

PERSEPSI REMAJA TENTANG DIET *FOOD SUPPLEMENT* DAN *BODY IMAGE*

I Made Rodja Suantara¹ dan Ni Made Sri Rumiati²

¹Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

²Alumni Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

Abstract. Teenager is a group target in nutrition program. Most girl teenagers do diet to get their preferred body weight. Kusumajaya, etc. (2007) found that there were 26,5% girl teenagers have negative perception regarding body image. They did strict diet and drank vitamin supplements to get their preferred body weight. However, many girl teenagers had wrong perception in diet. They only thought that diet was the way in restricting the number of portion of meal and food supplement could be a substitute food for diet. This study aim to identify the diet perception, food supplement, and body image in girl teenagers in Government High School 8 Denpasar. This is cross sectional study using 84 samples. The study found that there were 96,43% girl teenagers with good perception, and 3,57% had low perception in diet. There were 98,81% girl teenagers had good perception and 1,19% with low perception in food supplements. There were 65,48% samples who consumed food supplements and 94,05% who consumed vitamin and mineral frequently. It found that there were 98,81% samples with good perception and 3,57% with low perception in body image.

Keywords: diet perception, food supplement, body image

Memiliki tubuh yang ideal, langsing dan sehat adalah merupakan keinginan bagi setiap remaja terutama remaja putri. Hasil studi final dari Jourard dan Secord (1955) memperoleh gambaran bahwa memiliki proporsi tubuh yang ideal adalah suatu yang disukai oleh remaja putri, dimana cara yang dapat digunakan untuk mencapainya antara lain dengan melakukan olahraga, mengonsumsi suplemen, dan melakukan diet (Burns, 1993). Berdiet pada dasarnya adalah memilih, mengubah perilaku, serta mengatur besarnya porsi makanan yang tidak selalu identik dengan pembatasan makanan serta memiliki berbagai tujuan tertentu (Suryoprajogo, 2009). Namun banyak masyarakat yang beranggapan, cara yang tepat untuk menurunkan berat badan adalah dengan

melakukan diet yang diartikan sebagai “puasa” atau mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi. Asumsinya, dengan mengurangi jumlah asupan makanan sebanyak mungkin, akan mempercepat penurunan berat badan menuju berat yang diinginkan (Anonim, 2009). Remaja putri dalam rangka mencapai berat badan ideal yang diinginkan berdiet adalah salah satu pilihannya. Namun cenderung salah mengartikan diet yang sesungguhnya, dan ini dapat memunculkan masalah-masalah yang mengganggu kesehatan dan psikis seperti kasus anoreksia yang merupakan salah satu dampak buruk menjalankan pola diet yang salah seperti makan sekali dalam sehari (Permatasari, 2009).

Selain melakukan diet, konsumsi *food supplement* juga menjadi kebiasaan pada masyarakat. *Food supplement* merupakan bahan makanan buatan yang mengandung zat gizi dan non-gizi yang beredar dalam berbagai bentuk yang berfungsi sebagai pelengkap kekurangan zat gizi (Coneqtique, 2008). Masyarakat sangat gemar mengonsumsi suplemen belakangan ini. Berbagai macam pilihan bentuk, jenis, dan kandungan suplemen tersedia. Suplemen dijual bebas sebagai makanan tambahan dipasaran, akan tetapi banyak orang yang keliru memahami manfaat suplemen sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit tertentu (Rien, 2009).

Remaja putri juga cenderung mengonsumsi *food supplement* untuk memperoleh tubuh yang ideal. Sering dijumpai bahwa remaja putri memilih *food supplement* untuk menurunkan berat badan, selain mengurangi jumlah asupan makanan (diet) padahal *food supplement* tersebut sebenarnya hanya sebagai makanan tambahan. Cara-cara tersebut, baik melakukan diet maupun mengonsumsi *food supplement* digunakan untuk mendapatkan bentuk dan ukuran tubuh yang dianggap ideal (*body image*).

