

# GAYA HIDUP SEHAT REMAJA PUTRI DI SMAN 2 BATU

**Diah Ratnasari, Desiana Merawati, Olivia Andiana**  
Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Malang, Jln Semarang No. 5 Malang  
email: diah\_ratnasari75@yahoo.co.id

**Abstract:** Adolescent female want to have an ideal and attractive body shape. But often teenagers pay little attention to the factors that influence the ideal formation, such as eating patterns and physical activity that is not controlled. For example eating less than three times a day and lacking active physical activity. Adjusting diet and physical activity is done important to support the nutritional status of a person. Because the imbalance between nutrient intake and the number of nutritional adequacy will cause less or more nutritional problems, which will ultimately affect a person's body shape. This study aims to determine the healthy lifestyle of adolescent female in SMAN 2 Batu, which includes diet, youth activities and health. The research method used is quantitative descriptive with IMT research instruments and questionnaires. The population in this study were 330 students of class X and XI at SMAN 2 Batu, with a sample of 181 students. The sampling technique uses random cluster sampling technique with data analysis using the percentage of data. Based on the research results obtained data that the pattern of female adolescents who have a normal BMI better than girls who have BMI more or less, physical activity of normal female BMT is better than girls who have BMI more or less and the health of young women who have BMI normal is better than respondents who have more or less BMI. So it can be concluded that by maintaining good diet and physical activity, good health will also be obtained.

**Keywords:** adolescent female, diet, physical activity, healthy

**Abstrak:** Para remaja putri berkeinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal dan menarik. Namun seringkali remaja kurang memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukan ideal, seperti pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan tidak dikontrol. Misalnya makan kurang dari tiga kali sehari serta kurang melakukan aktivitas fisik aktif. Mengatur pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan penting dilakukan untuk menunjang status gizi seseorang. Karena ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan angka kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi kurang maupun lebih, yang pada akhirnya akan mempengaruhi bentuk tubuh seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup sehat remaja putri di SMAN 2 Batu, yang meliputi pola makan, aktivitas remaja dan kesehatan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan instrumen penelitian IMT dan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah 330 siswi kelas X dan XI di SMAN 2 Batu, dengan jumlah sampel 181 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random cluster sampling* dengan analisis data menggunakan persentase data. Berdasarkan hasil penelitian didapat data bahwa pola makan remaja putri yang memiliki IMT normal lebih baik dari remaja putri yang memiliki IMT lebih maupun kurang, aktivitas fisik remaja putri IMT normal lebih baik dari remaja putri yang memiliki IMT lebih maupun kurang dan kesehatan remaja putri yang memiliki IMT normal lebih baik daripada responden yang memiliki IMT lebih maupun kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menjaga pola makan dan aktivitas fisik yang baik, akan didapat kesehatan yang baik pula.

**Kata kunci:** remaja putri, pola makan, aktivitas fisik, kesehatan

Hampir 85 persen remaja sangat khawatir dengan penampilan mereka, terutama perempuan (Husni, 2014:208). Menurut Croll (2005:1) sekitar 50 sampai 88 persen remaja putri memiliki perasaan negatif mengenai bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya. Husni (2014:208) juga menjelaskan bahwa remaja putri berkeinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal, ramping dan menarik. Namun

seringkali remaja kurang memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukan bentuk tubuh ideal, seperti pola makan dan aktivitas fisik. Mujur (2011: 9) menjelaskan bahwa di daerah Semarang remaja putri jarang melakukan pengaturan makan dan aktivitas fisik yang dilakukan tergolong ringan. Pengaturan makan dan aktivitas fisik penting dilakukan untuk menunjang

status gizi se-seorang. Karena menurut Emillia (2009:1) ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan angka kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi lebih maupun kurang (malnutrisi).

Terjadinya malnutrisi pada remaja dapat menyebabkan ketidakseimbangan bentuk tubuh dan kesehatan. Menurut Yunitasari (2017:169) malnutrisi karena kekurangan zat gizi di dalam tubuh menjadikan badan kurus. Kekurangan gizi juga dapat menyebabkan penyakit infeksi, karena kekebalan tubuh menurun (Wanti dkk, 2017:235). Selain itu kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pada menstruasi (Sitoayu dkk, 2017:126). Gangguan menstruasi tidak hanya akan dialami oleh wanita yang kekurangan gizi, akan tetapi juga pada wanita yang kelebihan gizi. Hal tersebut dikarenakan menurut Felicia dkk, (2015:5) “seorang wanita yang mengalami kekurangan atau kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan pada hipofisa anterior untuk menghasilkan Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH)”. Selain itu kelebihan gizi dapat menyebabkan berat badan berlebih. Chandra, dkk (2014:3) mengemukakan bahwa remaja yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas akan kesusahan dalam bergerak karena jumlah lemak dalam tubuh banyak, sehingga ruang gerak tubuh menjadi terhambat. Selain itu Yusrizal dkk (2016:33) juga mengungkapkan bahwa pada orang yang memiliki berat badan berlebih maka kerja jantung akan lebih berat karena harus menyediakan energi lebih banyak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriani (2009:134) menjelaskan bahwa kebiasaan makan remaja putri di Kabupaten Bogor belum sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS), hampir setengah dari total keseluruhan sampel penelitian tidak makan dengan frekuensi 3 kali sehari. Individu yang sering menahan makan atau sering tidak makan dengan tujuan menurunkan berat

badan, justru yang terjadi individu tersebut semakin banyak makan dan mengalami penambahan berat badan (Sholeha, 2014:77). Selain pola makan, aktivitas fisik yang dilakukan juga dapat mempengaruhi berat badan seseorang. Hal tersebut dikarenakan ketidakseimbangan antara asupan makanan dan pengeluaran energi dapat mempengaruhi berat badan seseorang. Berat badan seseorang dapat mempengaruhi siklus menstruasi orang tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2012:6) pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Selatan menunjukkan hasil remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 66,7% pada remaja putri yang memiliki berat badan kurus, 25% remaja putri dengan berat badan normal hanya 25% yang mengalami gangguan menstruasi dan sebesar 75,9% remaja putri kelebihan berat badan.

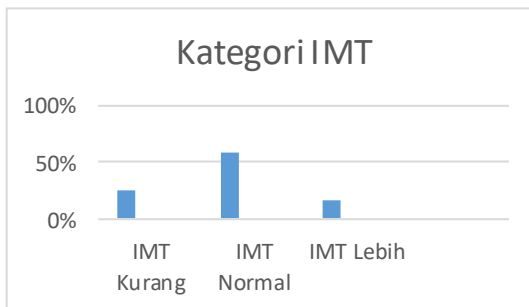
Para remaja putri menginginkan bentuk tubuh yang indah dan bagus, namun seringkali pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan tidak dikontrol seperti makan sehari kurang dari tiga kali. Berdasarkan uraian di atas peneliti akan mengkaji tentang gaya hidup sehat terkait pola makan, aktivitas fisik, siklus menstruasi dan kesehatan remaja putri di SMAN 2 Batu.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan instrumen penelitian IMT dan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah 330 siswi kelas X dan XI di SMAN 2 Batu, dengan jumlah sampel 181 siswi. Sampel oleh peneliti disebut responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random cluster sampling* dengan analisis data menggunakan persentase data.

