

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG  
TERHADAP MOTIVASI MELAKUKAN PENCEGAHAN  
OBESITAS PADA SISWA KELAS XI DI SEKOLAH  
SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
Dyah Ayu Saputri  
1610104421**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG  
TERHADAP MOTIVASI MELAKUKAN PENCEGAHAN  
OBESITAS PADA SISWA KELAS XI DI SEKOLAH  
SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
DYAH AYU SAPUTRI  
1610104421**

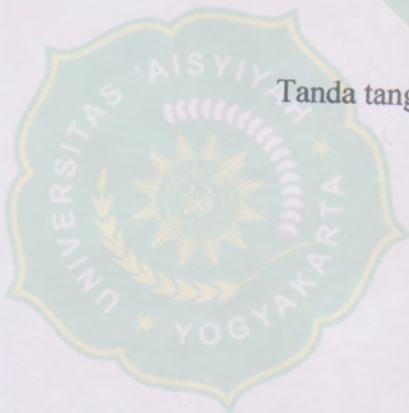
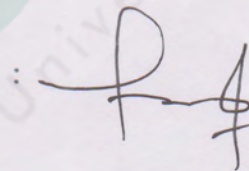
Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Guna Mengikuti Yudisium  
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Suratini S. Kep, Ns, M.Kep, Sp.Kom

Tanggal : 21 Juli 2017

Tanda tangan



# PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG TERHADAP MOTIVASI MELAKUKAN PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA KELAS XI DI SEKOLAH SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA

Dyah Ayu Saputri<sup>1</sup>, Suratini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap motivasi melakukan pencegahan obesitas pada siswa kelas XI di sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimen* dengan jenis penelitian menggunakan rancangan *one grup pre test post test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data dilakukan dengan *wilcoxon match pairs test*. Didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 dimana nilai *p value* < 0,05, Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap tingkat motivasi remaja dalam melakukan pencegahan obesitas.

**Pendahuluan** Pencegahan obesitas pada masa remaja dianggap lebih mudah dilakukan daripada menanggulangi obesitas pada usia dewasa karena mengubah kebiasaan hidup dan menurunkan berat badan yang berlebih lebih sulit dilakukan bila sudah menetap (Sulistyaningsih, 2010). Motivasi remaja mengenai pencegahan obesitas memegang peran penting dalam pengendalian obesitas pada remaja karena dapat menjadi faktor pendorong dalam diri remaja untuk melakukan kebiasaan yang sehat. Penelitian di USA menunjukkan bahwa remaja yang merasa bahwa dirinya kelebihan berat badan lebih melakukan usaha penurunan berat badan seperti berolah raga dan mengurangi makanan mereka, daripada remaja dengan kelebihan berat badan namun tidak merasa bahwa dirinya memiliki kelebihan berat badan (Brown, 2010).

Di Indonesia terjadi peningkatan dari 6,4% pada tahun 2007 menjadi 9,2% pada tahun 2010 pada anak umur 6-15 tahun, dan

prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas meningkat dari 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% pada tahun 2013. Menurut data dari riskesdas tahun 2013 Yogyakarta termasuk dalam 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional. (RISKESDAS, 2013). Studi tentang motivasi untuk pencegahan obesitas di Asia sendiri belum banyak dilakukan, motivasi pencegahan obesitas merupakan faktor yang mempengaruhi gaya hidup yaitu pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Motivasi yang kuat diperlukan dalam pencegahan obesitas, motivasi remaja dalam pencegahan obesitas secara umum masih kurang kuat. Penelitian yang dilakukan Raisa (2010) menyebutkan bahwa remaja putri lebih memperhatikan penampilannya untuk terlihat langsing dan tidak menjadi gemuk, hal ini akan memotivasi mereka untuk melakukan pencegahan obesitas.

