

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN PRAKTIK DIET PENURUNAN BERAT BADAN PADA REMAJA PUTRI DI SMA DR. SOETOMO SURABAYA

Pramitha Ayu Ningtyas

(Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)

Email: pramitha.19008@mhs.unesa.ac.id

Choirul Anna Nur Afifah

(Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)

Email: choirulanna@unesa.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan masa dalam kehidupan manusia. Masa remaja seringkali banyak menimbulkan ketidaknyamanan yang diakibatkannya berbagai macam perubahan baik fisik, psikis maupun sosial sehingga remaja melakukan diet penurunan berat badan. Praktik diet penurunan berat badan akan berhasil jika didukung oleh pemahaman pengetahuan dan sikap yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi, sikap dengan praktik diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA Dr. Soetomo Surabaya dan hubungan pengetahuan gizi dan sikap tentang gizi seimbang dengan praktik diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA Dr. Soetomo Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Responden digunakan pada penelitian ini terdapat 53 remaja putri SMA Dr. Soetomo Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data pengetahuan gizi seimbang diambil menggunakan tes, data sikap diambil menggunakan angket sedangkan data praktik diet diambil menggunakan kuisioner pernyataan. Analisis data menggunakan uji statistik berupa korelasi *pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik diet penurunan berat badan dengan nilai $p\text{ value} = 0,444$ ($p > 0,05$), sedangkan sikap dengan praktik diet penurunan berat badan tidak terdapat hubungan dengan nilai $p\text{ value} = 0,308$ ($p > 0,05$).

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Sikap, Remaja Putri, Praktik Diet Penurunan Berat Badan

Abstract

Adolescence is a period in human life. Adolescence often causes a lot of discomfort due to various kinds of changes both physically, psychologically and socially so that adolescents go on a weight loss diet. Weight loss diet practices will be successful if supported by a good understanding of knowledge and attitudes. The purpose of this study was to determine the description of nutritional knowledge, attitudes with weight loss diet practices in adolescent girls at SMA Dr. Soetomo Surabaya and the relationship between nutritional knowledge and attitudes about balanced nutrition with weight loss diet practices in adolescent girls at SMA Dr. Soetomo Surabaya. The type of research used is correlation research using cross sectional research design. Respondents used in this study were 53 adolescent girls from Dr. Soetomo Surabaya High School who met the inclusion and exclusion criteria. Data on knowledge of balanced nutrition was taken using a test, attitude data was taken using a questionnaire while dietary practice data was taken using a statement questionnaire. Data analysis using statistical tests in the form of pearson correlation. The results showed that there was no relationship between balanced nutrition knowledge and weight loss diet practices with a $p\text{ value} = 0.444$ ($p > 0.05$), while attitudes with weight loss diet practices had no relationship with a $p\text{ value} = 0.308$ ($p > 0.05$).

Keywords: Nutrition Knowledge, Attitude, Adolescent Girls, Weight Loss Diet Practices

PENDAHULUAN

Masa remaja pada umumnya mengalami ketidaknyamanan yang disebabkan oleh berbagai jenis perubahan baik fisik, psikis maupun sosial.

Menurut Lintang (2015) perubahan fisik pada remaja merupakan perubahan yang paling nyata, dan juga salah satu sumber masalah utama pada remaja putri. Salah satu permasalahan utama yang dihadapi khususnya remaja putri adalah berat badan

dan penampilan diri (Andriani, 2021).

Data Kemenkes tahun 2013 menunjukkan Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi angka kegemukan sebanyak 5,7% (Djuartina, 2020). Prevalensi remaja usia 13-18 tahun meningkat menjadi 1,4% pada tahun 2007, kemudian tahun 2013 meningkat menjadi 7,3%. Selain itu prevalensi kurus di Jawa Timur pada tahun 2013 prevalensi sangat kurus meningkat sebesar 0,4%. Berdasarkan indikator IMT/U prevalensi status gizi remaja di Kota Surabaya adalah sangat kurus 1,0%, kurus 5,5%, gemuk 7,7% dan obesitas 2,2%. (Muniroh, 2019).