## HASIL

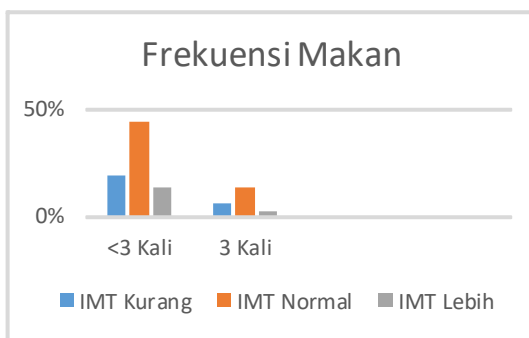
### Karakteristik Responden



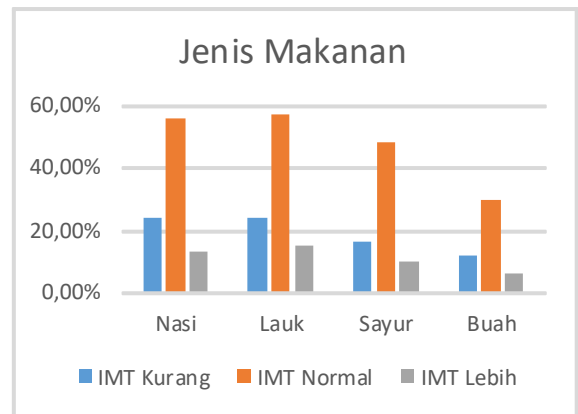
Status gizi seseorang dapat dilihat dari apa yang dikonsumsi dan aktivitas yang dilakukan. Status gizi diukur dengan IMT. Ditinjau dari hasil perhitungan IMT, didapat data dari 181 responden sekitar 47 (27%) responden memiliki IMT kurang, 29 (16%) responden IMT kategori lebih dan 105 (57%) responden memiliki IMT normal

### Pola Makan

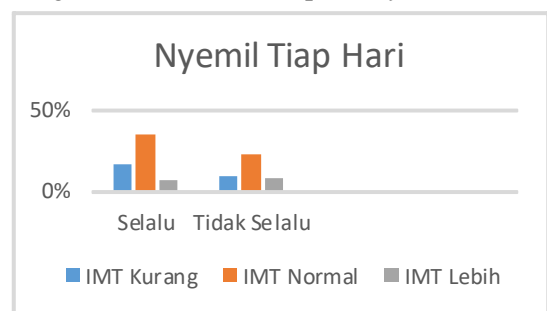
Pola makan yang dilakukan remaja akan memberikan dampak pada status gizi remaja tersebut. Pola makan yang baik harus memperhatikan frekuensi makan dan jenis makanan.



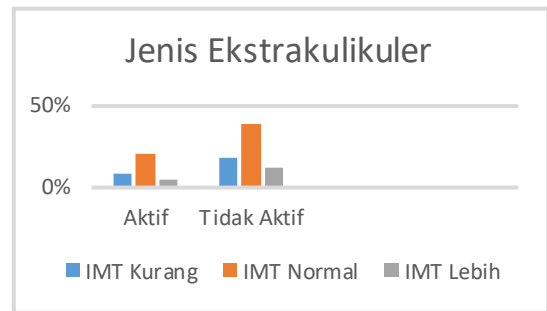
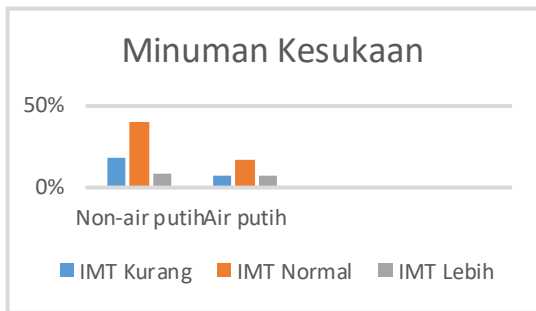
Frekuensi makan yang baik yaitu 3 kali sehari makan utama, yang meliputi makan pagi, siang dan malam. Apabila frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari dapat membuat tubuh kekurangan zat gizi dan kalori. Dari 181 responden yang makannya kurang dari 3 kali sehari sebanyak 140 (77,3%) responden, yang terdiri dari IMT kurang 36 (19%), IMT normal 80 (44%), IMT lebih 24 (13%).



Jenis makanan yang sebaiknya ada disetiap kali makan yaitu makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lauk sebagai sumber protein dan lemak, sayur dan buah sebagai sumber sumber kolagen, vitamin, serat dan antioksidan. Dari 181 responden ada 168 (92,8%) responden yang setiap kali dengan nasi sebagai makanan pokoknya. Tidak semua responden mengkonsumsi lauk disetiap kali makan, hanya 176 (97,2%) yang setiap kali makan dengan lauk. Tidak semua responden setiap kali makan dengan sayur, hanya 136 (75,1%) responden yang setiap kali makan mengkonsumsi sayur. Kurang dari setengah responden 88 (48,6%) yang mengkonsumsi buah setiap harinya.



Sebanyak 108 (59,7%) suka dengan camilan. Makan camilan dalam frekuensi yang sering atau tidak dikontrol dapat menyebabkan asupan kalori berlebihan serta kebihan zat gizi tertentu.

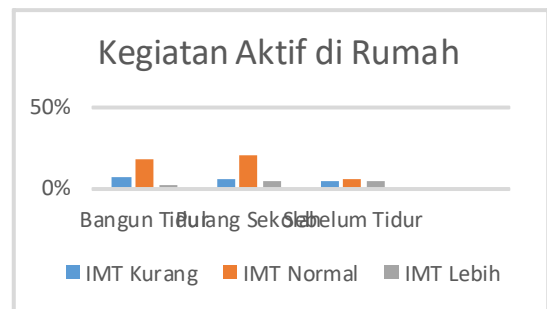
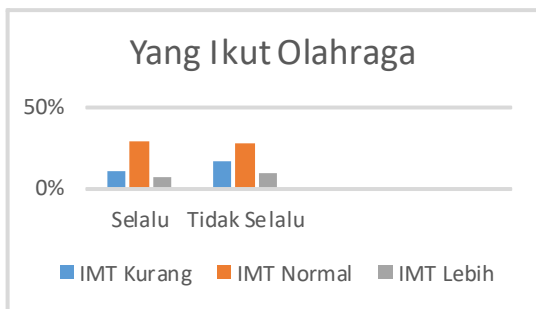


Air merupakan zat penting yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, karena 50-70% tubuh manusia terdiri dari air. Orang yang didalam tubuhnya kekurangan air dapat mengalami dehidrasi. Namun jika suka minum air yang mengandung gula dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan

Selain mengikuti mata pelajaran olahraga, responden juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler oleh peneliti dibedakan menjadi dua yaitu ekstrakurikuler aktif dan ekstrakurikuler tidak aktif. Ekstrakurikuler aktif meliputi bidang olahraga serta dance, teater dan bina vokalia. Sedangkan ekstrakurikuler tidak aktif meliputi ekstrakurikuler yang tidak menggerakkan tubuh terlalu banyak, seperti olimpiade, KIR, bahasa dan keputrian (menjahit, memasak, kecantikan).

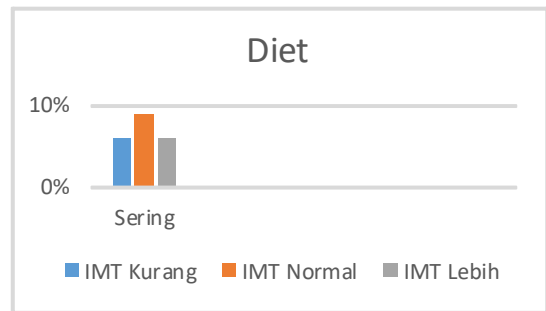
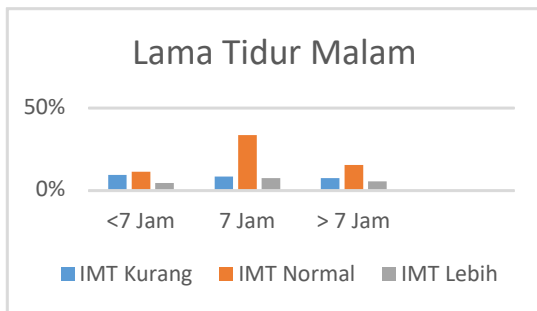
#### Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik dalam penelitian ini berupa data mengenai aktivitas fisik di sekolah dan di rumah.



