Henggaryadi & Fakhrurrozi, 2008) Beberapa faktor yang berhubungan dengan *body image* pada remaja putri adalah faktor sosial-budaya, teman sebaya, media, keluarga, faktor personal, faktor lingkungan. Remaja putri seringkali membandingkan dirinya dengan teman sebayanya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada siswi SMK Sentra Medika Tahun 2018 dengan jumlah sampel sebesar 56 siswi, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat persentase sebesar (37,5%) responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal
2. Terdapat persentase sebesar (53,6%) responden memiliki *body image* yang tidak puas.
3. Terdapat hubungan yang signifikan ($p\ value = 0,000$) antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *body image* pada siswi SMK Sentra Medika Tahun 2018.

Saran

1. Bagi Siswi
Diharapkan pada siswi yang memiliki IMT lebih dari normal melakukan pencapaian berat badan yang ideal atau status gizi yang normal. Selain itu diharapkan juga perlunya memperhatikan gizi dan kesehatan untuk membantu pencapaian *body image* yang puas. Mempunyai kepercayaan diri yang baik terhadap bentuk tubuhnya.
2. Bagi sekolah
Diharapkan adanya kerjasama antara pihak sekolah, guru BK, dan orang tua murid untuk memberikan penjelasan dan dukungan positif mengenai *body image* dan status gizi anak, dan agar para siswi lebih memperhatikan aspek kesehatan. Perlu adanya edukasi bagi siswi dengan persepsi *body image* puas yang memiliki status gizi kurus perlu adanya edukasi mengenai orang yang bertubuh kurus itu memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah sehingga rentan terhadap penyakit infeksi. Begitu pula siswi dengan persepsi *body image* puas yang memiliki status gizi kelebihan berat badan mengenai gemuk itu tidak sehat, membawa risiko berbagai penyakit, dan harapan hidup lebih pendek.
3. Bagi Peneliti
Bagi peneliti diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman, serta dapat mengaplikasikan teori yang telah diperoleh.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya hendaknya memperkecil kemungkinan kelemahan-kelemahan yang bisa muncul selama proses pelaksanaan penelitian karena dapat mempengaruhi penelitian. Mengumpulkan data sekunder yang muncukupi membantu peneliti dalam mengerjakan pembahasan. Peneliti selanjutnya bisa menghubungkan variabel *body image* dengan variabel yang lain untuk menambah pengetahuan mengenai *body image* itu sendiri.
5. Bagi Institusi Pendidikan
Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini dapat memberikan saran dan masukan guna mengambil langkah yang tepat dalam menanggapi masalah tentang *Body Image*

DAFTAR PUSTAKA

- Alwin, Hasan 2008. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.
- Anggraeni, A. C. 2012. Asuhan Gizi Nutritional Care Process. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arthur S. R.. (2013). Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. Jurnal Psikologi, Vol. 1, No 1, 112 -121 Desember 2012. Yogyakarta : Universitas Ahmad Dahlan.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta.

- Bell, Lorraine dan Rushforth, Jenny. (2008). *Overcoming Body Image Disturbance: A Program for People with Eating Disorder*. New York:Routledge.
- CahyaningrumHerlina. (2013). Hubungan antarabody imagedengan status gizipadaremaja putrikelas XI IPS di SMA Batik 1 Surakarta.Jurnal
- Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2008) *Healthy Weight: About BMI for Adults*. Tersedia dalam http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html (Diakses 1 November 2017) Centers for Disease.
- Cooper PJ, Taylor MJ, Cooper Z, Fairburn CG. *The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire*. *International Journal of Eating Disorders*. 1987;6(4):485-94.
- Core Monash University, 2017, *Body Mass Index: BMI Calculator*, Retrieved :sep 2017 , from <http://www.core.monash.org/bmi-calculator.html>
- Davison,T.E. & McCabe, M.P. (2005). *Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning*. Deakin University : Australia
- Geneva, Switzerland: *The WHO Document Production Services*.CDC.gov [internet]. USA Government. [updated:13 September 2011; cited23 November 2013] Available from: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
- Imelda Aldinur Arintonang. 2015. Gambaran Citra Tubuh Dan Aktivitas Fisik Pada Siswi SMP Al-Ulum Pekanbaru. JOM FK Volume 2, No 2, Oktober 2015. Jurnal.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sada, Merinta. 2012. Hubungan *Body Image*, Pengetahuan Gizi Seimbang,Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. Jurnal
- Septiadewi D, Briawan D. Penggunaan Metode *Body Shape Quessonaire (BSQ)* dan *Figure Rating Scales (FRS)* untuk Pengukuran Persepsi Tubuh Remaja Perempuan. *Gizi Indonesia*. 2010;33(1):29-36.
- Setiati,S. Alwi,I. Sudoyo,A,W. Simadibrata,M. Sutiyohadi,B. syam,A,F,2014. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: InternalPublisshing. Edisi VI Jilid I.
- Sholeha, L . (2014) Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Di SMP YMJ Ciputat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. Skripsi
- Syahrir N, Thaha AR, Jafar N. Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Dan Status Gizi Remaja Di SMA Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013. *Jurnal MKMI*. 2013.
- WHO, 2011, *Obesity and overweight*, Retrieved : April 22, 2012, from www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/.