Remaja putri seringkali memiliki pemikiran yang berbeda-beda terhadap bentuk tubuhnya dan status gizi yang sebenarnya, contohnya merasa tubuhnya gemuk ternyata kenyataannya kurus ataupun sebaliknya (Intantiyana, 2019). Sebagian remaja yang masih berada dalam masa pertumbuhan terobsesi ingin memiliki tubuh yang langsing. Kebanyakan dari mereka mengikuti pola makan yang salah dengan diet ketat sehingga sangat berpengaruh terhadap asupan gizi dan kapasitas tubuh. Cara yang salah tersebut banyak dilakukan oleh remaja yang ingin menurunkan berat badan dengan cepat sehingga berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya. Remaja seringkali mengubah perilaku baik dengan perilaku yang dianggap dapat menurunkan berat badan, seperti melewati waktu makan, konsumsi minuman tertentu, membiarkan tubuh puasa tanpa tujuan ibadah dan terlalu keras ketika berolahraga (Hardiningsih, 2020).

Penelitian Ayuningtyas (2012) sebanyak 40% mahasiswi Program Studi Gizi UI angkatan 2009 melakukan diet. Selain itu, sebanyak 60% mahasiswi Program Studi Ilmu Komunikasi UI angkatan 2009 melakukan diet. Alasan paling umum yang menyebabkan remaja berdiet yaitu untuk menurunkan berat badan agar tampil menarik. Penelitian di SMA Negeri 1 Gorontalo hanya 20 orang atau 3,4% yang melakukan diet. Didapatkan keterangan 20 siswi tersebut pernah melakukan praktik diet. Selain itu 20 orang siswi tersebut tidak mengetahui caranya berdiet yang baik serta dampak atau bahaya dari diet itu sendiri (Hamzah, 2015).

Kejadian masalah gizi dapat dihindari apabila remaja memiliki pengetahuan yang cukup dengan cara memelihara asupan gizi dan mengatur kebiasaan makan (Simarmata, 2019). Pada penelitian Simarmata (2019) penurunan berat badan yang tidak sehat memiliki persepsi bahwa

mengonsumsi obat pelangsing baik untuk kesehatan. Obat pelangsing mempunyai efek atau dampak bahaya bagi tubuh, mulai dari pusing, sakit kepala, detak jantung cepat, mual, muntah, liver, gagal jantung bahkan kematian (Wina, 2016).

Hasil observasi pendahuluan terhadap remaja putri di SMA Dr. Soetomo Surabaya menunjukkan 22,5% remaja putri melakukan diet penurunan berat badan dari jumlah populasi 186 remaja putri kelas X dan XI. Berdasarkan observasi tersebut diketahui 7,5% remaja putri memiliki perilaku diet yang tidak tepat dengan mengurangi frekuensi makan, makan tetapi memuntahkannya kembali sebelum masuk ke dalam perut. Adanya alasan remaja putri di SMA Dr. Soetomo melakukan diet penurunan berat badan satunya dapat menghindari *bullying* dan merasa lebih tenang. Sebagian besar remaja putri melakukan diet penurunan berat badan karena merasa lebih sehat serta lebih nyaman dalam berpakaian atau berpenampilan.

Faktor penyebab umum masalah gizi pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi memberikan informasi tentang apa yang kita konsumsi, mengapa kita mengkonsumsi makanan tersebut, dan bagaimana hubungan makanan dengan kesehatan (Eldyana, 2021). Putra (2013) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan praktik dalam pola konsumsi makanan akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Faktor sikap sangat mempengaruhi terhadap patuh atau tidaknya seseorang. Semakin baik atau positif sikap yang dimiliki maka semakin patuh melakukan diet penurunan berat badan (Qudsanti, 2021). Salah paham dalam hal diet, hal ini tentunya dapat mengurangi peluang seseorang untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Hamdani F., 2017).