Dampak positif yang terjadi pada motivasi pencegahan obesitas



yang kuat adalah akan terhindarnya dari perilaku makan yang menyimpang yang dapat mempengaruhi status gizi. Berdasarkan studi di Bogor yang dilakukan Nida (2014) hampir seluruh subjek memiliki motivasi pencegahan obesitas yang kuat, motivasi pencegahan obesitas ini mempengaruhi perilaku diet, Subjek dengan status gizi gemuk melakukan diet OCD (11,1%) dan diet lainnya yaitu diet tinggi protein (11,1%). Subjek dengan status gizi gemuk sekali melakukan diet rendah kalori sebanyak 33,3%, sedangkan subjek dengan status gizi kurus sekali dengan kurus tidak ada yang melakukan diet penurunan berat badan. Praktek diet ini berhubungan erat dengan status gizi. Hasil penelitian di beberapa kota menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas Hasil penelitian di Yogyakarta (Julia, 2008) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hampir dua kali lipat dalam waktu lima tahun. Prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak sekolah di Yogyakarta pada tahun 1999 8,0%, meningkat menjadi 12,3 % pada tahun 2004, hal ini merupakan dampak dari rendahnya motivasi pencegahan obesitas. Dampak yang terjadi apabila motivasi untuk melakukan pencegahan obesitas rendah pada remaja berpotensi obesitas dan tidak melakukan pencegahan obesitas akan memiliki aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Aktivitas fisik yang tidak adekuat menyebabkan semakin banyak lemak tubuh yang ditimbun pada jaringan, sedangkan kebugaran jasmani yang rendah dapat mempengaruhi kesehatan fisik remaja obesitas (Anam, 2010).

Obesitas harus diatasi sejak dini karena banyaknya dampak buruk yang disebabkan obesitas. Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan,

sangat berhubungan erat dengan penyakit serius, seperti tekanan darah tinggi, jantung, diabetes mellitus dan penyakit pernafasan. Dampak lain yang sering diabaikan adalah obesitas dapat mengganggu kejiwaan pada anak, yakni sering merasa kurang percaya diri. Apalagi jika anak sedang dalam masa remaja dan mengalami obesitas, biasanya akan menjadi pasif dan depresi karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya (Manuaba, 2008). Banyak sekali resiko gangguan kesehatan yang dapat terjadi pada anak atau remaja yang mengalami obesitas. Anak dengan obesitas dapat mengalami masalah dengan sistem jantung dan pembuluh darah (*kardiovaskuler*) yaitu hipertensi dan *dislipidemia* (kelainan pada kolesterol). Anak juga bisa mengalami gangguan fungsi hati dimana terjadi peningkatan SGOT dan SGPT serta hati yang membesar. Bisa juga terbentuk hati empedu dan penyakit kencing manis (*diabetes mellitus*). Pada sistem pernafasan dapat terjadi gangguan fungsi paru, mengorok saat tidur, dan sering mengalami tersumbatnya jalan nafas (*obstructive sleep apnea*). Hal tersebut akan membuat anak kurang konsentrasi dalam menangkap pelajarannya karena mengantuk dan nantinya dikhawatirkan bisa mempengaruhi prestasinya di sekolah.

Peningkatan motivasi pencegahan obesitas dapat dilakukan melalui penyuluhan. Kegiatan penyuluhan atau penyebarluasan informasi bertujuan untuk menunjang tercapainya hidup sehat. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga remaja tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan

kesehatan (Machfoedz, 2010). Penyuluhan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan bisa menjadi dasar pembentukan sikap dan juga dapat mendorong minat atau motivasi remaja (Fallen dan Budi, 2011). Untuk terwujudnya sikap agar menjadi suatu tindakan, maka diperlukan faktor lain yaitu motivasi. Motivasi adalah perasaan atau pikiran yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Nursalam, 2014). Berdasarkan tempat tinggal prevalensi kegemukan lebih tinggi di perkotaan dibandingkan dengan prevalensi di pedesaan yaitu berturut-turut sebesar 10,4% dan 8,1% (Danastri, 2014). SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta merupakan 1 dari 51 SMA yang ada di Kota Yogyakarta.

