

Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Video Animasi Terhadap Persepsi Body Image Remaja di SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur Tahun 2022

Nurul Azzahra Putri¹, Siti Aminah²

^{1,2}STIKes Abdi Nusantara

Email: aminah.rshj@yahoo.co.id¹, nurulazzahra2093@gmail.com²

Abstrak

Body image negative sangat umum terjadi pada masa remaja dan mempunyai dampak buruk bagi kesehatan seperti meningkatnya resiko rendah diri, depresi, gangguan aktivitas fisik dan pola makan. 3 komponen dasar untuk mencegah timbulnya *body image* negative pada remaja adalah melalui pendidikan tentang dampak membahayakan pengaturan berat badan yang tidak sehat, membantu mengatur penambahan berat badan yang sehat menggunakan prinsip gizi, diet dan aktivitas fisik. Pendidikan gizi adalah salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan gizi dengan video animasi terhadap persepsi Body Image Remaja di SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur. Dengan metode kuantitatif Quasy Eksperiment, dengan personal pre and post test design. Teknik sampling yang digunakan total sampling dengan jumlah responden 30. Hasil uji paired samples Wilcoxon nilai sig. (2-tailed) adalah $0.000 < 0.05$ maka H_a diterima H_0 ditolak untuk Persepsi body image.

Kata Kunci : *Pendidikan Gizi, Persepsi Body Image.*

Abstract

Body image negative is very common in adolescence and has adverse impacts on health such as increased risk of low self, depression, impaired physical activity and diet. 3 basic components to prevent the onset of body image negative in adolescents are through education about the harmful effects of unhealthy weight regulation, helping to regulate healthy weight gain using nutritional principles, diet and physical activity. Nutrition education is one of the interventions that can be done to overcome these problems. This study aims to determine the Influence of Nutrition Education with animated videos on the perception of Adolescent Body Image at SMK Al-Muhadjirin 2 Health East Bekasi.

With the Quasy Experimental quantitative method, with personal pre and post test design. The sampling technique used was total sampling with 30 respondents. Wilcoxon paired samples test results sig value. (2-tailed) is $0.000 < 0.05$ then H_a accepted H_0 rejected for Perception body image.

Keywords: *Nutrition education, Perception of body image.*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang sangat khusus dalam kehidupan manusia, karena pada masa ini terjadi proses kematangan organ reproduksi/pubertas. Masa remaja awal dimulai dari usia 10-13 tahun, masa remaja tengah 14-16 tahun, dan masa remaja akhir 17-19 tahun (Kemenkes RI, 2017).

Data demografi menunjukkan bahwa terdapat 1,2 milyar remaja (usia 10-19 tahun) atau 18% dari populasi dunia dan lebih dari setengah remaja hidup di Asia (UNICEF, 2012). Hasil survei penduduk antar sensus 2015 menunjukkan bahwa penduduk usia 15-24 tahun mencapai 42.061,2 juta atau sebesar 16,5% dari total penduduk di Indonesia. Hasil proyeksi penduduk menunjukkan bahwa jumlah penduduk usia remaja ini akan mengalami peningkatan hingga tahun 2030 (World Population Prospects, UN Population 2015 dalam Lembaga Demografi FEB UI, 2017). Populasi Remaja laki-laki sebanyak 137,871,1 jiwa dan Remaja Perempuan sebanyak 134,811,5 jiwa, Total populasi Remaja di Indonesia yaitu 272,682,5 jiwa. Populasi Remaja Laki-laki sebanyak 17,797,540 jiwa dan Remaja Perempuan sebanyak 17,474,633 jiwa, Total populasi Remaja di Provinsi Jawa Barat yaitu sebanyak 35,272,173 jiwa (Riskesdas, 2018). Berdasarkan Populasi Remaja di Riskesdas tahun 2013, jumlah Remaja laki-laki di Indonesia sebanyak 152,511 jiwa dan Remaja Perempuan sebanyak 142,961 jiwa, Total populasi Remaja di Indonesia yaitu 295,472 jiwa. Populasi remaja laki-laki