Menurut Roberta Honigman & David J. Castle, *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran serta bentuk tubuhnya, yang belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual. Hill dan Monks (1990) dalam Diah Permatasari (2009) mengungkap-

kan bahwa remaja putri juga merupakan salah satu penilai yang penting terhadap badannya sendiri sebagai rangsang sosial. Bila ia mengerti bahwa badannya sendiri sebagai rangsang sosial dan jika ia mengerti bahwa badannya telah sesuai persyaratannya, maka hal ini berakibat positif terhadap penilaian dirinya. Bila ada penyimpangan-penyimpangan timbullah masalah-masalah yang berhubungan dengan penilaian diri dan sikap sosialnya.

Penelitian Devaud Jannin et al. (1998) pada 1084 sampel remaja putri menemukan 62% menginginkan penurunan berat badan, 36% merasa diri terlalu gemuk, 37% melakukan puasa mengontrol berat badan, 18,9% mengalami ketakutan tidak bisa menghentikan kemauan makan 9,1% memuntahkan makanan (*binge eating*) dan 1,6% menggunakan obat muntah sekali seminggu. Berdasarkan penelitian Kusumajaya, Wiardani, Dewi (2007) terdapat 67,1% remaja putri dikategorikan kurang pemenuhan kebutuhan energinya karena melakukan pembatasan konsumsi makanan yang mengandung energi tinggi dan 26,5% remaja putri memiliki persepsi negative terhadap *body image* dibandingkan remaja laki-laki (Kusumajaya.dkk, 2007). Masalah-masalah tersebut banyak terjadi pada remaja putri dimana masa remaja merupakan masa yang labil sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus.

Berdasarkan latarbelakang tersebut diatas dan belum banyaknya tersedia data di Indonesia khususnya di Bali, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang

penggunaan *food supplement* dikalangan remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi remaja putri tentang diet, *food supplement* dan *body image*.

Metode

Penelitian ini adalah merupakan penelitian observasional dengan rancangan *Cross Sectional* dimana peneliti hanya mengidentifikasi persepsi diet, persepsi *food supplement*, dan persepsi *body image* remaja putri dalam waktu yang bersamaan. Subyek dari penelitian ini adalah remaja putri dari SMA Negeri 8 Denpasar yang terletak di Peguyangan, dan penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2010. Populasi penelitian adalah remaja putri siswi kelas X dan XI SMA Negeri 8 Denpasar berumur antara 14-17 tahun yang berjumlah 384 siswi. Sampel adalah bagian dari populasi yang dihitung dengan menggunakan rumus besar sampel. Besar sampel berdasarkan hasil perhitungan adalah 84 siswi. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data persepsi tentang diet, pola konsumsi, persepsi tentang *food supplement* dan data persepsi tentang *body image*, serta beberapa data skunder seperti jumlah siswa dan data gambaran umum SMA Negeri 8 Denpasar. Data persepsi tentang diet, *food supplement* dan data persepsi tentang *body image* dikumpulkan dengan metode angket, sedangkan data pola konsumsi yang meliputi jenis dan frekuensi mengonsumsi *food supplement* dikumpulkan dengan metode wawancara yang berpedoman pada SQ-FFQ. Instrumen penelitian berupa angket yang meliputi form identitas sampel,

form SQ-FFQ, angket persepsi diet, angket persepsi *food supplement*, dan angket persepsi *body image*.

Data dikumpulkan dan diolah sesuai dengan kelompok variabel yang diteliti selanjutnya diberi nilai menurut skala *Likert*. Data persepsi tentang diet, *body image* dan *food supplement* masing-masing dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu penilaian untuk pernyataan yang bersifat positive dan pernyataan yang bersifat negatif. Kedua sifat nilai tersebut di beri skor 5 untuk pernyataan sangat setuju sampai dengan skor 1 untuk pernyataan sangat tidak setuju untuk pernyataan yang bersifat positif dan sebaliknya untuk pernyataan yang bersifat negatif skor 1 untuk jawaban sangat setuju dan skor 5 untuk jawaban sangat tidak setuju. Selanjutnya masing-masing nilai tersebut dijumlahkan kemudian dibagi dengan nilai maksimal lalu diprosentasekan. Data konsumsi *food supplement* juga dilihat dari dua hal yaitu : Jenis dan frekuensi mengonsumsi *food supplement*. Data disajikan secara deskriptif menggunakan tabel frekuensi dan kontingensi (tabel silang). Data yang disajikan dengan tabel frekuensi adalah persepsi sampel tentang diet, persepsi sampel tentang *food supplement*, frekuensi mengonsumsi *food supplement*, jenis *food supplement* yang dikonsumsi, dan persepsi tentang *body image*.

Selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan tabel kontingensi meliputi: persepsi sampel tentang diet menurut tempat tinggal sampel, persepsi sampel tentang *food supplement* menurut tempat tinggal sampel,

frekuensi mengonsumsi *food supplement* menurut tempat tinggal sampel, konsumsi jenis *food supplement* menurut tempat tinggal sampel, persepsi tentang *body image* menurut tempat tinggal sampel, persepsi tentang diet dengan *food supplement*, dan persepsi tentang *food supplement* dengan *body image*.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik subyek penelitian

Remaja putri sebagai subyek penelitian berada pada rentang umur 14-17 tahun dengan umur rata-rata 15,62 tahun (SD ± 0,708) dan terbanyak berumur 16 tahun, yaitu 41 sampel (48,81%). Kelompok umur lainnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Sebaran Umur Sampel

No	Umur (tahun)	Hasil Pengamatan	
		n	%
1	14	1	1,19
2	15	36	42,86
3	16	41	48,81
4	17	6	7,14
Jumlah		84	100,00

Bila dilihat dari asal dan tempat tinggal, 61 sampel (72,62%) berasal dari kota Denpasar dan sebanyak 23 sampel (27,38%) berasal dari pedesaan (di luar kota Denpasar). Dengan demikian keadaan sampel dapat dikatakan cukup heterogen.

Persepsi sampel tentang diet, *food supplement* dan *body image*

Pada dasarnya diet adalah merupakan pengaturan makanan dengan cara mengurangi porsi makan disetiap waktu makan. Dari pernyataan tersebut diperoleh data bahwa 52

sampel (61,90%) menyatakan setuju disamping beberapa sampel dengan alternatif lain, termasuk 6 sampel (7,14%) yang tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Bila ditinjau dari tujuan dilakukan diet, lazimnya adalah untuk menurunkan berat badan untuk yang kelebihan berat badan serta menambah berat badan bagi yang kekurangan berat badan, dimana dalam pelaksanaan diet banyak jenis diet yang dapat dilakukan untuk menurunkan berat badan tersebut, maka terdapat 32 sampel (38,09%) yang memilih jawaban ragu-ragu dan 4 sampel (16,67%) yang tidak setuju. Dari beberapa pandangan sampel tentang persepsi diet mulai dari makna berdiet sampai kepada komposisi dan jenis bahan makanan yang digunakan sebagaimana tersebut diatas ternyata 81 sampel (96,43%) memiliki persepsi baik tentang diet dan hanya 3 sampel (3,57%) yang memiliki persepsi kurang tentang diet.

Banyak merk *food supplement* yang beredar bebas dalam berbagai bentuk dan jenis yang beranekaragam. Berdasarkan kandungan gizi pada labelnya, *food supplement* dikelompokkan menjadi 3 jenis yaitu jenis vitamin, mineral, dan kombinasi dari keduanya atau dari kombinasi antara vitamin dan mineral ataupun yang lainnya. Dari tiga jenis tersebut, 79 sampel (94,05%) mengonsumsi jenis yang dikombinasi antara mineral dan vitamin, 5 sampel (5,95%) mengonsumsi jenis vitamin dan tidak terdapat sampel yang mengonsumsi *food supplement* hanya dari jenis mineral saja. Bila ditinjau dari frekuensi konsumsi *food supplement* ternyata 55 sampel (65,48%) sering mengonsumsi *food supplement* yaitu

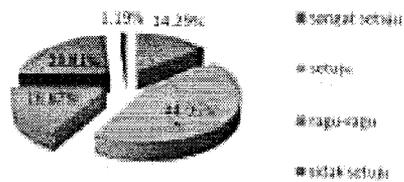
lebih dari 4 kali dalam satu minggu dan 29 sampel (34,52%) termasuk jarang mengkonsumsi *food supplement* yaitu kurang dari 4 kali dalam satu minggu. Data hasil persepsi *food supplement* sampel setelah diklasifikasikan baik atau kurang diperoleh data bahwa 83 sampel (98,81%) memiliki persepsi baik tentang *food supplement* dan 1 sampel (1,19%) memiliki persepsi kurang tentang *food supplement*.