Usaha mencapai status gizi baik adalah salah satunya upaya yang harus dilakukan seseorang dalam melakukan diet dengan didampingi aktivitas fisik yang baik. Usaha untuk melakukannya adalah seseorang harus memiliki pengetahuan yang memadai mengenai diet. Apabila seseorang memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai diet dan aktivitas fisik yang baik maka dalam praktiknya ikut baik dan sebaliknya, jika seseorang mempunyai tingkat pengetahuan mengenai diet yang salah dan aktivitas fisik yang kurang dapat dipastikan dalam praktiknya kurang tepat (Baja, 2019).

Berdasarkan dari pemaparan tersebut maka peneliti mengetahui bahwa remaja putri di SMA Dr.

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap tentang Gizi Seimbang dengan Praktik Diet Penurunan

Soetomo melakukan diet penurunan berat badan dengan cara pengetahuan yang belum baik sehingga pengetahuan tersebut berdampak pada sikap dan praktik diet remaja putri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi dan sikap tentang gizi seimbang dengan praktik diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA Dr. Soetomo Surabaya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian korelasi dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Desain *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor independen yaitu pengetahuan gizi dan sikap sedangkan faktor dependen yaitu praktik diet penurunan berat badan (Rosdianti, 2016). Pada penelitian ini, studi korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap tentang gizi seimbang dengan praktik diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA Dr. Soetomo Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI SMA Dr. Soetomo Surabaya yang melakukan diet minimal 1 bulan. Penentuan sampel penelitian dilakukan secara *pusposif sampling* terhadap siswi yang telah melakukan diet penurunan berat badan selama minimal 1 bulan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu remaja putri kelas X dan XI yang sedang atau pernah melakukan diet penurunan berat badan.

Responden yang sesuai dengan kriteria inklusi diberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan menjadi responden dalam penelitian. Responden kemudian diukur berat badannya menggunakan timbangan badan dengan ketelitian 0,1 kg dan diukur tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan tingkat ketelitian 0,1 cm untuk mengetahui status gizinya. Kemudian diberikan soal tes pengetahuan yang digunakan sebagai alat ukur pengetahuan gizi, angket sikap digunakan sebagai alat ukur sikap gizi seimbang, kuisisioner digunakan sebagai alat ukur praktik diet penurunan berat badan dan form wawancara FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) digunakan untuk mengukur gambaran kebiasaan makan.

Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menentukan karakteristik remaja, status gizi, pengetahuan gizi, sikap gizi, dan praktik diet penurunan berat badan. Analisis bivariat dilakukan

untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan praktik diet penurunan berat badan dan sikap gizi dengan praktik diet penurunan berat badan. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji statistik korelasi *pearson*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah 53 remaja putri di SMA Dr. Soetomo Surabaya yang dikarakteristikan berdasarkan kategori usia dan status gizi. Distribusi karakteristik responden penelitian ditampilkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)	
Usia	15 Tahun	4	7,54
	16 Tahun	17	32,08
	17 Tahun	26	49,06
	18 Tahun	6	11,32
	Total	53	100
Status Gizi	Normal	6	11,32
	Overweight	15	28,30
	Obesitas	32	60,38
	Total	53	100

Pengetahuan Gizi, Sikap dan Praktik Diet Penurunan Berat Badan

Gambaran pengetahuan gizi, sikap dan praktik diet penurunan berat badan responden ditampilkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Praktik Diet Penurunan Berat Badan

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pengetahuan Gizi Seimbang	Baik	4	7,55
	Sedang	21	39,62
	Kurang	28	52,83
	Total	53	100
Sikap	Sangat positif	1	1,89
	Positif	52	98,11
	Negatif	0	0
	Sangat negatif	0	0
	Total	53	100
Praktik Gizi Seimbang	Baik	36	70
	Cukup Baik	17	30
	Kurang Baik	0	0

