

Gambaran pengetahuan remaja tentang diet sehat

Ade Tika Herawati*, Manaf, Nadia Fauziawati Dewi

Universitas Bhakti Kencana

Korespondensi Penulis: Ade Tika Herawati. *Email: ade.tika@bku.ac.id

Abstract

Background: Unhealthy diets that are often carried out by teenagers are irregular eating patterns, frequent consumption of fast food, use of diet drugs, laxatives, and binge-eating. An unhealthy diet can put you at risk of diarrhea, dehydration, fatigue all the time, nausea, headaches and constipation. In the long term unhealthy diet can cause osteoporosis, suffer from eating disorder behavior (such as anorexia nervosa, bulimia nervosa), cause anemia, diabetes mellitus or even dyspepsia. Data obtained from the Bandung Regency Health Profile (2020), regarding the incidence of dyspepsia in adolescents aged > 15 years in Bandung Regency is 41,818 cases.

Purpose: This study aims to describe the knowledge of adolescents in Cimenyan Village, Cimenyan District, Bandung Regency.

Methods: This type of research is descriptive quantitative. The population and sample in this study were 58 respondents. The sampling technique uses total sampling. Retrieval of data using questionnaires. Data analysis used in the study used univariate analysis.

Results: The research shows that 5 respondents (8.6 percent) have good knowledge, 15 respondents (25.9 percent) have sufficient knowledge and 38 respondents (65.5 percent) have less knowledge.

Conclusion: Most of the respondents have less knowledge.

Suggestion: It is hoped that the Cimenyan Health Center will provide facilities in carrying out counseling on healthy diets for adolescents in RW 02 so that they can increase adolescent knowledge.

Keywords: *Healthy diet; Knowledge; Teenager.*

Pendahuluan: Diet tidak sehat yang sering dilakukan oleh remaja adalah ketidakteraturan pola makan, sering mengonsumsi *fast food*, penggunaan obat diet, laxative, dan *binge-eating*. Diet yang tidak sehat dapat mengakibatkan risiko terkena diare, dehidrasi, lelah sepanjang waktu, mual, sakit kepala dan sembelit. Dalam jangka panjang diet tidak sehat dapat menyebabkan *osteoporosis*, menderita perilaku makan menyimpang (*seperti anorexia nervosa, bulimia nervosa*), menyebabkan anemia, diabetes mellitus atau bahkan dyspepsia. Data yang didapatkan dari Profil Kesehatan Kabupaten Bandung (2020), mengenai kejadian dispepsia pada remaja usia > 15 tahun di Kabupaten Bandung adalah sebesar 41.818 kasus.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja di Desa Cimenyan Kecamatan Cimenyan Kabupaten Bandung.

Metode: Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 58 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengambilan data menggunakan pengisian kuesioner. Analisa data yang digunakan dalam penelitian menggunakan analisa univariat.

Hasil: Dari penelitian menunjukkan bahwa 5 responden (8,6 persen) memiliki pengetahuan baik, sebanyak 15 responden (25,9 persen) memiliki pengetahuan cukup dan sebanyak 38 responden (65,5 persen) memiliki pengetahuan kurang.

Simpulan: Sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan kurang.

Saran: Diharapkan Puskesmas Cimenyan menyediakan sarana dalam melaksanakan penyuluhan mengenai diet sehat pada remaja di RW 02 agar dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

Kata Kunci: Diet sehat; Pengetahuan; Remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa di mana seseorang mengalami perkembangan fisik, intelektual, psikologis, social dan emosional (Sarwono, 2011).

Usia remaja rentan mengalami masalah kesehatan mulai dari status gizi, gangguan makan, obesitas, kecanduan rokok, diabetes, atau bahkan gangguan

Gambaran pengetahuan remaja tentang diet sehat

mental. Kesalahan terletak pada banyaknya ketersediaan makanan *fast food* dan kurangnya aktivitas fisik karena lebih sering berada di dalam rumah (Misskita, 2011).