Persepsi sampel tentang *body image* cukup memiliki jawaban yang bervariasi. Ada yang menyatakan setuju bahwa *body image* merupakan penafsiran terhadap bentuk tubuh yang dianggap ideal, namun ada pula beberapa diantaranya tidak setuju. Demikian pula bila dilihat dari keinginan remaja putri tentang berat badannya yang ternyata cenderung menginginkan berat badan ideal dibandingkan remaja laki-laki termasuk hubungannya dengan tinggi yang dianggap dapat mempengaruhi berat badan ideal tersebut.

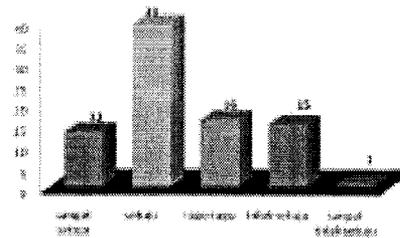
Persepsi sampel tentang *body image* (gambar 1) memiliki jawaban yang bervariasi. Sebanyak 37 sampel (44,05%) setuju bahwa *body image* merupakan penafsiran terhadap bentuk tubuh yang dianggap ideal, namun 20 sampel (23,81%) diantaranya menyatakan tidak setuju.

Bila dilihat dari keinginan remaja putri tentang berat badannya ternyata 55 sampel (65,42%) cenderung menginginkan berat badan ideal dibandingkan remaja laki-laki (gambar 2). Sedangkan, sebanyak 5 sampel (5,9%) tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

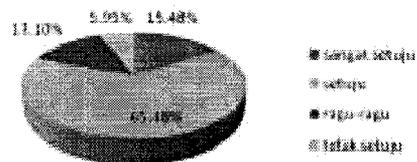
Hal ini mungkin berhubungannya dengan pernyataan bahwa sebagian besar sampel yaitu sebanyak 55 sampel (65,47%) setuju bahwa berat badan ideal mempengaruhi penampilan fisik, akan tetapi ada juga sebanyak 5 sampel (5,9%) yang tidak setuju dengan hal tersebut. Untuk selengkapnya dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 1
Diagram Sebaran Persepsi Sampel Tentang *Body Image* Merupakan Penafsiran Terhadap Bentuk Tubuh Yang Dianggap Ideal (n = 84 sampel)

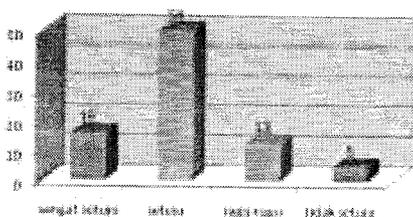


Gambar 2
Diagram Sebaran Persepsi Sampel Tentang Remaja Putri Cenderung Menginginkan Berat Badan Ideal (n = 84 sampel)



Gambar 3
Diagram Sebaran Persepsi Sampel Tentang BBI Mempengaruhi Penampilan Fisik Remaja Putri
Keterangan : n = 84 sampel

Selanjutnya apabila berat badan dihubungkan dengan tinggi badan ternyata 50 sampel (59,52%) menyatakan setuju (gambar 4) bahwa dengan tinggi badan akan mempengaruhi berat badan ideal, sedangkan 5 sampel (5,59%) menyatakan tidak setuju pernyataan tersebut.



Gambar 4
Diagram Sebaran Persepsi Sampel Tentang Tinggi Badan Akan Mempengaruhi Berat Badan Ideal

Berdasarkan hal-hal tersebut diatas dan setelah di klasifikasikan ternyata 83 sampel (98,81%) memiliki persepsi baik tentang *body image* dan hanya 1 sampel (1,19%) yang memiliki persepsi kurang tentang *body image* (tabel 2).