Mata pelajaran olahraga di sekolah dimaksudkan untuk menjaga tubuh siswa agar tetap bugar. Namun tidak semua responden selalu mengikuti jam mata pelajaran olahraga. Berdasarkan hasil penelitian didapat data yang selalu mengikuti mata pelajaran olahraga yaitu 85 (47%) responden, yang terdiri dari 18 (9,9%) responden IMT kurang, 54 (29%) IMT normal dan 13 (7,1) responden dengan IMT lebih.

Kegiatan di rumah oleh peneliti dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kegiatan setelah bangun tidur, sepulang dari sekolah dan sebelum tidur malam. Kegiatan tersebut dibedakan menjadi 2, yaitu aktif dan tidak aktif. Kegiatan aktif yaitu kegiatan seperti membantu pekerjaan orang tua dan mengerjakan pekerjaan rumah, sedangkan kegiatan tidak aktif yaitu kegiatan seperti main gadget, menonton TV, mengerjakan PR.

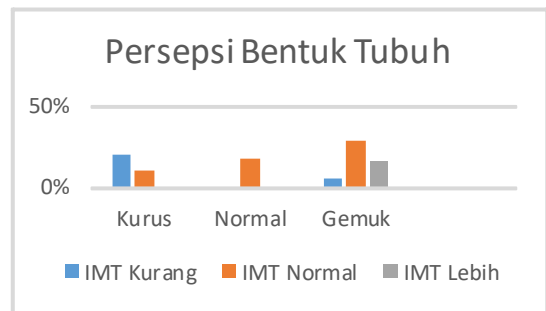


Jam tidur dibedakan menjadi dua, yaitu jam tidur siang dan jam tidur malam. Jam tidur siang seyogyanya dilakukan selama  $\pm 45$  menit. Sedangkan jam tidur malam yaitu  $\pm 7$  jam. Dalam penelitian ini jam tidur siang responden yang didapatkan yaitu jam tidur siang saat liburan sekolah, sedangkan tidur malam yaitu lama tidur di malam hari setiap harinya.

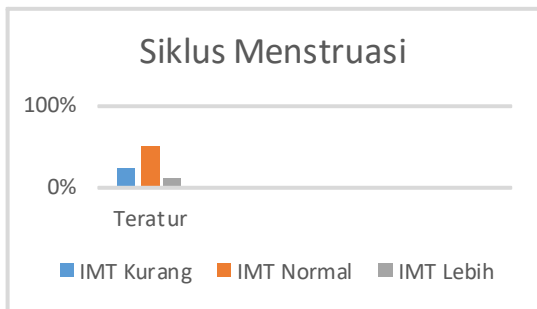
Untuk memiliki berat badan yang diinginkan dapat dilakukan dengan diet. Diet yaitu mengatur pola makan. Dari 181 responden yang melakukan diet hanya 36 (19,9%) responden sering melakukan diet, yang terdiri dari 10 (5,5%) IMT kurang, 16 (8,8%) IMT normal dan 10 (5,5%) IMT lebih.

### Kesehatan

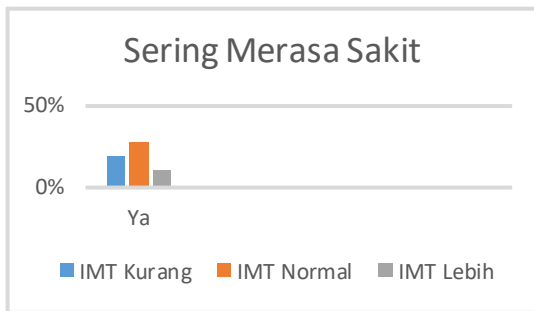
Kesehatan dalam penelitian ini berupa data tentang menstruasi, kebersihan tangan sebelum makan dan setelah buang air besar atau buang air kecil, jumlah responden yang sering sakit dan bentuk tubuh responden yang dimiliki serta diet yang dilakukan oleh responden.



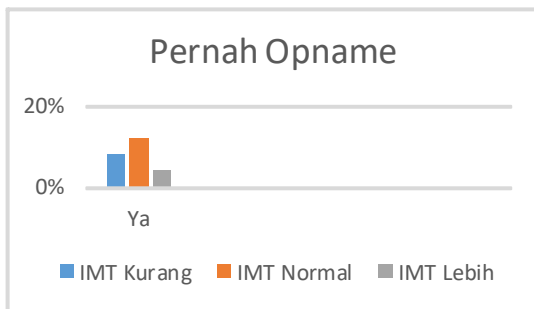
Para remaja putri berkeinginan memiliki bentuk tubuh yang bagus dan ideal. Bentuk tubuh ideal dapat dilihat dari kategori IMT orang tersebut. Kaategori IMT yang menyatakan ideal yaitu kategori IMT normal. Namun dalam penelitian ini dari 105 responden yang memiliki IMT normal sebanyak 52 (28,7%) merasa memiliki tubuh gemuk serta 20 (10,1%) merasa memiliki tubuh kurus. Selain itu 47 responden dengan kategori IMT kurang sebanyak 10 (5,5%) responden merasa memiliki berat badan gemuk.



Setiap perempuan mengalami menstruasi, jadwal mesntruasi atau biasa disebut dengan siklus menstruasi setiap orang berbeda-beda. Dari 181 responden sebanyak 153 (84,5%) responden yang siklus menstruasinya teratur, terdiri dari 41 (22,7%) IMT kurang, 92 (50,8%) IMT normal dan 20 (11,05%) IMT lebih.



Kondisi fisik seseorang merupakan suatu keadaan yang menjelaskan kesehatan seseorang tersebut. Dari 181 responden yang sering merasakan sakit sebanyak 99 (54,7%), yang terdiri dari IMT normal 48 (26,5%) responden, 34 (18,8%) responden IMT kurang dan 17 (9,4%) responden yang memiliki IMT lebih.



Adapun data responden yang pernah opname dikarenakan sakit yaitu sebanyak 44 (24,3%) responden, yang terdiri dari 15 (8,3%) IMT kurang, 22 (12,2%) IMT normal dan 7 (3,9%) IMT lebih.

## PEMBAHASAN

### Pola Makan

Pola makan adalah kebiasaan makan setiap hari. Menurut Kemenkes (2014:173) pola makan yang baik yaitu dengan makan utama 3 kali sehari. Sedangkan dalam penelitian ini didapatkan data bahwa kebiasaan makan responden berbeda-beda. Dari 181 responden yang makan kurang dari 3 kali sehari sebanyak 140 (77,3%), yang terdiri dari responden dengan IMT kurang sebanyak 36 (19%), IMT normal sebanyak 80 (44%) dan IMT lebih sebanyak 24 (13%). Frekuensi makan 1 atau 2 kali per hari tidak baik bagi

tubuh, khususnya pada responden yang memiliki IMT kurang, karena akan membuat tubuh semakin kekurangan gizi. Pada responden yang memiliki IMT lebih, mengurangi frekuensi makan juga tidak baik dilakukan. Walaupun responden sedang memiliki IMT normal, bukan berarti boleh mengurangi frekuensi makan. Karena menurut Kadir (2016:54) pengurangan frekuensi makan dapat menyebabkan konsumsi zat gizi pada golongan remaja menjadi tidak seimbang yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi remaja tersebut. Frekuensi makan seyogyanya mengikuti waktu makan.