Remaja yang memiliki status gizi pendek sebanyak 25,7% pada usia 13-15 tahun dan 26,9% pada usia 16-18 tahun, remaja yang memiliki status gizi kurus dan sangat kurus sebanyak 8,7% pada usia 13-15 tahun dan 8,1% pada usia 16-18 tahun dan remaja yang memiliki status gizi dengan obesitas adalah sebanyak 16,0% pada usia 13-15 tahun dan 13,5% pada usia 16-18 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Dari beberapa permasalahan status gizi pada remaja upaya untuk menerapkan pola hidup yang sehat adalah dengan penerapan diet. Diet merupakan aturan pola makan yang dimodifikasi, dibatasi jumlahnya ataupun dilarang yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, terapi dalam suatu penyakit atau bahkan upaya untuk menurunkan berat badan. Namun disayangkan banyak remaja yang beranggapan salah tentang pengertian diet dan menganggap bahwa diet adalah upaya yang dilakukan untuk penurunan berat badan. Sedangkan pengertian diet yang sebenarnya ialah suatu upaya untuk mempertahankan kesehatan, mencapai kesejahteraan, meningkatkan kualitas hidup dan mencegah penyakit yang berhubungan dengan gizi dan pengaturan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh (Barasi, 2007). Sebagian besar dari remaja cenderung melakukan diet khususnya remaja yang berusia 16-19 tahun, karena remaja akhir sudah memiliki gambaran citra terhadap tubuhnya dan gambaran bentuk ideal seorang remaja adalah memiliki tubuh yang langsing atau proporsional (Permatasari, 2016).

Dalam penerapan diet sehari-hari remaja cenderung melakukan diet yang tidak sehat. Penelitian pada 4.746 remaja di SMP dan SMA di St. Paul dan Minneapolis negara bagian Amerika Serikat, didapatkan prevalensi perilaku diet yang tidak sehat pada remaja putri adalah sebesar 56,9% dan pada remaja putra sebesar 32,7%. Yang artinya sebagian remaja putra maupun remaja putri mereka cenderung melakukan diet yang tidak sehat (Neumark-Sztainer, & Hannan, 2000). Penelitian terkait *body image* pada remaja, dari total responden sebanyak 92,2% responden

melakukan diet dengan metode *fad diets* atau diet yang tidak sehat (Sulistyan, Huriyati, & Hastuti, 2016).

Diet tidak sehat yang sering dilakukan oleh remaja adalah ketidakaturan pola makan seperti sering melewatkan makan pagi, siang, makan malam, tidak makan dengan sengaja, sering mengonsumsi *fast food*, penggunaan obat diet untuk menurunkan berat badan, penggunaan laxative, *binge-eating* dan memuntahkan makanan dengan sengaja. (Hurlock, 2017). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 52,7% mempunyai pola makan tidak normal dan sebanyak 47,3% mempunyai pola makan normal (Verawati, Hidayati, & Kurnia, 2014). Diet dengan pengaturan asupan makanan dengan tidak memenuhi kebutuhan harian dapat memiliki dampak yang merugikan untuk kedepannya. Beberapa risiko kesehatan yang dihadapi jika melakukan diet yang tidak sehat yaitu risiko terkena diare, dehidrasi, lelah sepanjang waktu, mual, sakit kepala atau bahkan sembelit. Dalam jangka panjang diet tidak sehat dapat mengakibatkan *osteoporosis*, menderita perilaku makan menyimpang (*seperti anorexia nervosa, bulimia nervosa*), menyebabkan anemia, diabetes mellitus atau bahkan dispepsia yang disebabkan dari penerapan pola makan yang salah (Proverawati, & Rahmawati, 2012).