Tabel 2
Sebaran Persepsi sampel tentang diet, *food supplement* dan *body image*

Persepsi Sampel	Hasil Pengamatan	
	n	%
Persepsi Diet		
Baik	81	96,43
Kurang	3	3,57
Jumlah	84	100
Persepsi Food Supplement		
Baik	83	98,81
Kurang	1	1,19
Jumlah	84	100
Persepsi Body Image		
Baik	83	98,81
Kurang	1	1,19
Jumlah	84	100

Persepsi tentang diet hubungannya dengan persepsi tentang *food supplement*

Persepsi merupakan proses dimana individu-individu mengorganisasikan dan menafsirkan kesan indera mereka, agar memberi makna kepada lingkungan mereka (Robbins, 2003). Banyak faktor yang mempengaruhi persepsi individu antara lain ketersediaan informasi, kebutuhan individu, pengalaman masa lalu, emosi, dll. Pengalaman masa lalu atau yang sering disebut dengan pengetahuan memiliki peran yang besar yang mempengaruhi persepsi individu nantinya (Evinovi, 2009). Sedangkan diet itu sendiri menurut Suryoprajogo (2009) adalah pengaturan makanan dari segi jumlah, jenis, dan frekuensi dengan tujuan tertentu, baik untuk menurunkan berat badan, menambah berat badan, serta mengobati penyakit tertentu. Diet juga diperlukan untuk para pasien setelah pascaoperasi. Adanya kemungkinan hubungan antara persepsi sampel tentang diet dengan persepsi sampel tentang *food supplement* ditunjukkan oleh persentase yang cukup tinggi persepsi baik pada sampel tentang diet yaitu sebanyak 80 sampel (95,24%) juga baik pada persepsi sampel tentang *food supplement*, sebagaimana terlihat pada tabel 3. Hanya 3 sampel (3,57%) yang memiliki persepsi kurang tentang diet tetapi memiliki persepsi baik tentang *food supplement*. Selain itu pula dari 84 sampel yang diteliti terdapat 1 sampel (1,19%) yang memiliki persepsi baik tentang diet namun memiliki persepsi kurang tentang *food supplement*. Hasil penelitian dari Bristol University yang melibatkan 4.000 remaja

perempuan berusia 15 tahun, mendapatkan hasil bahwa remaja yang melakukan diet memiliki resiko lebih tinggi terkena osteoporosis karena memiliki kadar lemak yang lebih rendah (Anonim, 2010). Untuk itu persepsi yang baik tentang diet pada remaja putri adalah merupakan suatu yang positif. Masa remaja adalah merupakan masa pertumbuhan, sehingga diperlukan zat-zat gizi yang cukup untuk melakukan aktivitas. Apabila berpersepsi yang kurang baik tentang diet apalagi melakukan diet yang salah bagi remaja putri tentunya tidak begitu menguntungkan. Cara melakukan diet yang salah seperti makan sekali dalam sehari, dapat membuat tubuh kekurangan zat gizi. Pernyataan ini dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan diet pengaturan komposisi makanan sangatlah penting agar tubuh tidak kekurangan zat-zat gizi, sehingga makanan seimbang juga diperlukan pada saat diet. Selain itu diet tidak dapat dilakukan secara bebas, karena apabila diet dilakukan secara bebas tanpa memperhatikan pola makan akan dapat menyebabkan dampak seperti tubuh menjadi lemas.

Tabel 3
Persepsi sampel tentang diet berdasarkan persepsi tentang food supplement

Persepsi ttg <i>food</i> <i>supplement</i>	Persepsi tentang diet				Jumlah	
	Baik		Kurang		n	%
Baik	80	95,24	3	3,57	83	98,81
Kurang	1	1,19	0	0	1	1,19
Jumlah	81	96,43	3	3,57	84	100

Persepsi tentang food supplement hubungannya dengan persepsi tentang body image

Pada dasarnya *food supplement* adalah zat tambahan, bukan zat pengganti nutrisi maupun berfungsi sebagai obat (Gunawan, 2004). Gambaran tentang persepsi *food supplement* hubungannya dengan persepsi sampel tentang *body image* seperti terlihat pada tabel 4, terdapat 1 sampel (1,19%) yang memiliki persepsi kurang tentang *food supplement*, namun memiliki persepsi *body image* yang baik. Sejumlah 82 sampel (97,62%) memiliki persepsi *food supplement* baik dan persepsi *body image* juga baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sampel lebih memilih *food supplement* sebagai makanan tambahan bukan sebagai makanan pengganti, sehingga persepsi ini telah sesuai dengan pengertian *food supplement* itu sendiri.