Waktu makan utama terdiri dari waktu makan pagi atau sarapan, makan siang dan makan malam (Kemenkes, 2014:173). Berdasarkan total keseluruhan responden penelitian yang setiap harinya tidak sarapan ada 86 (47,5%), tidak makan siang sebanyak 67 (37%) dan tidak makan malam sebanyak 83 (45,9%) . Dari 3 kali waktu makan tersebut responden paling sering tidak sarapan dan kemudian diurutkan kedua yaitu makan malam. Menurut Irdiana & Nindya (2017:229) alasan remaja putri sering melewatkan makan pagi yaitu karena mereka memiliki pendapat bahwa makan pagi dan makan malam merupakan faktor utama penyebab tubuh menjadi gemuk. Padahal penelitian yang dilakukan oleh Rampersaud (2005:750) pada remaja di Amerika Serikat yang meninggalkan sarapan akan beresiko untuk menjadi *overweight* atau obesitas dibandingkan remaja yang melakukan sarapan. Selain itu menurut Kurdati (2015:187) melewatkan sarapan akan mengakibatkan merasa lapar dan tidak dapat mengontrol nafsu makan, sehingga pada siang hari akan makan berlebihan. Saat tidak makan, maka metabolisme dalam tubuh akan melambat dan juga tubuh tidak dapat membakar kalori yang masuk secara berlebihan (Kurdati, 2015:187). Sarapan difungsikan memberikan energi pada tubuh untuk memulai beraktivitas. Menurut Larega (2015:117) seseorang yang tidak sarapan akan mengalami hipoglikemia atau kadar

glukosa di bawah normal, sehingga menyebabkan tubuh gemeteran, pusing dan sulit berkonsentrasi. Untuk remaja khususnya pelajar dengan sarapan dapat memacu otak dalam memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Larega, 2015:120).

Tubuh memiliki irama biologis atau dikenal dengan *circadian rhythm* yang kerjanya tetap dan sistematis dalam siklus 24 jam per hari (Gunawan, 2001:21). Menurut Ratnasari (2008:7) jika aktivitas salah satu siklus tersebut terhambat maka aktivitas siklus berikutnya juga ikut terganggu. Gunawan (2001:31) menjelaskan bahwa pada pukul 12 siang – 8 malam tubuh akan mencerna makanan lebih aktif sehingga sebelum jam 8 malam adalah waktu yang sesuai untuk makan malam karena di atas jam 8/9 malam lambung tidak boleh bekerja dengan berat karena waktu jam tidur, kemudian pukul 8 malam – 4 pagi tubuh akan melakukan proses penyerapan sehingga pada saat tubuh dan pikiran sedang istirahat total atau tidur tubuh akan mulai menyerap, mengasimilasi dan mengedarkan zat makanan serta pukul 4 pagi – 12 siang secara intensif tubuh mulai melakukan pembuangan sisa makanan dan sisa metabolisme sehingga membutuhkan banyak energi. Oleh karena itu sarapan penting untuk dilakukan untuk menunjang siklus pencernaan. Selain itu makan siang dan makan malam juga penting dilakukan, karena makan siang difungsikan untuk mengembalikan energi yang telah hilang digunakan beraktivitas dan makan malam difungsikan untuk memberikan energi saat tidur. Karena saat tidur tubuh juga membutuhkan energi untuk memperbaiki sel-sel yang rusak.

Selain waktu makan, jenis makanan juga perlu diperhatikan. Adapun jenis makanan utama meliputi makanan pokok, lauk, buah dan sayur. Makanan pokok adalah sumber dari karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi (Almatsier, 2009:42). Dalam penelitian ini didapatkan data dari 181 responden sebanyak 168 (92,8%) responden selalu mengkonsumsi nasi sebagai makanan

pokok setiap kali makan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Putri & Isfandiari (2013:240) bahwa mayoritas masyarakat Indonesia mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokoknya. Selain nasi, sumber karbohidrat lainnya yaitu mi, kentang, umbi-umbian, jagung. Namun adapun dalam penelitian ini masih ada responden yang menjadikan mi ataupun kentang goreng sebagai lauk yaitu dengan jumlah 111 (61,3%) responden yang terdiri dari 33 (18%) IMT kurang, 64 (35%) IMT kurus dan 14 (7%). Makan nasi dengan mi ataupun kentang tidak dilarang, akan tetapi saat makan nasi dengan mi seyogyanya jumlah nasinya dikurangi agar tidak terjadi kelebihan asupan karbohidrat serta ditambahkan sumber dari protein agar tubuh tidak kekurangan protein. Selain mi atau kentang goreng dijadikan lauk, seringkali masyarakat Indonesia menjadikan roti sebagai camilan. Menjadikan mi atau kentang sebagai lauk dan roti sebagai camilan tidak dilarang, akan tetapi harus memperhatikan kebutuhan karbohidrat agar tubuh tidak kelebihan asupan karbohidrat. Kelebihan asupan karbohidrat dapat menyebabkan kadar glukosa dalam tubuh semakin banyak. Kelebihan glukosa didalam tubuh dapat menyebabkan tubuh kelebihan berat badan.

Lauk merupakan sumber dari protein dan lemak. Protein berfungsi sebagai zat pembangun, pembentukan hormon dan sebagai enzim (Almatsier, 2009:96). Berdasarkan hasil penelitian di dapat data bahwa dari 181 responden sebanyak 176 (97,2%) responden mengkonsumsi lauk di setiap kali makan dan 5 (2,8%) responden tidak selalu menggunakan lauk di setiap kali makan. Tidak hanya masa anak-anak yang dalam masa pertumbuhan, remaja juga dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan protein untuk membantu pertumbuhannya.

Lauk yang paling banyak disukai responden yaitu ayam (lihat lampiran). Makan ayam dapat membantu menyehatkan tulang, meningkatkan jumlah protein, membantu pembentukan

otot. Akan tetapi makan ayam juga tidak baik jika dikonsumsi lebih dari 3 kali dalam seminggu yaitu karena ayam juga mengandung lemak jenuh yang tinggi. Lemak dari unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh sehingga asupannya untuk remaja perlu dibatasi (Kemenkes, 2014:32). Karena menurut Tomisaka (2002:10) mengkonsumsi lemak jenuh yang terlalu tinggi dapat menyebabkan peningkatan kolesterol darah yang berimplikasi pada menumpukkan pada dinding pembuluh darah dan penyempitan pembuluh darah. Lauk yang disarankan untuk dikonsumsi yaitu ikan tawar & belut, karena ikan tawar & belut merupakan sumber protein paling bagus. Akan tetapi sangat disayangkan responden tidak ada yang menyukai ikan laut atau belut.

Sayur dan buah merupakan sumber dari vitamin, mineral, serat serta antioksidan dan kolagen yang tidak didapatkan dari suplemen. Menurut Sop dkk (2010) remaja memiliki tingkat konsumsi yang rendah terhadap sayur dan buah-buahan. Dari 181 responden sebanyak 136 (75,1%) responden yang setiap kali makan dengan sayur dan 45 (24,9%) responden setiap kali makan tidak makan sayur. Hanya sebanyak 88 (48,6%) responden yang setiap hari makan buah dan 93 (51,4%) responden setiap hari tidak makan buah. Adapun sayur yang paling disukai responden adalah kangkung. Pada kangkung terdapat kandungan zat besi yang berfungsi sebagai alat pengangkut oksigen. Selain itu responden juga memiliki buah kesukaan. Buah kesukaan responden yaitu apel. Apel merupakan buah kaya akan serat. Serat berfungsi untuk merangsang aktivitas saluran usus dalam mengeluarkan kotoran. Mengonsumsi sayur dan buah harus dijadikan kebiasaan, karena menurut Almatsier dkk (2011:43) sayur dan buah merupakan sumber dari vitamin dan mineral. Serta sayur dan buah juga mengandung kolagen dan antioksidan untuk meremajakan kulit.