Puskesmas Cimenyan Kecamatan Cimenyan Kabupaten Bandung merupakan puskesmas dengan wilayah kerja 5 Desa yaitu Desa Cimenyan, Desa Mekarsaluyu, Desa Cikadut, Desa Sindanglaya dan Desa Mekarmanik. Rw 02 Desa Cimenyan merupakan salah satu RW dengan wilayah kerja Puskesmas Cimenyan dengan angka dyspepsia pada remaja cukup tinggi yaitu sebesar 36%, dan berdasarkan pola rawat jalan, terdapat kasus seorang remaja menderita dyspepsia cukup lama (Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 April 2021 di RW 02 Desa Cimenyan, terhadap 10 remaja didapatkan 8 dari 10 remaja tidak mengetahui pengertian diet sehat, cara melakukan diet sehat, dan tidak mengetahui dampak dari diet yang tidak sehat atau instan. Sedangkan 2 remaja mengetahui pengertian diet sehat, cara diet yang sehat dan mengetahui dampak dari diet yang tidak sehat atau instan. Permasalahan tentang pemahaman diet pada remaja dapat berdampak pada status

Ade Tika Herawati*, Manaf, Nadia Fauziawati Dewi

Universitas Bhakti Kencana

Korespondensi Penulis: Ade Tika Herawati. *Email: ade.tika@bku.ac.id

Gambaran pengetahuan remaja tentang diet sehat

kesehatan remaja. Hal ini sangat perlu mendapat perhatian.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran pengetahuan remaja tentang diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Kuantitatif yaitu menjelaskan fenomena yang sedang terjadi di dalam masyarakat berdasarkan angka-angka (Notoatmodjo, 2018). Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah remaja akhir (16-19 tahun) dengan jumlah sampel 58 orang.

Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Etika penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*), menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*), keadilan dan inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*), memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*). Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang harus diisi oleh responden yang disebarakan melalui *google form*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (N = 58)

Variabel	Hasil (n/%)
Usia (M $\pm$ SD)(Rentang)(Tahun)	(17,17 $\pm$ 1,078)(16-19)
Tingkat pendidikan	
SMK/SMA	36/62,1
Tamat SMK/SMA	18/31
Perguruan Tinggi	4/6,9
Pengetahuan tentang diet sehat	
Baik	5/8,6
Cukup	15/25,9
Kurang	38/65,5
Pengetahuan pengertian diet sehat	
Baik	4/6,9
Cukup	20/34,5
Kurang	34/58,6
Pengetahuan ciri diet sehat	
Baik	11/19,0
Cukup	27/46,5
Kurang	20/34,5
Pengetahuan jenis diet sehat	
Baik	9/15,5
Cukup	16/27,6
Kurang	33/56,9
Pengetahuan dampak diet sehat	
Baik	7/12,1
Cukup	16/27,6
Kurang	35/60,3

Ade Tika Herawati*, Manaf, Nadia Fauziawati Dewi

Universitas Bhakti Kencana

Korespondensi Penulis: Ade Tika Herawati. *Email: ade.tika@bku.ac.id

Gambaran pengetahuan remaja tentang diet sehat

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan usia rata-rata 17,17 dengan standar deviasi 1,078 dengan rentang 16-19 tahun. mayoritas responden berpendidikan SMK/SMA yaitu sebanyak 36 responden (62,1%), sebagian besar dari responden yaitu 38 responden (65,5%) memiliki pengetahuan tentang diet sehat yang kurang, sebagian besar dari responden yaitu 34

responden (58,6%) kurang mengerti tentang diet sehat, sebagian dari responden yaitu 27 responden (46,6%) cukup mengetahui ciri diet sehat, sebagian besar dari responden yaitu 33 responden (56,9%) kurang mengetahui tentang jenis diet sehat, dan sebagian besar dari responden yaitu 35 responden (60,3%) kurang mengetahui dampak dari diet sehat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar dari responden atau sebanyak 38 responden (65,5%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang diet sehat pada remaja, hal ini ditunjukkan dari 20 item pertanyaan sebanyak 43 responden (74%) menjawab salah mengenai pengertian diet, banyak responden menjawab bahwa diet sehat itu adalah pengaturan pola makan yang memenuhi nilai gizi, membatasi makanan dan bertujuan untuk menurunkan berat badan. Kemudian sebanyak 39 responden (67%) menjawab salah mengenai jenis diet sehat, banyak responden menjawab bahwa jenis diet sehat itu adalah diet deficit seimbang dan fad diet. Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indera yaitu mata, telinga, hidung, lidah serta kulit dan sebagian besar pengetahuan seseorang dihasilkan oleh mata dan telinga. Saat penginderaan dapat menciptakan pengetahuan yang dipengaruhi oleh atensi dan persepsi (Notoatmodjo, 2018).