Fenomena yang terjadi pada usia remaja adalah merasa khawatir, dan takut dalam menghadapi masa pubertas. Rendahnya pengetahuan remaja tentang pubertas dipengaruhi oleh faktor umum, pengalaman, informasi yang mempengaruhi penerimaan informasi yang berhubungan dengan pubertas (Suparyanto, 2013) (Kristy Melly Putri, 2017). Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan komposisi tubuh, terutama akumulasi lemak tubuh pada remaja putri (Hetty K & Meilanny B.S & Destin P, 2017). Perubahan fisik pada remaja mampu menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka dibandingkan aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin (Denich dan Ildil, 2015).

Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif. Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin terhubungnya remaja pada akses internet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat sering kali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi (Kemenkes RI, 2018)

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia adalah 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, Sedangkan yang berumur 16-18 tahun adalah 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun menurut Jenis kelamin adalah laki-laki sangat kurus 2,3%, laki-laki kurus 9,5%. Sedangkan perempuan yang sangat kurus 0,5%, perempuan kurus 3,8%. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun di Provinsi Jawa barat adalah 1,7% sangat kurus, 6,1% kurus, Sedangkan yang berumur 16-18 tahun adalah 1,4% sangat kurus, 5,6% kurus. Di tahun sebelumnya berdasarkan data Riskesdas 2013, Prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus, Sedangkan di Provinsi Jawa barat adalah 9,8% terdiri dari 3,2% sangat kurus, 6,6% kurus. Prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun di Indonesia adalah 9,4% terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus, Sedangkan di Provinsi Jawa Barat adalah 9,3% terdiri dari 1,7% sangat kurus dan 7,6% kurus. Jika dibandingkan dengan tahun 2013, status gizi remaja kurus mengalami peningkatan di tahun 2018.

Body image negative sangat umum terjadi pada masa remaja dan mempunyai dampak buruk bagi kesehatan seperti meningkatnya resiko rendah diri, depresi, gangguan aktivitas fisik dan pola makan (Ravi Masitah, Eti Poncorini Pamungkas, Mrs Suminah, 2018). Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat. Remaja

pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan sosial, berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya (Amandha Unziila Denich & ifdhil, 2015).

Heinberg dan Thompson dalam Emilia (2009) mengemukakan 3 komponen dasar untuk mencegah timbulnya *body image* negative pada remaja adalah melalui pendidikan tentang dampak membahayakan pengaturan berat badan yang tidak sehat, membantu mengatur penambahan berat badan yang sehat menggunakan prinsip gizi, diet dan aktivitas fisik. Pendidikan gizi adalah salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut, hal ini juga diperkuat oleh (Nurul H & Diniyah K & Annasari M, 2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Edukasi gizi dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan, asupan kalsium dan aktivitas fisik untuk mencegah osteoporosis pada lansia” di Poli Lansia RSIA Puri Malang, yang menyimpulkan bahwa Pendidikan dapat lebih efektif menggunakan media dibandingkan secara konvensional karena kemampuannya menyajikan peristiwa yang kompleks dan rumit menjadi lebih sistematis dan sederhana, meningkatkan daya Tarik perhatian dan sistematika pembelajaran.

Remaja semakin dipandang sebagai jendela peluang dengan pengakuan bahwa investasi pada kesehatan dan kesejahteraan kaum muda sangat penting bagi masa depan dan pembangunan Negara secara keseluruhan. Investasi gizi yang menargetkan remaja dapat memutus rantai kekurangan gizi dan kemiskinan antar generasi serta menuai manfaat positif bagi ekonomi dan kesehatan Negara (UNICEF, 2018).

SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur terdiri dari 6 kelas, yaitu perawat dan farmasi kelas 10, perawat dan farmasi kelas 11, perawat dan farmasi kelas 12. Total keseluruhan murid adalah 145 orang, terdiri dari 132 orang Perempuan dan 13 orang Laki-laki. Rentang umur kelas 10 perawat dan farmasi (15-16th) berjumlah 40 murid yaitu Perawat 25 murid dan Farmasi 15 murid, Rentang umur kelas 11 perawat dan farmasi (16-17th) berjumlah 40 murid yaitu Perawat 26 murid dan Farmasi 14 murid, Rentang umur kelas 12 perawat dan farmasi (17th) berjumlah 65 murid yaitu Perawat 32 murid dan Farmasi 33 murid. Berdasarkan hasil study pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara di SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur didapatkan data bahwa banyak siswa yang tidak mempunyai kepercayaan diri pada tubuhnya sendiri dan tidak puas dengan apa yang ada dalam dirinya. Pada hasil wawancara juga bahwa para siswa disekolah belum pernah ada yang mengadakan program edukasi gizi sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Video Animasi terhadap Persepsi Body Image Remaja di SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan desain yang digunakan adalah “*Quasy Eksperimental Pre-Post test with Control Group*” perlakuan yang diberikan adalah *pendidikan gizi*. Penelitian dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh pendidikan gizi dengan video animasi terhadap persepsi body image remaja di SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan sebagai kelompok intervensi yang mendapatkan pendidikan gizi dan kelompok control (kelompok yang tidak diberikan intervensi). Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali yakni sebelum dilakukan pendidikan gizi (*pre test*) dan setelah diberikan pendidikan gizi (*post test*) rancangan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Persepsi Body Image (Citra Tubuh) Siswa *Pre-Test* dan *Post-Test* Pendidikan Gizi

No	Persepsi Body Image (Citra Tubuh)	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		N	%	n	%
1	Baik	4	13,3	30	100
2	Tidak baik	26	86,7	0	0
	Total	30	100	30	100

Berdasarkan table .1 diketahui Persepsi Body Image (citra tubuh) siswa sebelum diberikan Pendidikan Gizi (*pre-test*) terdapat 4 orang (13,3%) mengalami citra tubuh baik, dan 26 orang (86,7%) mengalami citra tubuh tidak baik. Setelah diberikan Pendidikan gizi (*post-test*) mengalami peningkatan persepsi body image siswa dan di dapat 30 orang (100%) mengalami peningkatan citra tubuh yang baik.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Persepsi Body Image (Fisik) Siswa *Pre-Test* dan *Post-Test* Pendidikan Gizi

No	Persepsi Body Image (Fisik)	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		N	%	n	%
1	Tidak Puas	24	80	0	0
2	Puas	6	20	30	100
	Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui Persepsi Body Image (fisik) siswa sebelum diberikan Pendidikan Gizi (*pre-test*) terdapat 24 orang (80%) mengalami Persepsi body image (fisik) tidak puas, dan 6 orang (20%) mengalami Persepsi body image (fisik) puas. Setelah diberikan Pendidikan gizi (*post-test*) mengalami peningkatan Persepsi body image (fisik) dan didapatkan 30 orang (100%) mengalami peningkatan Persepsi body image (Fisik) puas.

Analisa Bivariat

Uji Wilcoxon

Tabel 3 Pengaruh Persepsi body image (Citra tubuh) Siswa Sebelum dan Setelah di lakukan Pendidikan Gizi

Persepsi Body image (Citra tubuh)	N	Mean	Std. Deviantion	Sig.(2-tailed)
Pre-test Pendidikan Gizi	30	79,90	4,866	0.000

Post Test Pendidikan Gizi	30	110,53	4,754
----------------------------------	----	--------	-------

Berdasarkan tabel 3 di atas dengan hasil Uji *paired Wilcoxon* di dapat nilai rata-rata pre-test 79.90 dan post-test 110.53. didapatkan nilai sig. (2-tailed) adalah $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara Pendidikan gizi dengan video animasi terhadap persepsi body image remaja.