Dari hasil penelitian, responden juga suka nyemil. Hal tersebut sama dengan

penelitian yang dilakukan oleh Przystawski, dkk (2011) bahwa selain mengkonsumsi makanan utama remaja putri juga suka mengkonsumsi camilan di setiap harinya. Dari 181 responden, sebanyak 108 (59,7%) yang suka makan camilan, yang terdiri dari 30 (16%) responden dengan IMT kurang, 64 (35%) dengan IMT normal dan 14 (7%) dengan IMT lebih. Menurut Febry (2010:82) makanan selingan difungsikan untuk menambah zat-zat yang makanan yang tidak ada atau kurang pada makanan utama. Dari data menunjukkan responden yang tidak suka makan camilan tertinggi adalah responden yang memiliki IMT lebih. Hal tersebut kemungkinan dikarenakan responden merasa memiliki berat badan berlebih sehingga mengurangi makannya. mengalami kenaikan berat badan (McCrorry & Campbell, 2011:145). Adapun hasil waktu nyemil responden yaitu sewaktu-waktu, menonton TV, nongkrong, main game, di sekolah. Akan tetapi mengkonsumsi makanan ringan atau camilan dalam frekuensi yang sering dapat menyebabkan kelebihan asupan kalori dan asupan zat gizi tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Savige dkk (2007:5) menunjukkan bahwa remaja di Australia memiliki waktu makan camilan sesuai dengan situasi mereka atau sesuai dengan keinginan mereka makan, situasi tersebut yaitu seperti saat menonton TV, sepulang dari sekolah, saat di sekolah, mengerjakan PR, hangout. Dalam penelitian ini didapat data bahwa dari 181 responden sebanyak 109 (60,2%) responden makan camilannya sewaktu-waktu. Menurut Kemenkes (2014:56) waktu makan makanan selingan yaitu berada pada antara makan pagi dengan makan siang dan antara makan siang dengan makan malam.

Selain waktu makan camilan, saat nyemil juga harus memperhatikan jenis camilannya. Pada jenis camilan asin banyak mengandung Natrium. Mengonsumsi natrium secara berlebihan dapat menyebabkan hipertensi dan penambahan berat badan. Selain itu



mengonsumsi camilan manis secara berlebihan dapat membuat tubuh menjadi kelebihan glukosa sehingga menyebabkan kenaikan berat badan. Menurut Kemenkes (2014:37) mengonsumsi makanan yang memiliki rasa asin, manis dan berlemak secara berlebihan dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

Selain makanan, berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa responden juga memiliki minuman kesukaan. Dari total keseluruhan yang menjadi responden dalam penelitian sebanyak 59 (32,6%) yang menyukai minum air putih dan sisanya yaitu 122 (67,4%) responden lebih menyukai minum softdrink/sirup/ teh/jus. Penelitian tersebut sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Guelinekx, dkk (2015:76) pada 13 negara di dunia bahwa responden lebih menyukai minum minuman seperti softdrink/jus/susu/teh dari pada air putih. Meminum minuman manis yang melampaui kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan. Menurut Kemenkes (2014:35) konsumsi gula melampaui batas dalam jangka waktu lama, maka akan meningkatkan kadar gula yang berdampak pada penyakit diabetes mellitus type-2, bahkan berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker. Kemenkes (2014:74) menganjurkan setiap remaja untuk minum air putih 8 gelas di setiap harinya. Karena tubuh tidak dapat memproduksi air putih sendiri oleh karena itu asupan air putih dari luar sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan dalam tubuh. Menurut Almatsier (2009:221) minum air putih sangat berguna untuk tubuh, karena air putih berfungsi sebagai pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas sendi, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu dan peredam benturan.

Bila kita memperhatikan data diatas, didapat data berbagai frekuensi makan dan jenis makan yang berbeda-beda. Pola makan yang baik dan benar harus memperhatikan frekuensi makan, jumlah makanan dan jenis makanan yang masuk

ke dalam tubuh. Frekuensi makan remaja yang baik dan benar yaitu 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan, walaupun remaja tersebut sedang memiliki berat badan normal. Dari hasil penelitian didapat data bahwa responden yang memiliki IMT normal, IMT kurang atau IMT lebih mempunyai kebiasaan makan utama yang sama yaitu yang makan kurang dari 3 kali perhari lebih besar dari responden yang makan dari 3 kali sehari. Selain frekuensi makanan, didapat juga data mengenai jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden. Sebagian besar jenis makanan utama yang dimakan responden ada nasi sebagai makanan pokoknya, lauk, buah dan sayur. Untuk lauk, buah dan sayur setiap responden memiliki jenis kesukaan sendiri-sendiri. Akan tetapi responden terbanyak yang suka mengonsumsi lauk dan sayur disetiap kali makan serta buah disetiap harinya yaitu responden dengan IMT normal. Sedangkan jenis makan camilan lebih banyak dikonsumsi oleh responden dengan IMT kurang kemudian IMT normal dan paling rendah ada pada responden dengan IMT lebih. Dan hasil tersebut juga sama dengan hasil responden yang suka minum softdrink/sirup/teh/jus tersebut persentase terbesar ada pada responden dengan IMT kurang dan terendah pada responden IMT lebih.

### **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Dalam penelitian ini didapatkan data aktivitas fisik yang dilakukan responden selama di sekolah yang meliputi mata pelajaran olahraga, ekstrakurikuler dan saat jam istirahat. Berdasarkan hasil kuesioner dari 181 responden yang selalu mengikuti mata pelajaran olahraga sebanyak 85 (47%), yang terdiri dari 18 (9,9%) IMT kurang, 54 (29%) IMT normal, 13 (7,1%) IMT lebih. Mata pelajaran yang diwajibkan diikuti di sekolah tersebut hanya 3 jam mata pelajaran di setiap minggunya. Selain itu juga ada ekstrakurikuler bidang olahraga,

namun siswa tidak diwajibkan mengikuti ekstrakurikuler bidang olahraga tersebut, sehingga tidak semua mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Dari 181 responden yang mengikuti ekstrakurikuler aktif sebanyak 59 (32,6%) , yang terdiri dari 14 (7,7%) IMT kurang, 37 (20,4) IMT normal dan 8 (4,4%) IMT lebih. Ekstrakurikuler di sekolah hanya dilakukan sekali dalam seminggu. Dalam penelitian ini juga di dapat data menurut kategori IMT responden dengan IMT kurang yang mengikuti klub olahraga di luar sekolah ada 6 (3,3%), IMT normal ada 13 (7,2%) dan responden IMT lebih ada 6 (3,3%). Klub tersebut terdiri dari klub renang, futsal, bola voli, bulu tangkis, basket, bela diri, atletik dan catur. Selain mata pelajaran olahraga dan ekstrakurikuler, peneliti juga meneliti kegiatan yang dilakukan responden saat jam istirahat di sekolah. Adapun jenis aktivitas yang dilakukan responden saat jam istirahat selain pergi ke kantin yaitu berbincang-bincang dengan teman atau ngobrol, makan bekal, mengerjakan PR, membaca, tidur dan main gadget.

Responden bersekolah pada jam 7.00 WIB dan selesai jam 15.00 WIB, jika ada ekstrakurikuler maka responden akan berada dirumah menjelang magrib. Dalam penelitian ini di dapat data bahwa sebagian besar responden merasa lelah saat pulang dari sekolah, walaupun aktivitas fisik yang dilakukan responden di sekolah tidak membutuhkan pengeluaran banyak energi. Walaupun sedang lelah sepulang dari sekolah sebanyak 29,3% dari total keseluruhan responden membantu orang tuanya dan 30,4% tidur serta 40,3% kegiatan responden lainnya adalah menonton TV, main gadget, bermain dengan temannya dan pergi ke bimbingan belajar. Rasa lelah tersebut muncul karena tidak ada waktu yang digunakan untuk merilekskan tubuh atau mengistiratkan tubuh saat berada di sekolah.