Tabel 4
Persepsi sampel tentang food supplement berdasarkan persepsi tentang body image

Persepsi ttg <i>body image</i>	Persepsi tentang food supplement				Jumlah	
	Baik		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%
Baik	82	97,62	1	1,19	83	98,81
Kurang	1	1,19	0	0	1	1,19
Jumlah	83	98,81	1	1,19	84	100

Body image atau citra tubuh membentuk persepsi seseorang tentang tubuh, baik secara internal maupun eksternal. Berat badan yang ideal akan sangat mempengaruhi penampilan fisik remaja putri karena apabila terjadi kelebihan berat badan maka akan timbul tumpukan lemak di beberapa bagian tubuh, begitu pula berat badan kurang dari ideal remaja akan nampak kurus. Disisi lain remaja yang sudah selesai masa pubertasnya

permasalahan fisik yang terjadi sering berhubungan dengan ketidakpuasan mereka terhadap keadaan fisik yang dimiliki yang biasanya tidak sesuai dengan fisik ideal yang diinginkan (Jayanti, 2010).. Hasil persepsi sampel tentang *body image* didapatkan bahwa 83 sampel (98,81%) memiliki persepsi baik dan 1 sampel (1,19%) memiliki persepsi kurang. Hal ini dapat dijelaskan bahwa sebanyak 44,05% sampel setuju *body image* merupakan penafsiran terhadap bentuk tubuh yang dianggap ideal. Selain itu 46,42% sampel setuju bahwa remaja putri cenderung menginginkan berat badan ideal dibandingkan laki-laki dan 65,47% sampel diantaranya setuju. Hal ini sangat sesuai dimana hampir 80% remaja putri mengalami ketidakpuasan dengan kondisi fisiknya (Kostanski dan Gullone, 1998). Ketidakpuasan akan diri ini sangat erat kaitannya dengan stress emosi, pikiran yang berlebihan tentang penampilan, depresi, rendahnya harga diri. Hal yang sama juga ditemukan oleh Kusumajaya, dkk (tahun 2007) didapatkan bahwa 57,6% remaja putri di Denpasar menginginkan penurunan berat badan untuk mencapai berat badan ideal. Dengan demikian persepsi sampel tentang *food supplement* yang baik, kemungkinan ada hubungannya dengan persepsi tentang *body image* yang baik pada sampel. Hal ini menggambarkan bahwa, sampel yang memiliki persepsi tentang *food supplement* yang baik akan cenderung mengonsumsi *food supplement* sebagai makanan tambahan untuk mendapatkan berat badan yang dianggap ideal melalui perhitungan berat badan ideal dan bukan hanya penafsiran saja.

Berdasarkan uraian tersebut diatas ada kemungkinan bahwa persepsi sampel tentang diet baik akan memiliki kecenderungan pada sampel untuk mengonsumsi *food supplement* sebagai makanan tambahan atau sebagai pelengkap nutrisi selama melakukan diet. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan berat badan yang ideal sesuai dengan perhitungan berat badan ideal (BBI). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa persepsi tentang diet yang baik cenderung memiliki persepsi tentang *food supplement* juga baik, dan persepsi tentang *food supplement* yang baik juga cenderung memiliki persepsi tentang *body image* juga baik.

Kesimpulan dan Saran

Umumnya Remaja putri memiliki persepsi yang baik (96,43%) tentang diet, *food supplement* (98,81%) maupun tentang *body image* (98,81%). Terdapat 94,05% remaja putri yang mengonsumsi *food supplement* jenis vitamin dan mineral, dan sepertiga lebih (34,52%) mengonsumsi dengan kategori sering. Remaja putri yang memiliki persepsi tentang diet baik, cenderung mengonsumsi *food supplement* sebagai makanan tambahan. Demikian pula halnya dengan remaja putri yang memiliki persepsi baik tentang *food supplement* cenderung gemar atau sering mengonsumsi *food supplement*. Remaja putri dengan persepsi baik tentang *food supplement* juga memiliki persepsi yang baik tentang *body image*.