Tabel 5.4 Pengaruh Persepsi body image (Fisik) Siswa Sebelum dan Setelah di lakukan Pendidikan Gizi

Persepsi Body image (Fisik)	N	Mean	Std. Deviantion	Sig.(2-tailed)
Pre-test Pendidikan Gizi	30	12,63	1,273	0.000
Post Test Pendidikan Gizi	30	21,20	1,424	

Berdasarkan tabel 4 di atas dengan hasil Uji *paired Wilcoxon* di dapatkan nilai rata-rata pre-test 12.63 dan post-test 21.20. Di dapatkan nilai sig. (2-tailed) adalah $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara Pendidikan gizi dengan video animasi terhadap persepsi body image remaja.

Pembahasan Hasil Penelitian

Persepsi body image (citra tubuh) siswa-siswi SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur yang berjumlah 30 orang sebelum dilakukan intervensi Pendidikan gizi video animasi di peroleh data bahwa karakteristik responden memiliki persepsi body image (citra tubuh) yang tidak baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, sebelum Pendidikan gizi video animasi dengan simulasi hanya 4 orang (13,3%) responden yang memiliki citra tubuh baik, dimana responden tersebut sangat bersyukur atas apa yang ada pada dirinya. Responden yang memiliki citra tubuh tidak baik sebanyak 26 orang (86,7%), hal ini dikarenakan responden sering merasa malu pada dirinya dan tidak menyukai apa yang ada pada dirinya. Persepsi body image (fisik) siswa-siswi SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur yang berjumlah 30 orang sebelum dilakukan intervensi Pendidikan gizi video animasi diperoleh data bahwa karakteristik responden memiliki persepsi body image (fisik) tidak puas.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, sebelum Pendidikan gizi video animasi dengan simulasi hanya 6 orang (20%) responden yang memiliki persepsi body image (fisik) yang puas, dimana responden tersebut sangat bersyukur atas apa yang ada pada dirinya. Responden yang memiliki persepsi body image (fisik) yang tidak puas sebanyak 24 orang (80%), hal ini dikarenakan responden sering merasa malu pada dirinya dan tidak menyukai apa yang ada pada fisiknya.

Hasil analisis bivariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Pengaruh Pendidikan gizi dengan video animasi terhadap persepsi body image remaja siswa SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi timur. Dari hasil Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* = 0,000 yang mana lebih kecil dari pada nilai alpha ($<0,05$) maka dapat diartikan H_0 ditolak dan H_a di terima, bahwa dimana ada Pengaruh Pendidikan gizi dengan video animasi terhadap persepsi body image remaja siswa SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur.

Menurut peneliti pemahaman tentang persepsi body image diupayakan untuk mencegah terjadinya keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, dan menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi dan menarik diri.

SIMPULAN

Persepsi body image siswa-siswi sebelum diberikan Pendidikan Gizi Sebagian besar (86,7%) menunjukkan citra tubuh siswa-siswi masih tergolong tidak baik.