Pada remaja putri, melakukan aktivitas fisik berupa olahraga bermanfaat untuk menjaga tubuh tetap dalam keadaan sehat dan dapat

membakar kalori yang ada di dalam tubuh. Selain itu dengan melakukan aktivitas fisik olahraga dapat membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat. Menurut Nurcahyo (2011:95) beraktivitas jasmani selain untuk rekreasi dan penyaluran hobi, beraktivitas jasmani juga dapat digunakan sebagai sarana untuk penyaluran kelebihan energi dan membakar timbunan lemak dalam tubuh. Selain kegiatan selama ada disekolah adapun yang diteliti yaitu kegiatan responden saat dirumah. Kegiatan dirumah yang diteliti oleh peneliti yaitu aktivitas setelah bangun tidur, sepulang sekolah dan sebelum tidur. Adapun data mengenai aktivitas responden setelah bangun tidur yaitu membantu ibu sebesar 58 (32%) responden. Sedangkan aktivitas lainnya berupa menonton TV, membaca, makan, main gadget atau HP. Sedangkan aktivitas responden setelah pulang sekolah yaitu les, membantu ibu, makan, membaca, menonton TV, main gadget dan sebelum tidur ada 2 (1,1%) responden makan sebelum tidur.

Selain aktivitas fisik waktu tidur juga diteliti oleh peneliti. Dari 181 sebanyak 108 (59,7%) responden tidur siang dengan teratur saat libur sekolah, yang terdiri dari 28 (60%) IMT kurang, 65 (62%) IMT normal, 15 (52%) IMT lebih. Diharapkan pada responden dengan IMT lebih saat waktu jam tidur siang digunakan melakukan aktivitas yang dapat menunjang pengeluaran energi lebih banyak dan berat badan yang dimiliki dapat turun. Berdasarkan IMT responden yang tidur malam 7 jam adalah sebanyak 91(50,3%), yang terdiri dari 19 (8,3%) IMT Kurang, 59 (32,6%) IMT Normal dan 13 (7,2%) IMT Lebih. Menurut Gunawan (2001:31) kurang tidur malam akan memboroskan energi dan mengganggu aktivitas siklus penyerapan pada sistem siklus pencernaan.

Melakukan aktivitas fisik aktif dapat membuat tubuh membakar kalori lebih banyak sehingga kalori yang masuk didalam tubuh tidak tertimbun. Karena aktivitas fisik aktif membutuhkan energi lebih besar sehingga kalori yang

diperlukan juga lebih besar. Walaupun berada pada kategori IMT normal atau kurang, melakukan aktivitas fisik aktif diperlukan, selain untuk membakar kalori, juga berguna untuk menjaga tubuh agar tetap bugar. Aktivitas fisik aktif yaitu seperti berolahraga, mencuci pakaian menggunakan tangan, mengepel, berjalan. Dari hasil penelitian didapat data bahwa responden yang selalu mengikuti mata pelajaran olahraga tertinggi pada IMT normal, kemudian terendah pada responden kategori IMT kurang. Selain pelajaran olahraga, kegiatan olahraga disekolah yaitu ekstrakurikuler. Akan tetapi ada juga jenis ekstrakurikuler non-olahraga akan tetapi memerlukan energi yang banyak saat melakukannya, seperti dance, teater, bina vokalia. Berdasarkan persentase hasil penelitian didapat data bahwa responden yang mengikuti jenis ekstrakurikuler olahraga terbanyak adalah IMT normal. Selain olahraga di sekolah, ada beberapa responden yang mengikuti klub olahraga diluar sekolah dan berdasarkan persentase responden terbanyak adalah IMT normal. Didapat data juga kegiatan-kegiatan responden dirumah. Dari hasil persentase data penelitian didapat bahwa responden kategori IMT normal lebih aktif dalam melakukan aktifitas fisik aktif dibandingkan kategori IMT lainnya. Selain kegiatan aktifitas fisik, peneliti juga meneliti waktu tidur responden. Dari hasil penelitian didapat data bahwa lebih dari setengah responden yang memiliki kategori IMT lebih akan tidur jika memiliki kesempatan waktu untuk tidur siang walaupun jumlah jika dilihat dari hasil persentase IMT lebih memiliki nilai terendah dari pada IMT lainnya.

### **Kesehatan**

Kualitas seseorang ditentukan dari kondisi atau kesehatan orang tersebut. Semakin sehat semakin bagus pula kualitas diri orang tersebut. Adapun dalam penelitian ini, kesehatan yang akan dibahas mengenai kesehatan siklus menstruasi, keadaan tubuh, kebersihan tangan dan bentuk tubuh responden.

Kesehatan merupakan akibat dari kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang dilakukan.

Menstruasi adalah keadaan normal yang dialami setiap perempuan. Siklus menstruasi setiap perempuan berbeda-beda, begitu pula dengan responden dalam penelitian ini. Dari 181 responden sebanyak 153 (84,5%) yang siklus menstruasinya teratur, terdiri dari 41 (22,7%) IMT kurang, 92 (50,8%) IMT Normal dan 20 (11,05%). Dari data tersebut, jika dilihat dari persentase, maka responden yang memiliki sedikit masalah mengenai siklus menstruasinya yaitu responden dengan kategori IMT normal. Keadaan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2012:6) bahwa remaja putri dengan berat badan lebih dan kurang lebih banyak mengalami gangguan menstruasi dari pada berat badan normal.

Pada responden yang sedang menstruasi biasanya dibarengi rasa nyeri di perut atau dikenal dengan dilep. Berdasarkan kategori IMT, didapatkan data bahwa IMT kurang memiliki tingkat ketidaknyamanan saat menstruasi paling rendah. Rasa nyeri saat menstruasi akibat dari tubuh yang mengeluarkan prostaglandin, sehingga memicu otot rahim terus berkontraksi lebih banyak. Saat mengalami dilep biasanya perempuan-perempuan melakukan upaya untuk mengurangi rasa nyeri tersebut. Upaya tersebut dikarenakan rasa nyeri mengganggu aktivitas responden. Berdasarkan kategori IMT didapatkan data responden yang tidak melakukan upaya apapun untuk mengurangi rasa nyeri tersebut ada 5 (2,8%) IMT kurang, 13 (12,38%) IMT normal dan 1 (0,6%) pada responden IMT lebih. Selain itu juga didapat data responden yang melakukan upaya dengan beraktivitas yaitu IMT kurang 2 (1,1%) dan 3 (1,7%) pada responden IMT normal. Selain itu saat menstruasi berlangsung responden yang merasakan nyeri atau tidak merasakan nyeri juga tetap mengikuti mata pelajaran olahraga. Dari 181 responden yang tetap mengikuti mata pelajaran olahraga saat sedang

menstruasi ada 162 (89,5%) yang terdiri dari 38 (21%) IMT kurang, 98 (54%) IMT normal dan 26 (14,4%) IMT lebih. Menurut Cahyaningtias & Wahyuliati (2007:120) berolahraga dapat mengurangi rasa nyeri akibat menstruasi, hal tersebut karena dengan melakukan olahraga atau senam aerobik dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar sehingga rasa nyeri teratasi.

Kualitas seseorang ditentukan dari kondisi orang tersebut. Semakin sehat semakin bagus pula kualitas diri orang tersebut. Kondisi fisik seseorang dipengaruhi oleh sistem pertahanan tubuh (imun). Menurut Wanti dkk (2017:235) Status imun tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah asupan zat gizi. Berdasarkan kategori IMT didapatkan data responden dari 47 (27%) responden memiliki IMT kurang yang sering merasa sakit ada 34 (18,8%), dari 105 (57%) responden kategori IMT normal yang sering merasa sakit ada 48 (26,5%) dan pada responden IMT lebih yang sering merasakan sakit dari 29 (16%) ada 17 (9,4%). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Doustmohammadian (2013:72) bahwa malnutrisi (kekurangan gizi atau kelebihan gizi) dapat memperburuk kesehatan.