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. 2007. *Penuntun Diet Edisi Baru*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Anonim. 2005. *Suplemen, Diperlukan atau Ikut Tren* (online), available http://web.ipb.ac.id/tpg/de/pubde_ntrtnhlth_suplemen.php (18 Oktober 2010)
- Anonim. 2009. *Body Image Pada Remaja* (online), available <http://awarsake.wordpress.com/2009/08/06/body-image-pada-remaja/> (12 November 2009).
- Anonim. 2009. *Yang Benar & Salah Tentang Diet* (online), available <http://www.google.com/search?hl=en&q=Asimsinya%2C+dengan+mengurangi+jumlah+asupan+makanan+sebanyak+mungkin%2C+akan+mempercepat+penurunan+berat+badan+menuju+berat+yang+diinginkan+pada+tabloid+nova&q=o&oq=&aqi=> (19 November 2009)
- Anonim. 2010. *Bahaya Diet Bagi Tulang* (online), available http://www.conectique.com/tips_solution/diet_nutrition/nutrition/article.php?article_id=4206 (10 Juli 2010)
- Burns, R.B. 1993. *Konsep Diri Teori Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, Jakarta: Arcan.
- Coneqtique. 2008. *A-Z Food Suplemen*, (online), available http://www.conictique.com/tipssolution/diet_nutrition/nutrition/article.php?article_id=4206 (20 Oktober 2009)
- Depkes. 1997. *Pedoman Umum Gizi Seimbang Untuk Remaja*, Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan Jakarta
- Evinovi. 2009. *Persepsi*, (online), available <http://evinovi.wordpress.com/2009/10/07/persepsi/> (30 Oktober 2009)
- Gunawan, Andang. 2004. *Food Combining Kombinasi Makanan Serasi Pola Makan untuk Langsing dan Sehat*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Jayanti. 2010. *Konsep Remaja*, (online), available <http://rentalnikari.wordpress.com/2010/04/16/konsep-remaja/> (10 Juli 2010)
- Kusumajaya, A.A Ngr, N.K. Wiardani, dan I.W.Juniarsana. 2008. *Persepsi Remaja Terhadap Body Image* (Citra Tubuh) Kaitannya Dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi 2007. dalam *Jurnal Skala Husada* Vol.5 No 2.
- Lemeshow, Standley dkk. 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Masbow. 2008. *Apa itu Persepsi?* (online), available <http://www.masbow.com/2009/08/apa-itu-persepsi.html> (10 november 2009)
- Permatasari, Diah. 2009. *Body Image*, (online), available <http://dyahsari05.blogspot.com/2009/01/body-image.html> (23 Oktober 2009)
- _____. 2009. *Body Image Pada Remaja Pelaku Diet* (online), available <http://dyahsari05.blogspot.com/2009/01/body-image-pada-remaja-pelaku-diet.html> (27 Oktober 2009)
- _____. 2009. *Siapa Sih Itu Remaja?* (online), available <http://dyahsari05.blogspot.com/2009/01/remaja.html> (27 Oktober 2009)
- Rien. 2009. *Secuil Tentang Suplemen Vitamin* (online), available <http://enianggarini.blogspot.com/2009/04/secuil-tentang-suplemen-vitamin.html> (23 Oktober 2009)
- Riya, Yunita. 2009. *Persepsi, Harapan, Dan Konsumsi Food Supplement Pada Pekerja Di CV Bentala Bali*. Departemen Kesehatan R.I.

- Santoso, Deny. 2009. *Sehat Dengan Serat* (online), available <http://fengshui.sehatbugar.wordpress.com/2009/01/25/sehat-dengan-diet-tinggi-serat> (29 November 2009)
- Sugiyono. 2006. *Penelitian Kuantitatif Kualitatif & d*, Bandung: Alfabeta
- Supriasa, I Dewa Nyoman, B. Bakri, I. Fajar. 2002. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta : EGC
- Suryoprajogo, Nadine. 2009. *Kupas Tentang Kesehatan Remaja*, Yogyakarta : Signal
- Tjokronegoro, H. Arjatmo. 2003. *Pengkajian Status Gizi*, Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Jakarta
- Vitahealth. 2004. *Seluk Beluk Food Supplement*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- _____. 2006. *Diet VCO*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Warto. 2005. *Pengaruh Iklan Komersil Di Media Terhadap Masyarakat*, (online) available <http://warto.files.wordpress.com/2007/12/pengaruh-iklan.pdf> (28 Oktober 2009)