Kurangnya pengetahuan dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah faktor informasi, karena kecepatan mendapatkan pengetahuan yang baru diakibatkan dari kemudahan mendapatkan informasi (Notoatmodjo, 2018). Asumsi peneliti pada penelitian ini banyak responden memiliki pengetahuan yang kurang, hal ini disebabkan karena responden belum mendapatkan informasi mengenai diet sehat baik dari penyuluhan yang dilaksanakan oleh tenaga kesehatan atau pun informasi dari media massa. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang diet sehat adalah dilakukannya penyuluhan mengenai diet sehat. Alasan ini sejalan dengan penelitian mengenai Efektivitas Media Nutrisen Diet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Diet Yang Sehat Pada Remaja, dimana

hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikannya media nutrisen (Sazani, 2016).

Pengetahuan tentang diet dilihat dari berbagai aspek, yaitu pengertian, ciri diet sehat, jenis diet dan dampak diet pada remaja. Dari hasil penelitian didapatkan kategori pengetahuan remaja tentang pengertian diet sehat, sebagian besar dari responden yaitu 34 responden (58,6%) memiliki pengetahuan yang kurang. Dan pertanyaan yang masih banyak responden menjawab salah yaitu mengenai pengertian diet sehat, sebagian besar dari responden atau sebanyak 38 responden (63,3%) menjawab bahwa diet sehat itu adalah pengaturan pola makan yang memenuhi nilai gizi, membatasi makanan dan bertujuan untuk menurunkan berat badan. Sesuai dengan teori pengetahuan, bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh informasi. Pada saat dilakukan penelitian dengan mengisi kuesioner sebagian besar responden menjawab benar dan sebagian dari responden menjawab salah karena responden belum mendapatkan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan dengan teori, bahwa kecepatan mendapatkan pengetahuan yang baru diakibatkan dari kemudahan mendapatkan informasi (Notoatmodjo, 2018). Pengertian diet sehat yaitu pengaturan pola makan yang memperhatikan kandungan gizi dari setiap makanan, memperhitungkan tingkat kebutuhan, membuat variasi dalam menu makanan agar mendapatkan nutrisi yang lengkap (Akhmad, Rangga, & Erni, 2011). Asumsi peneliti pada penelitian ini banyak responden yang memiliki pengetahuan kurang, hal ini dapat diakibatkan oleh faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu informasi. Karena belum terselenggaranya penyuluhan kesehatan tentang diet sehat pada remaja sehingga

Ade tika herawati, Manaf, Nadia fauziawati dewi.

Universitas Bhakti Kencana1,2,3

Korespondensi penulis : Ade tika herawati. Email : Ade.tika@bku.ac.id

Gambaran pengetahuan remaja tentang diet sehat

menyebabkan pengetahuan remaja tentang pengertian diet sehat dalam kategori kurang. Dengan demikian salah satu cara meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan diadakannya penyuluhan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai 'Peningkatan pengetahuan tentang pengertian diet sehat setelah dilakukannya penyuluhan' (Lubis, 2018). Dengan hasil responden mengalami peningkatan pengetahuan tentang pengertian diet sehat setelah dilakukan penyuluhan.