Persepsi body image siswa-siswi sebelum diberikan Pendidikan Gizi Sebagian besar (80%) menunjukkan Fisik tubuh siswa-siswi masih tergolong tidak puas. Persepsi body image siswa-siswi sesudah diberikan Pendidikan Gizi seluruhnya (100%) menunjukkan Citra tubuh siswa-siswi tergolong Baik. Persepsi body image siswa-siswi sesudah diberikan Pendidikan Gizi seluruhnya (100%) menunjukkan Fisik tubuh siswa-siswi tergolong Puas. Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$) menyatakan ada Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Video Animasi terhadap Persepsi Body Image Remaja Siswa SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M dan M. Asrori. 2016. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. PT Bumi Aksara. Jakarta
- Ali, M., & Asrori, M. (2018). Psikologi Remaja. Jakarta: Bumi Aksara.
- al, R. e. (2019). Pengertian body image.
- Akhmad Mukhlis. (2013). Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). Jurnal Psikoislamika, Vol.10, No. 1. Malang.
- Ali, M & Asrori, M. (2010).
- Arif s.sadiman dkk 2018. media pendidikan, pengertian pengembangan dan pemanfaatannya. Depok: rajagrafindo persada
- Cash, T. F. (2012). Encyclopedia of body image and human appearance. Academi Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.09001-5>
- Cash. (2015). Aspek-aspek body image. *body image*.
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 3 No. 2 55-61.
- Dina (2015). Hubungan antara penerimaan dan body image pada usia remaja. jurnal psikologi
- Fickri, E. (2017). Proses Persepsi.
- Fillah, F. (2018). *Permasalahan gizi pada remaja putri*. Yogyakarta: Graha ilmu, 2014.
- Gibson. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi. *Rahmatullah*, 11-13.
- Harsismanto. 2019. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Video Dan Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Pencegahan Penyakit Diare. Jurnal Kesmas Asclepius (JKA) 1(1):75-85.
- Hastono, S. P. (2016). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hetty K & Meilanny B.S & Destin P, 2017. Gangguan Makan Anorexia Nervosa dan Bulimia Nervosa pada Remaja.
- Hidayat, A.A. (2014). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika.
- Ifdil, Ifdil, Amanda Unzilla Denich, dan Asmidir Ilyas. 2015. Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. Vol. 2, No. 3: 107-113.
- Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemendes RI
- Kemendes RI. 2017. Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016 UNICEF. Indonesia Laporan Tahunan. Geneva: UNICEF; 2012.
- Kemendes RI. 2017. Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemendes RI. Diakses pada tanggal 24 Januari 2019 dari http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskasdas%202018.pdf
- Khomsan, A. (2021). Teknik Pengukuran Pegetahuan Gizi .

- Mahpur, Mohammad. 2017. Memantapkan Analisis Data Kualitatif Melalui Tahapan Koding dalam <http://repository.uin-malang.ac.id/800/2/koding.pdf> diakses pada 18 Mei 2018.
- Mantasiah, R. 2016. Media Pembelajaran video.
- Margono. 2017. Metodologi Penelitian Pendidikan: PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Nadie, Lahyanto. 2018. Media Massa dan Pasar Modal: Strategi Komunikasi Bagi Perusahaan Go Public. Jakarta: Media Center.
- Notoatmodjo . 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Rahmat, P. (2021). Psikologi Pendidikan.
- Ramonda, Devi Anis. 2019. Hubungan antara Body Image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. Jurnal ilmu keperawatan. Vol. 2 No.2 Hal. 109-114.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018.
- Rombe, S. (2014). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. eJournal Psikologi, 2(1), 76-91. [12 September 2015; 09.35].
- Rusman. (2012). Model-model pembelajaran. Depok : PT Rajagrafindo Persada.
- Rusman. (2018). Model-model Pembelajaran. Depok: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV. <https://massugiyantojambi.wordpress.com/2011/04/15/teori-motivasi/>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo. (2015). Syarat terjadinya persepsi. *Sudarsono*.
- Supriasa., 2014. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
- Supratman, Lucy Pujasari dan Adi Bayu Mahadian. 2016. Psikologi Komunikasi. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Tadabbur. (2017). Ciri body image positif. *Putra*.
- United Nations. (2015). World population prospect : The 2015 revision. Diakses 16 Juni 2017, dari http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf
- UNICEF, WHO, The World Bank. Levels and trends in child malnutrition: key findings of the 2018 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. Geneva: World Health Organization; 2018.
- Wardhani, Retno. (2018). Gizi Dasar Plus 30 Resep Masakan Lezat Nan Praktis Untuk Pemula. Yogyakarta: Diandra Kreatif.
- Wood-barlow, d. (2015). Ciri-ciri body image positif. *Perbedaan body image*.
- Zamroni. 2013. Pengertian Persepsi. Yogyakarta: Ombak