**Tujuan Penelitian** untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap motivasi melakukan pencegahan obesitas pada siswa kelas XI di sekolah SMA Muhammadiyah VII Yogyakarta

**METODE PENELITIAN** Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre eksperimen* dengan jenis penelitian menggunakan rancangan *one grup pre test post test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan Tabel 1. Karakteristik Responden Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah VII Yogyakarta

adalah kuesioner. Analisis data dilakukan dengan *wilcoxon match pairs test*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki 60% yaitu sebanyak 21 siswa . Berdasarkan jumlah uang saku, terbanyak adalah Rp 10.000 – Rp 20.000 yaitu 80% sebanyak 28 siswa dan paling sedikit adalah dengan uang saku Rp 20.000 – Rp 30 000 dan Rp 40.000 – Rp 50.000 yaitu masing – masing 2,8% sebanyak 1 siswa. Karakteristik siswa berdasarkan pekerjaan orang tua dapat diketahui pekerjaan orang tua pada kelompok eksperimen terbanyak adalah sebagai swata yaitu 23 siswa (65,7%) dan paling sedikit merupakan PNS sebanyak 12 siswa (34,3%). Karakteristik responden berdasarkan penghasilan orang tua paling banyak adalah Rp 3.000.000 – Rp 4.000.000 dengan frekuensi 22 anak (62,8%) dan paling sedikit dengan penghasilan orang tua Rp 2.000.000 sebanyak 2 siswa (5,7%).

Karakteristik responden	Kelompok eksperimen	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	21	60
Perempuan	14	40
<b>Uang saku</b>		
<Rp 10.000	3	8,5
Rp 10.000 – Rp 20.000	28	80
Rp 20.000 – Rp 30.000	1	2,8
Rp 30.000 – Rp 40.000	2	5,7
Rp 40.000 – Rp 50.000	1	2,9
<b>Pekerjaan orang tua</b>		
PNS	12	34,3

Swasta	23	65,7
<b>Penghasilan orang tua</b>		
Rp 2.000.000	2	5,7
Rp2.000.000- Rp 3.000.000	7	20
Rp 3.000.000- Rp 4.000.000	22	62,8
>Rp 4.000.000	4	11,4

Tabel 2. Uji Wilcoxon Perbedaan Motivasi Remaja Terhadap Pencegahan Obesitas

Motivasi pencegahan obesitas	Pretest		posttest		selisih F	Z Score	P Value
	F	%	F	%			
Sedang	18	51,4	2	5,7	-16	-5,026	0,000
Kuat	17	48,6	33	94,3	16		
Total	35	100					

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 35 responden sebelum diberikan penyuluhan, persentase paling banyak untuk tingkat motivasi yaitu pada kategori sedang sebanyak 18 responden (51,4%) dan persentase paling sedikit yaitu kategori kuat total sebanyak 17 responden (48,6%).

Peningkatan motivasi pencegahan obesitas dapat dilakukan melalui penyuluhan. Kegiatan penyuluhan atau penyebarluasan informasi bertujuan untuk menunjang tercapainya hidup sehat. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga remaja tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Machfoedz, 2010).

Penyuluhan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan bisa menjadi dasar pembentukan sikap dan juga dapat mendorong minat atau motivasi remaja (Fallen dan Budi, 2011). Untuk terwujudnya sikap agar menjadi suatu tindakan, maka diperlukan faktor lain yaitu motivasi. Motivasi adalah perasaan atau pikiran yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Nursalam, 2014). Motivasi merupakan

kebutuhan atau keinginan terhadap objek, kemudian bagaimana menghubungkan antara kebutuhan dengan situasi diluar objek tersebut dalam rangka memenuhi kebutuhan yang dimaksud. Motivasi adalah alasan seseorang untuk bertindak dalam rangka memenuhi kebutuhan hidupnya (Notoatmodjo, 2014).

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 35 responden setelah diberikan penyuluhan, persentase paling banyak untuk tingkat motivasi yaitu pada kategori kuat sebanyak 33 responden (94,3%) dan persentase paling sedikit yaitu kategori sedang sebanyak 2 responden (5,7%).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap motivasi remaja dalam pencegahan obesitas. Dimana terdapat perbedaan antara motivasi pencegahan obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang, diketahui bahwa motivasi pencegahan obesitas sebelum penyuluhan gizi seimbang hanya 17 responden (48,6%) yang memiliki motivasi pencegahan obesitas tinggi. Setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang hampir semua responden (94,3%) memiliki motivasi pencegahan obesitas tinggi.