Dari hasil penelitian didapatkan kategori pengetahuan remaja tentang ciri diet sehat, sebagian dari responden yaitu 27 responden (46,6%) memiliki pengetahuan yang cukup. Dan pertanyaan yang masih banyak responden menjawab salah yaitu mengenai frekuensi makan, sebagian dari responden yaitu sebanyak 22 responden (36,3%) menjawab bahwa frekuensi makan itu adalah sebanyak 2x (pagi dan siang). Pada saat dilakukan penelitian dengan mengisi kuesioner sebagian besar menjawab benar dan sebagian dari responden menjawab salah. Ciri praktik diet yang sehat memiliki tiga ciri yang harus dilakukan yaitu mengontrol asupan lemak, melakukan aktivitas fisik dan tetap konsisten untuk terus mempertahankan perilaku yang sehat (Sizer, & Whitney, 2014). Asumsi peneliti pada penelitian ini banyak responden yang memiliki pengetahuan cukup, hal ini dapat diakibatkan karena responden belum mendapatkan penyuluhan tentang bagaimana diet sehat pada remaja oleh petugas kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa responden belum mengetahui tentang diet sehat yang disebabkan karena responden belum mendapatkan informasi dari penyuluhan kesehatan mengenai diet sehat (Jeki, 2016).

Sedangkan kategori pengetahuan remaja tentang jenis diet sehat sebagian besar dari responden yaitu 33 responden (56,9%) memiliki pengetahuan yang kurang. Pertanyaan yang masih banyak responden menjawab salah yaitu mengenai jenis diet sehat, sebagian dari responden yaitu sebanyak 26 responden (43,3%) menjawab bahwa jenis diet sehat itu adalah diet dengan deficit seimbang dan fad diet (diet ketat) dan sebagian besar responden menjawab salah pada pertanyaan jenis diet sehat adalah usia 17 tahun. Ada beberapa jenis diet yang bisa dilakukan oleh remaja mulai dari diet defisit seimbang atau diet

dengan komposisi makronutrien, diet rendah lemak, diet rendah kalori (deficit kalori), diet rendah karbohidrat dan diet vegetarian (Akhmad, Rangga, & Erni, 2011). Asumsi peneliti walaupun usia 17 tahun lebih tinggi dibandingkan usia 16 tahun tetapi tidak menutup kemungkinan usia 16 tahun lebih mengetahui. Dengan demikian walaupun usia merupakan suatu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan karena semakin bertambahnya usia maka pola pemikiran pun akan semakin matang, namun tingkat ingin tahu seseorang itu berbeda-beda yang akan mempengaruhi seseorang terhadap penangkapan informasi. Pada peningkatan usia, daya kecerdasan cenderung akan terus meningkat dan ketika mendapatkan informasi yang baru akan lebih cepat menangkap informasi. Namun lain halnya jika seseorang tidak memiliki kemauan terhadap informasi maka akan mengakibatkan ketidakmampuan menangkap informasi yang baru (Richard, 2017).

Hasil penelitian tentang dampak diet didapatkan data bahwa sebagian besar dari responden yaitu 35 responden (60,3%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang dampak diet sehat pada remaja. Dan pertanyaan yang masih banyak responden menjawab salah yaitu mengenai dampak yang akan ditimbulkan jika melakukan diet yang tidak sehat, sebagian dari responden atau sebanyak 22 responden (36,7%) menjawab bahwa dampak yang akan ditimbulkan jika melakukan diet tidak sehat itu adalah badan menjadi tidak sehat, anoreksia dan dehidrasi.

Dampak dari diet yang tidak sehat akan menimbulkan beberapa masalah kesehatan mulai dari risiko terkena diare, dehidrasi, lelah sepanjang waktu, sakit kepala, mual dan sembelit. Dalam jangka panjang diet tidak sehat dapat mengakibatkan *osteoporosis*, menderita perilaku makan menyimpang (*seperti anorexia nervosa, bulimia nervosa*), menyebabkan anemia, diabetes melitus atau bahkan *dyspepsia* atau keadaan dimana nyeri atau perasaan tidak nyaman di bagian perut bagian atas yang dikibatkan dari ketidakaturan jam makan, sering mengonsumsi *fast food* dan makanan pedas (Proverawati, & Rahmawati, 2012). Asumsi peneliti sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan kurang yang disebabkan karena responden tidak aktif mencari informasi baik dari elektronik ataupun media massa dan belum terselenggaranya penyuluhan

Ade tika herawati, Manaf, Nadia fauziawati dewi.