Jenis sakit yang sering dirasakan responden yaitu pusing, flu, demam dan maag. Pada IMT kurang yang sering merasakan sakit maag ada 1 (0,6%) IMT, 1 (0,6%) responden IMT normal dan 1 (0,6%) IMT lebih. Selain data tersebut pada responden dengan kategori IMT kurang juga pernah opname karena sakit maag sebanyak 2 (1,1%). Salah satu tersebut merupakan responden IMT kurang yang sering merasakan sakit maag. Maag adalah penyakit yang menyerang lambung dikarenakan asam lambung hingga menyebabkan sakit, mulas dan perih pada perut serta merasa terbakar pada ulu hati (Fitri dkk, 2013:3). Maag timbul karena pola makan yang salah, seperti makan tidak teratur serta tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi (Fitri dkk, 2013:3). Selain maag jenis penyakit yang banyak diderita

saat opname yaitu tifus. Berdasarkan kategori IMT di dapatkan hasil sebanyak 9 (5%) responden dari IMT kurang, 12 (6,6%) IMT normal dan 6 (3,3%) pada IMT lebih. Tifus merupakan penyakit menular dan penularannya sangat cepat, sehingga dapat menimbulkan wabah. Menurut Kasman (2014:40) faktor yang mempengaruhi seseorang menderita tifus adalah karena kontak dengan penderita, kurang menjaga kebersihan. Menjaga kebersihan penting dilakukan untuk menjaga tubuh agar terhindar dari penyakit. Adapun menurut WHO kesehatan di mulai dari mencuci tangan. Dalam penelitian ini di dapatkan hasil responden yang tidak selalu mencuci tangan sebelum makan yaitu sebanyak 3 (1,7%) IMT kurang, 18 (10%) IMT normal dan 5 (2,8%) IMT lebih. Mencuci tangan sebelum makan di maksudkan agar tangan terhindar dari kuman yang dapat ikut masuk ke tubuh bersamaan dengan makanan tersebut.

Total responden dalam penelitian ini adalah 181 remaja putri. Berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan responden di dapat data bahwa dari 181 responden yang berada pada IMT kurang sebanyak 47 (27%) responden, IMT normal ada 105 (57%) responden dan yang berada pada kategori IMT lebih ada 29 (16%) responden. Namun dari total keseluruhan responden sebanyak 82 (45%) memiliki persepsi bentuk tubuh yang salah. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya data dari responden IMT kurang sebanyak 10 (5,5%) merasa memiliki badan gemuk serta sebanyak 52 (28,7%) responden kategori IMT normal merasa memiliki badan gemuk dan 20 (11%) responden IMT normal merasa memiliki badan kurus.

Persepsi bentuk tubuh yang salah dapat menyebabkan gangguan pada perilaku makan dan aktivitas fisiknya. Kurniawan & Briawan (2014:104) mengemukakan bahwa persepsi tubuh yang negatif dapat mendorong seseorang melakukan perilaku kontrol berat badan yang tidak sehat dan *eating disorder*. Perilaku atau kebiasaan tidak sehat akan

berdampak buruk pada kondisi tubuh. Pada responden IMT kurang diharapkan tidak merasa memiliki tubuh gemuk dan pada responden IMT normal diharapkan tidak merasa memiliki berat badan kurus atau gemuk, agar tidak terjadi kontrol berat badan yang salah.

Di penelitian ini didapat juga data mengenai upaya yang akan dilakukan responden jika berada pada kondisi malnutrisi. Dari 181 responden yang akan makan lebih banyak saat memiliki tubuh kurus yaitu 95 (52,5%) dan 86 (47,5%) responden tidak melakukan upaya apapun untuk meningkatkan berat badannya. Sedangkan jika responden memiliki tubuh gemuk banyak upaya yang dilakukan, yaitu mengurangi porsi makan atau berolahraga dan bahkan keduanya. Dari 181 responden jika memiliki tubuh gemuk sebanyak 47% melakukan upaya untuk menurunkan berat badannya dan 53% responden tidak melakukan upaya penurunan berat badan. Upaya pemantauan berat badan atau upaya untuk menjadikan tubuh pada kondisi normal diperlukan, agar terhindar dari dampak buruk yang timbul karena ketidakseimbangan kondisi tubuh. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan diet.

Diet yaitu pengaturan pola makan. Pengaturan pola makan dimaksudkan, agar tubuh tetap berada pada kondisi ideal. Berdasarkan kategori IMT di dapat data responden yang sering melakukan diet hanya 36 (19,9%), yang terdiri dari 10 (5,5%) responden IMT kurang, 16 (8,8%) IMT normal dan 10 (5,5%) responden dengan IMT lebih. Namun saat melakukan diet responden sering gagal diet. Gagal diet yang dimaksudkan dalam penelitian ini karena sering tergoda makanan saat melakukan diet. Adapun jenis diet yang dilakukan responden yaitu dengan mengurangi makan atau berolahraga saja, akan tetapi ada juga responden yang melakukan diet dengan mengurangi makan dan berolahraga. Hasil penelitian yang dilakukan Fulkerson menemukan bahwa remaja putri yang melakukan diet tidak sehat, seperti menekan nafsu makan,

mengganti makanan dengan minuman dan sedikit mengonsumsi gula ternyata akan mengalami kenaikan berat badan pada 5 tahun kedepan walaupun saat penelitian dilakukan telah mendapatkan tubuh ideal (Fulkerson, 2008:16).

Remaja masih dalam masa pertumbuhan, sehingga kondisi tubuh yang sehat juga diperlukan untuk menunjang pertumbuhan remaja. Dari hasil penelitian didapat data bahwa berdasarkan persentase, responden yang sering sakit ada pada responden yang mengalami malnutrisi yaitu teratas ada responden dengan kategori IMT kurang, kemudian urutan kedua ada IMT lebih dan terendah ada pada kategori IMT normal. Selain itu didapat juga data mengenai kondisi menstruasi responden. Dari hasil penelitian didapat data bahwa responden yang memiliki keteraturan siklus menstruasi tertinggi siklus menstruasi berdasarkan persentase yaitu pada responden yang memiliki IMT normal. Kondisi tubuh seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kebersihan. Didalam penelitian ini didapat data responden terendah yang selalu mencuci tangan sebelum makan dan sesudah buang air besar atau buang air kecil ada pada responden kategori IMT normal. Selain kebersihan, pola makan juga mempengaruhi kesehatan seseorang. Dari 181 remaja putri yang menjadi responden hanya ada 36 responden yang melakukan diet. Dari 36 responden yang melakukan diet ada beberapa responden saat melakukan diet ada yang gagal. Responden yang sering gagal dalam melakukan dietnya berdasarkan persentase tertinggi yaitu pada responden yang memiliki IMT lebih. Seyogyanya setiap remaja melakukan diet. Karena diet adalah pengaturan pola makan. Sehingga remaja yang memiliki IMT normal dapat menjaga bentuk tubuhnya agar tetap dalam keadaan ideal.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dijelaskan pada bab

sebelumnya maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut. 1) pola makan remaja putri IMT normal lebih baik dari pada remaja putri yang memiliki IMT kurang atau lebih, 2) aktivitas fisik remaja putri IMT normal lebih baik dari pada remaja putri yang memiliki IMT kurang atau lebih, 3) kesehatan remaja putri IMT normal lebih baik dari pada remaja putri yang memiliki IMT kurang atau lebih, 4) dengan melakukan pengaturan pola makan dan aktivitas fisik yang baik, maka didapat kesehatan baik pula

### SARAN

Saran yang dapat diberikan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. 1) bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai rujukan ataupun dapat digunakan sebagai penelitian selanjutnya mengenai gaya hidup sehat remaja putri saat bersekolah dengan saat hari libur sekolah.

### DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., Soekatri., Moesijanti. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.
- Badan POM RI. 2013. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Jakarta: Badan Pengawasan Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Cahyaningtias, P.L. & Wahyuliati, T. 2007. Pengaruh Olahraga Terhadap Derajat Nyeri Dismenorea pada Wanita Belum Menikah. *Jurnal Mutiara Medika* 7(2), 120-126.
- Chandra, D.A., Manampiring, A.E., Fatimawali. 2014. Prevalensi Obesitas pada Remaja SMA YPKM di Kota Manado. *Jurnal e-Biomedik* 2(2), 1-4.
- Croll, J. 2005. Body Image and Adolescent: Guidelines for Adolescent Nutrition Services. (Online), ([http://www.epi.unm.edu/let/pubs/ad\\_ol\\_book.shtml](http://www.epi.unm.edu/let/pubs/ad_ol_book.shtml)), diakses pada tanggal 20 Januari 2018.
- Doutsmohammadian, A., Keshavarz, S.A., Doustmohammadian, S., Abtahi, M., Shahani, M. 2013. Nutritional Status and Dietary Intake Among Adolescent Girls. *Journal of Paramedical Sciences* 4, 72-77.
- Emilia, E. 2009. Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja dan Implikasinya pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner* 1(1), 1-9.
- Febry, F. 2010. Kebiasaan Jajan Pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 1, 81-84.
- Felicia., Hutagoal, E., Kundre, R. 2015. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di PSIK Unstrat Manado. *E-jurnal keperawatan* 3(1), 1-7.
- Fitri, R., Yusuf, L., Yuliana. 2013. Deskripsi Pola Makan Penderita Maag pada Mahasiswa Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Sumatera Barat: Universitas Negeri Padang
- Fulkerson J.A., Sztainer D.N., Hanna, P.J., Story M. 2008. Cross-Selectional and 5-Year Longitudinal Associations. *Journal epidemiology*.
- Gunawan, A. 2001. *Food Combining. Kombinasi Makanan Sereal. Pola makan untuk Langsing dan Sehat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Guelineckx, I., Bottin, J.H., Etayo, M.P.D., Gil, G.E.M., Salvado, S.J., Kavouras, S.A., Gandy, J., Martinez, H., Bardosono, S., Abdollahi, M., Nasser, E., Jarosz, A., Ma, G., Carmuega, E., Thiebaut, I., Moreno, L.A. 2015. Intake of Water and Beverages of Children and Adolescents in 13 Countries. *Journal of eur J Nutr* 54(2), 69-79.
- Haryanti & R.S., Kurniawati, D. 2017. Hubungan Frekuensi Olahraga Aerobik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Profesi* 14(2), 44-48.

- Husni, H.K. 2014. Pengaruh Komparasi Sosial pada Model dalam Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 3(3), 207-212.
- Indriani, Y., Amir, M., Mirza, I. 2009. Kebiasaan Makan yang Berhubungan dengan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan* 4(3), 132-139.
- Irdiana, W. & Nindya, T.S. 2017. Hubungan Kebiasaan Srapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nurt*, 227-235.
- Jafar, N. 2012. *Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja*. Universitas Hasanuddin: Kesehatan Masyarakat.
- Kasman, M. 2014. *Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Penyakit Thyphus Abdominalis Di Ruang Rawat Inap Puskesmas Negara Kecamatan Daha Utara Hulu Sungai Selatan*. *Jurnal An-Nadaa* (1)1, 37-41.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Katalog Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khomson, A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kurniawan, M.Y. & Briawan, D. 2014. Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 9(2), 103-108.
- Larega, T.S.P. 2015. Effect of Breakfast on Level of Concentration in Adolescents. *Jurnal Majority* 4(2), 115-121.
- Lestari, D. 2012. *Perilaku Konsumsi Junk Food pada Siswa di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiah.
- Madaras, L. 2011. *Ada Apa Dengan Tubuhku*. Jakarta: PT Indeks.
- McCrary, M.A. & Campbell, W.W. 2011. Effects of Eating Frequency, Snacking and Breakfast Skipping on Energy Regulation. *Journal of Nutrition*. 141, 144-147.
- Mokoginta, F.S., Budiarmo, F., Manampiring, A.E. 2017. Gambaran Pola Asupan Makanan pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal e-Biomedik* 4(2), 1-10.
- Mujur, A. 2011. *Hubungan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Remaja*.
- Nisa, H. 2012. Hubungan Berat Badan dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambun Selatan. *Jurnal STIKes MI*
- Notoadmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurchayyo, F. 2011. *Kaitan antara Obesitas dan Aktivitas Fisik*. *Medikora* 7(1), 87-96.
- Nurjanah, R. 2017. *Faktor – Faktor Pola Makan pada Remaja Di SMK Negeri 4 Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FT UNY.
- Oktaviani, W.D., Saraswati, L.D., Rahfiludin, M.Z. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(2), 542-553.
- Poltekkes, Depkes Jakarta 1. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Przystawski, J., Stelmach, M., Grygiel, G., Mardas, M., Walkowiak, J. 2011. Dietary Habits and Nutritional Status of Female Adolescents from The Great Poland Region Polish. *Journal of Food and Nutrition Science* 61(1), 73-78.
- Ratnasari, Anne. 2008. Penyebaran Informasi Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Komunikasi Kesehatan* 9(1), 1-12
- Saufika, A., Retnaningsih., Alfiasari. 2012. Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 5(2), 157-165.

- Savage, G., MacFarlane, A., Ball, K., Worsley, A., Crawford, D. 2007. Snacking Behaviours of Adolescents and Their Association with Skipping Meals. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4(36), 1-9.
- Setyawati, V.A.V. & Setyowati, M. 2015. Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 11(1), 43-52.
- Sholeha, L. 2014. *Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh pada Remaja Di SMP YMJ Ciputat*. Skripsi tidak diterbitkan, Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Simbolon, P., Sukohar, A., Ariwibowo, C., Susianti. 2018. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority* 7(2).164-170.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D.A., Mulyani, E.Y. 2017. Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres dan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 13(3), 121-128.
- Sop, M.K., Gouado, I., Tetanye, E., Zollo, P.H.A. (2010). Nutritional Status, Food Habits and Energi Profile of Young Adult Cameroonian University Students. *African Journal of Food Science*, 4(12), 748-753.
- Suryana & Fitri, Y., 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan IMT dan Komposisi Lemak Tubuh. *Jurnal AcTion* (2)2, 114-119.
- Swarjana, K. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Tjiptaningrum, A., Erhadestria, S. 2016. Manfaat Jus Mentimun (*Cucumis sativus* L.) sebagai Terapi untuk Hipertensi. *Jurnal Majority* 5(1), 112-116.
- Yordan, J. 2017. Mana yang Lebih Penting: Makan Pagi, Siang atau Malam. (Online), (<http://m.kumparan.com/>, diakses pada tanggal 28 April 2018).
- Yunitasari, E. Indrawarti, R. Sofia D.R. 2017. Status Gizi Mempengaruhi Usia Menarche. *Jurnal Ners* 4(2), 168-175.
- Yusrizal, M., Indarto, D., Ahyar, M. 2016. Risk of Hypertension in Adolescents with Over Nutritional Status in Pangkalpinang Indonesia. *Journal of Epidemiology and Public Health* 1(1), 27-36.
- Wanty., Widyastuti., N., Probosari, E. 2017. Asupan Gizi Makro, Status Gizi dan Status Imun pada Vegetarian dan Non-Vegetarian. *Journal of nutrition collage* 6(3), 234-240.
- Wibawa, N.A.K. & Widiasavitri, P.N. 2013. Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikologi Udayana* 1(1), 138-150.