Berdasarkan tabel 2 dapat dideskripsikan bahwa dari 35



responden yang diteliti lalu diadakan pengujian hipotesis dengan *Uji Wilcoxon* secara statistik memiliki nilai koefisien korelasi sebesar -5,026 dengan taraf signifikansi *p value* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat motivasi pencegahan obesitas sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan (*pretest* dan *posttest*) di SMA Muhammadiyah VII Yogyakarta.

Peningkatan motivasi pencegahan obesitas remaja sesudah diberikan penyuluhan dapat dilihat pada tabel 2 dimana hasil *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan. Setelah diberikan penyuluhan motivasi remaja dalam pencegahan obesitas meningkat dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan. Disamping itu identitas remaja yang mencakup jenis kelamin, uang saku, pekerjaan orang tua dan penghasilan orang tua dapat mempengaruhi proses perubahan motivasi. Pengujian dengan menggunakan *wilcoxon test* diperoleh *t* hitung adalah -5,026 dengan nilai probabilitas ( $p=0,000$ ), oleh karena ( $p < 0,005$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan motivasi antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap motivasi remaja dalam pencegahan obesitas sesudah diberikan penyuluhan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Astuti dkk (2012), bahwa metode pendidikan kesehatan dengan penyuluhan (ceramah) dapat meningkatkan motivasi setelah dilakukan *post-test* dibandingkan dengan motivasi *pre-test*. Dalam penelitian Bart (2014), mengatakan bahwa perilaku yang dilakukan atas dasar pengetahuan akan lebih bertahan lama dari pada perilaku yang tidak

didasari dengan pengetahuan. Jadi pengetahuan yang memadai sangat dibutuhkan remaja terutama dalam hal pencegahan obesitas sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang.

Motivasi sampel meningkat setelah mendapatkan penyuluhan gizi sehingga dengan adanya penyuluhan gizi dapat mengubah perilaku konsumsi makan remaja yang lebih baik sesuai dengan 13 pesan pedoman umum gizi seimbang yang didalamnya terdapat konsep susunan makanan yang dianjurkan untuk menjamin keseimbangan zat-zat gizi supaya dapat melengkapi dalam zat gizi yang dikandungnya dan dapat mencegah dari terjadinya obesitas (Almatsier, 2014).

Berdasarkan penelitian ini telah didapatkan bahwasanya penyuluhan sangat berperan penting dalam peningkatan motivasi pencegahan obesitas pada remaja. Fungsi penyuluhan dalam pendidikan adalah sebagai upaya untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Responden mengaku belum pernah mendapatkan informasi tentang gizi melalui penyuluhan pendidikan kesehatan, sehingga peneliti mencoba memberikan informasi tentang gizi melalui penyuluhan. Penyuluhan yang diberikan adalah tentang gizi seimbang yang didukung oleh gambar dengan media dalam penyuluhan yakni *Power Point* dan *Leaflet*. *Power Point* dan *Leaflet* menyajikan poin utama dari materi penyuluhan sehingga efektif dalam penyampaian penyuluhan dan waktu penyuluhan. Dengan keefektifan penyuluhan tersebut siswa dapat memperoleh pengetahuan mengenai gizi seimbang guna meningkatkan motivasi pencegahan obesitas.

Dalam penyuluhan gizi seimbang siswa diberikan *leaflet*

sebagai *follow up* agar dapat dipelajari kembali dirumah, media cetak merupakan media yang paling dekat dengan siswa. Materi cetak juga menempati posisi penting dalam pendidikan kesehatan karena memberikan pesan jelas yang dapat dibawa kerumah. Materi itu efektif dalam memperkuat informasi yang disampaikan secara lisan ataupun bila memang digunakan sebagai media untuk menyampaikan informasi itu sendiri (Bensley dan Fisher, 2009). Media digunakan dalam kegiatan pembelajaran karena memiliki kemampuan untuk (1) menyajikan peristiwa yang kompleks dan rumit menjadi lebih sistematis dan sederhana, (2) meningkatkan daya tarik dan perhatian pembelajar dan (3) meningkatkan sistematisa pembelajaran (Hasyim, 2008).