Universitas Bhakti Kencana1,2,3

Korespondensi penulis : Ade tika herawati. Email : Ade.tika@bku.ac.id

Gambaran pengetahuan remaja tentang diet sehat

tentang dampak diet sehat pada remaja oleh petugas kesehatan, sehingga menyebabkan pengetahuan remaja dalam kategori kurang. Ketika seseorang mengalami kurangnya pengetahuan tentang kesehatan biasanya mereka tidak tahu efek yang akan ditimbulkan. Kurangnya pengetahuan tentang diet yang sehat akan menyebabkan seseorang melakukan diet yang tidak sehat tanpa memperhatikan dampak atau efek samping yang akan ditimbulkan (Abdurrahman, 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai "Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Diet Sehat di RW 02 Desa Cimenyan Kecamatan Cimenyan Kabupaten Bandung" maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja tentang diet sehat di RW 02 Desa Cimenyan yaitu sebagian besar dari responden sebanyak 38 responden (65,5%) memiliki pengetahuan kurang.

SARAN

Disarankan kepada petugas di Puskesmas Cimenyan untuk dapat memberikan penyuluhan terkait diet sehat pada remaja yang berada di wilayah kerja Puskesmas Cimenyan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, F. (2014). Faktor-faktor pendorong perilaku diet tidak sehat pada wanita usia dewasa awal studi kasus pada mahasiswi Universitas Mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).
- Akhmad, E.Y., Rangga, R., & Erni, E. (2011). Diet sehat untuk remaja. Yogyakarta: Kansius. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=264734>
- Barasi, M. E. (2007). Ilmu gizi. Jakarta At a Glance: Erlangga.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Bandung tahun 2020.
- Hurlock, E. B. (2017). Psikologi perkembangan. *Jakarta: Erlangga*.

Jeki, A. G. (2016). Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri Tentang Perilaku Diet Sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi. *Scientia Journal*, 7(1), 286621.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama RISKESDES 2018. Di akses dari: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf.

Lubis, M. A. A. F. (2018). Pengaruh penyuluhan kesehatan menggunakan video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang diet sehat di MAN 2 Model Medan tahun 2018 (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).

Misskita, M. (2011). Diet Pada Remaja. Diakses dari: <http://doktermu.com/Kesehatanremaja/diet-pada-remaja.html>.

Neumark-Sztainer, D., & Hannan, P. J. (2000). Weight-related behaviors among adolescent girls and boys: results from a national survey. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 154(6), 569-577.

Notoatmodjo, S. (2018). Metode Penelitian Kesehatan, Jakarta, Rineka Cipta.

Permatasari, W. M. (2016). Hubungan antara status gizi, siklus dan lama menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri di sma negeri 3 surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika, 2-105.

Richard, S. D. (2017). Gambaran pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa overweight di stikes rs. Baptis kediri. *Jurnal penelitian keperawatan*, 3(1).

Sarwono, S. W. (2011). Psikologi Remaja edisi revisi, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Sazani, A. (2016). Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet

Ade tika herawati, Manaf, Nadia fauziawati dewi.

Universitas Bhakti Kencana1,2,3

Korespondensi penulis : Ade tika herawati. Email : Ade.tika@bku.ac.id

Gambaran pengetahuan remaja tentang diet sehat

Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal. Journal of Health Education, 1(2).

Sizer, F., & Whitney, E. (2014). Nutrition Concepts and Controversies 14e.

Sulistyan, A., Huriyati, E., & Hastuti, J. (2016). Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada

remaja putri di Yogyakarta. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 12(3), 99-107.

Verawati, R., Hidayati, I. L., & Kurnia, P. (2014). Hubungan antara body image dengan pola makan dan status gizi remaja putri di SMP Al Islam 1 Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Ade tika herawati, Manaf, Nadia fauziawati dewi.

Universitas Bhakti Kencana^{1,2,3}

Korespondensi penulis : Ade tika herawati. Email : Ade.tika@bku.ac.id