	Total	53	100
--	--------------	-----------	------------

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Praktik Diet Penurunan Berat Badan Remaja Putri

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara pengetahuan gizi dengan praktik diet penurunan berat badan. Adapun tabulasi silang data pengetahuan gizi dengan praktik diet penurunan berat badan di bawah ini.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Praktik Diet Penurunan Berat Badan

Pengetahuan	Praktik Diet Penurunan Berat Badan						Total	
	Sedang		Baik		Kurang			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	20	38	8	15,09	0	0	28	52,83
Sedang	12	23	9	17	0	0	21	39,62
Baik	4	8	0	0	0	0	4	7,55
<i>P-value = 0.444, r = 0.107</i>								

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 53 responden dengan pengetahuan gizi seimbang kurang terdapat 28 responden dengan praktik diet penurunan berat badan baik. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan korelasi pearson diperoleh nilai *p value* sebesar 0,444 dengan nilai alpha ($p > 0,05$) dan *r* sebesar 0,107. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA Dr. Soetomo Surabaya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ariska (2018) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku diet mahasiswa putri. Ada pula penelitian yang sejalan seperti penelitian yang dilakukan oleh Angelia (2017) bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku diet pada remaja putri. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Makalu (2017) ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku diet penurunan berat badan. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Hidayat (2019) bahwa adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan praktik gizi seimbang.

Hasil penelitian ini menunjukkan banyak responden memiliki tingkat pengetahuan kurang baik mengenai gizi seimbang. Kurangnya pemahaman tentang gizi dapat menimbulkan permasalahan terhadap masalah gizi dan perubahan perilaku makan kaya akan zat gizi. Faktor Rendahnya tingkat pengetahuan gizi pada remaja putri yaitu kurangnya penyuluhan terkait pendidikan gizi atau promosi kesehatan (Maslakhah, 2022).

Alasan tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan praktik diet penurunan berat badan pada penelitian ini yaitu karena ada faktor lain yang mempengaruhi praktik diet penurunan berat badan. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi praktik diet penurunan berat badan yaitu umur, IQ, keyakinan, pendidikan, pengalaman, sosial budaya dan pekerjaan. Sedangkan pengetahuan gizi seimbang memberikan pengaruh secara tidak langsung terhadap praktik diet penurunan berat badan.

Hubungan antara pengetahuan gizi dengan praktik diet penurunan berat badan terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan siswi tentang gizi maka akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki praktik diet penurunan berat badan yang baik (Florence, 2017). Banyak hal yang dilakukan responden untuk melakukan diet penurunan berat badan dalam penelitian ini tentang upaya diet yang dilakukan yaitu mengurangi porsi makan sebesar 29 responden (58,49%), jarang makan makanan jenis karbohidrat sebesar 3 responden (5,66%), defisit kalori sebesar 7 responden (13,20%), mengurangi frekuensi sebesar 7 responden (11,32%), makan makanan yang direbus sebesar 1 responden (1,88%), tidak makan sebesar 1 responden (1,88%), berpuasa sebesar 3 responden (5,66%), diet ketat sebesar 1 responden (1,88%), diet mayo sebesar 1 responden (1,88%).

Dalam hasil penelitian ini, didapatkan banyak responden belum memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik terhadap gizi seimbang. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju praktik yang baik. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi seimbang dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap praktik diet sehingga diharapkan para siswi memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang (Maharibe, 2014).

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap tentang Gizi Seimbang dengan Praktik Diet Penurunan

Hubungan Sikap dengan Praktik Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara sikap dengan praktik diet penurunan berat badan. Adapun tabulasi silang data sikap dengan praktik diet penurunan berat badan di bawah ini.