Peserta siswa adalah anak dengan usia sekolah dimana keingintahuannya cukup tinggi. Metode penyuluhan yang dilakukan dua arah dan menggunakan gambar-gambar menarik, merupakan hal yang penting dalam menyampaikan informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Hamida (2012), yang menyatakan bahwa media yang digunakan dalam proses pembelajaran akan menyebabkan proses pembelajaran menjadi lebih menarik perhatian sehingga dapat mudah dipahami dan menyebabkan sasaran tidak menjadi cepat bosan. Guru dan siswa menjadi tidak bosan dan mudah mengerti tentang materi apa yang kita sampaikan.

Menurut Contento (2017) menyatakan bahwa media yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik karena media menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar dan suara

sehingga remaja mempunyai keingintahuan terhadap isi media yang diharapkan dapat menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari yang sesuai dengan 13 pesan gizi seimbang untuk meningkatkan status gizi dan pola hidup sehat di masa mendatang.

Pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang ini memberikan materi untuk mempermudah dalam memahami tentang makanan yang sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang. Pendidikan kesehatan tentang gizi diberikan sehingga sampel memiliki motivasi merubah pola konsumsi makanan untuk mencegah obesitas (Sudjana, 2012).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap motivasi melakukan pencegahan obesitas pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh penyuluhan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang terhadap motivasi remaja dalam melakukan pencegahan obesitas dengan nilai *p value* 0,000 <0,05.

### **Saran**

Diharapkan siswa menerapkan motivasi pencegahan obesitas sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang terutama pada konsumsi zat besi, membaca label makanan yang dikemas, meningkatkan konsumsi air putih, meningkatkan konsumsi karbohidrat dan membiasakan makan pagi, selain itu siswa juga perlu mengurangi makanan yang tinggi lemak dan minyak. Pihak sekolah supaya melakukan kerja sama dengan petugas kesehatan dari PUSKESMAS setempat untuk lebih mengenalkan siswa dengan Pedoman Umum Gizi



seimbang (PUGS). Bidan diharapkan lebih mempromosikan pedoman umum gizi seimbang sehingga siswa lebih mengenal dan menerapkan perilaku makan sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang. Peneliti selanjutnya diharapkan peneliti lain melakukan dan mengembangkan penelitian dengan metode lain dan mengalokasikan waktu penelitian agar tidak mengganggu kegiatan belajar siswa serta mengurangi kualitas penelitian. Melakukan pengamatan secara langsung atau observasi langsung terhadap perilaku makan pada siswa serta mempelajari faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi motivasi siswa dalam pencegahan obesitas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2014). *Penuntun Diet*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Anam. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
- Brown. (2010), *Nutrition Through Life Cycle. 2nd. Ed.* Thomson Wadsworth. USA.
- Contento. (2017). The Patient-Provider Relationship: Attachment Theory and Adherence to Treatment in Diabetes. *Am J Psychiatry*, 158:29–35. Diakses dari <http://ajp.psychiatryonline.org/article.aspx?articleid=174537> pada tanggal 13 Juni 2017
- Fallen dan Budi Frey, R. J. (2011). *Child Depression Inventory*. Encyclopedia of Mental Disorders
- French, S., & Mary S. (2014). Food advertising and marketing directed at children and adolescents in the US. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1(1), 1. Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC416565/>
- Hamida. (2012). *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*, Jakarta : Gaya Baru
- Hasyim. (2008). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hawk, K. (2007). *Using Self-Management skills to Adhere to Healthy Lifestyle Behavior*. Diakses dari [http://highered.mcgraw-hill.com/sites/dl/free/0073028533/229833/sample\\_chapter\\_02.pdf](http://highered.mcgraw-hill.com/sites/dl/free/0073028533/229833/sample_chapter_02.pdf) pada tanggal 13 Juni 2017
- Machfoedz, Ircham dan Eko Suryani. (2010). *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Manuaba. (2008). *Buku Ajar Patologi Konsep Obstetri Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Sosiologi Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Kemkes RI. 2012. Profil Kesehatan Indonesia. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan>

[indonesia-2012.pdf](#). Diakses tanggal 14 Desember 2016.

Raisa. Andria. (2010). *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku diet Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara

Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Kesehatan.

Sudjana, A. (2012). *Hubungan Sarapan dan Obesitas*. Diakses dari <http://www.kompas.com/>

Sulistyaningsih. (2010). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu

\_\_\_\_\_. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta : STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