Tabel 4. Hubungan Sikap dengan Praktik Diet Penurunan Berat Badan

Sikap	Praktik Diet Penurunan Berat Badan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sangat positif	36	67,93	17	32,07	0	0	1	1,89
Positif	0	0	0	0	0	0	52	98,11
Negatif	0	0	0	0	0	0	0	0
Sangat negatif	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>P-value</i> = 0.308, <i>r</i> = 0.143								

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 53 responden dengan sikap positif terdapat 52 responden dengan praktik diet penurunan berat badan baik. Berdasarkan Hasil uji statistik dengan menggunakan korelasi *pearson* diperoleh nilai *p* value sebesar 0,308 dengan nilai *alpha* ($p > 0,05$) dan *r* sebesar 0,143. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan praktik diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA Dr. Soetomo Surabaya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Shaliha (2022) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang. Total 92 responden terdapat (54,3%) mahasiswa memiliki sikap gizi seimbang baik dan memiliki perilaku gizi seimbang baik. Terdapat pula penelitian yang sejalan seperti penelitian yang dilakukan Rifsyina (2015) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara keduanya persepsi diet dengan praktik diet penurunan berat badan mahasiswa gizi putra. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Rosita (2015) bahwa adanya hubungan signifikan antara sikap terkait dengan diet penurunan berat badan. Hal ini dikatakan karena adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, agar menjadi kurus dan terlihat menarik sehingga dapat menarik perhatian lawan jenis, dan diterima dalam pergaulan teman sebaya dan dapat

meningkatkan rasa percaya diri sehingga remaja putri melakukan diet penurunan berat badan.

Berdasarkan hasil wawancara responden sikap remaja putri ingin melakukan diet penurunan berat badan karna adanya faktor motivasi dalam diri diantaranya yaitu didasari alasan ingin memiliki tubuh yang normal sebesar (60,38%), ingin tubuh yang sehat sebesar (30,19%), ingin terlihat cantik (9,43%).

Sikap adalah perasaan sebagai respon seseorang terhadap suatu objek, orang dan lingkungan sebagai hasil dari pengetahuan dan pengalaman yang telah didapatkan. Menurut Danna (2019) sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas akan tetapi merupakan respon perasaan mendukung atau tidak mendukung apabila seseorang diberi stimulus. Menurut kasim (2012) sikap yang baik belum tentu memunculkan tindakan atau perilaku atau praktik yang baik. Sikap yang mendukung tetapi praktik atau perilaku kurang baik dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan dan media massa (Shaliha, 2022).

Pada penelitian Shalihah tidak terdapat hubungan sikap dengan praktik diet penurunan berat badan. Pengetahuan gizi seimbang tidak mempengaruhi secara langsung terhadap praktik diet penurunan berat badan. Sedangkan sikap mempengaruhi langsung terhadap praktik diet penurunan berat badan. Pengaruh pada faktor perilaku akan direalisasikan apabila kondisi dan situasi memungkinkan. Sikap dan perilaku yaitu dua dimensi dalam diri individu yang bebas. Mengetahui sikap tidak berarti memprediksi perilaku atau praktik (Shaliha, 2022).

PENUTUP
Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan gizi seimbang remaja putri didapatkan hasil mayoritas paling banyak pada kategori kurang sebesar (52,83), sikap gizi seimbang remaja putri didapatkan hasil memiliki sikap positif sebesar (98,11%), sedangkan praktik diet penurunan berat badan didapatkan hasil mayoritas paling banyak pada kategori baik sebesar (70%).
2. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan praktik diet penurunan berat badan remaja putri di SMA Dr. Soetomo

Surabaya ($p = 0,444 > 0,05$).

3. Tidak terdapat hubungan antara sikap dengan praktik diet penurunan berat badan remaja putri di SMA Dr. Soetomo Surabaya ($p = 0,308 > 0,05$).

Saran

1. Bagi siswi agar lebih banyak mencari informasi tentang praktik diet gizi seimbang melalui media massa.
2. Bagi sekolah SMA Dr. Soetomo Surabaya agar dapat memanfaatkan UKS untuk memantau status gizi siswi atau remaja putri dan memberikan informasi berupa kesehatan di mading sekolah tentang gizi seimbang.
3. Bagi peneliti diharapkan dapat dilakukan penelitian selanjutnya untuk mengetahui proses remaja putri melakukan diet penurunan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani. (2021). Perilaku Remaja Putri Tentang Diet di SMA Negeri 5 Pekanbaru . *Kesehatan Medika Udayana*, vol 7 No 02, 114-123.
- Angelia, C. S. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Tentang Gizi Dengan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri . *Unika* , 1-104.
- Ayuningtyas, P. (2012). Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 Tahun 2012. *Universitas Indonesia*, 1-65.
- Ariska, Y. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Mahasiswa Putri. *JIM FKBP*, Vol. 3, No. 4, 206-210.
- Baja, F. R. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Yogyakarta . *Universitas Negeri Yogyakarta* , 1-117.
- Danna, M. O. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dukungan Dengan Kemandirian Keluarga Pada Anak Stunting di Puskesmas Bulak Banteng Surabaya. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah* , 1-161.
- Djuartina, T. (2020). The Difference of Physical Activity In Obese and Non-Obese Adolescents of Permai Pluit Junior High School Students . *Jurnal Teknologi dan Seni Kesehatan*, Vol 11 No 2 , 167-174.
- Eldyana, N. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kualitas Diet Pada Anggota Grup Ketogenic Indonesia . *Universitas Sriwijaya* , 1-62.
- Florence, a. G. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung . *Universitas Pasundan*, 1-131
- Hamdani, F. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Diet Calon Atlet Terhadap Status Gizi di SMA Negeri Olahraga. *Sport Area*, vol 2 No 1, 64-69.
- Hamzah, S. (2015). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Gorontalo . *Universitas Negeri Gorontalo* , 1-9.
- Hardiningsih. (2020). Hubungan Pola Diet Remaja Dengan Status Gizi. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol 8 (2), 27-32.
- Hidayat, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UNTAD dan Implementasinya sebagai Media Pembelajaran. *Journal of Biology Science and Education (JBSE)*, 499-505.
- Intantiyana. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Kesehatan Masyarakat FKM*, Vol 6 No 5, 404-409
- Kasim, R. W. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Tentang Obesitas Pada Siswa di SMAN 5 Kendari . *poltekes kendari*, 1-58.
- Lintang, A., & dkk. (2015). Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado . *eJournal Keperawatan*, vol 3 no 2 , 1-8.
- Maharibe, C. C. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi. *eBiomedik*, Vol. 2 No. 1, 1-9.
- Maslakhah, N. M. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun . *Indonesian Journal of Public*

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap tentang Gizi Seimbang dengan Praktik Diet Penurunan

Health and Nutrition, Vol. 2 No. 1, 52-59.

- Muniroh, L. (2019). Hubungan Body Image dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya. . *Keperawatan Muhammadiyah*, 208-215
- Qudsanti, F. R. (2021). Hubungan Antara Sikap Dengan Kepatuhan Praktik Diet Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rembang 2. *Universitas Muhammadiyah Surakarta* , 1-24.
- Rifsyina, N. N. (2015). Pengetahuan, Persepsi dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Gizi Putra . *J. Gizi Pangan, Vol 10 No 2*, 109-116.
- Rosdianti, Y. (2016). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Gizi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMP N 1 Payung Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Bangka Belitung. *Unair* , 1-117
- Rosita. (2015). Hubungan Sikap Diet Penurunan Berat Badan dan Pengetahuan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Hulu Sungai Utara . *Jurkessia, Vol. V No. 2*, 8-13.
- Shaliha, T. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. *uinwalisongo*, 1-120.
- Simarmata, F. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Tentang Diet Penurunan Berat Badan pada Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMPN 2 Lubuk Pakam. *Politeknik Kesehatan Medan*, 1-58.