

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, PERILAKU MAKAN, DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI LEBIH PEGAWAI RSPON PROF. Dr. dr. MAHAR MARDJONO JAKARTA

*The Relationship of Nutrition Knowledge, Eating Behavior, and Stress Level with
Overweight in Employees of RSPON Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta*

Anggita Marlida Septiani¹, Angga Rizqiawan^{1*}

¹Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan, Jl.
Raya Kalibata No.25, RT.9/RW.5, Cawang, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630

*Penulis korespondensi. Angga Rizqiawan. Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan
Teknologi, Universitas Binawan, Jl. Raya Kalibata No.25, RT.9/RW.5, Cawang, Kec. Kramat
jati, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630, Hp 082298010372, Email:
angga.rizqiawan@binawan.ac.id

ABSTRACT

The prevalence of overweight/obesity continues to rise from one year to the following. Overnutrition can be induced by interrelated factors, such as stress, physical activity, and nutrition knowledge, which affect an individual's attitude and behaviour about food selection and consumption. This research analysed the relationship between nutritional knowledge, eating behavior, and stress with the nutritional status of hospital employees. This study was analytical study using a cross-sectional design. Totalling 65 staff of RSPON Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta selected to sample who matched the inclusion and exclusion criteria. Data was collected using anthropometric measurements and questionnaires. Suppose the data were normally distributed; the Pearson test was performed to determine the relationships between variables; suppose the data were not normally distributed, the Spearman test was employed. The findings demonstrated no correlation between nutritional knowledge and the status of overnutrition among employees ($p=0.204$). There was a correlation between eating behaviour and employee nutritional status ($p=0.013$). The higher the eating behaviour, the higher the BMI; however, the correlation was low ($r=0.307$). There is a correlation between stress levels and employee nutritional status ($p=0.004$). The higher the stress level, the higher the BMI; however, the correlation is low ($r=0.352$). There is no correlation between employees nutritional knowledge and their overnutrition status. There is a correlation between eating behaviour and stress with the employees nutritional status.

Keywords: eating behavior, nutrition knowledge, overnutrition, stress

ABSTRAK

Peningkatan prevalensi status gizi lebih terus meningkat dari tahun ke tahun. Gizi lebih dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling terkait, diantaranya adalah stres, aktivitas fisik, pengetahuan gizi juga berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Penelitian ini menganalisis hubungan pengetahuan gizi, perilaku makan, dan stres dengan status gizi lebih pegawai rumah sakit. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Sebanyak 65 pegawai RSPON Prof. Dr. dr Mahar Mardjono Jakarta menjadi sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data diperoleh dengan pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner Hubungan antar variable menggunakan uji *Pearson* jika data terdistribusi normal dan uji *Spearman* jika data terdistribusi tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pegawai ($p=0,204$). Ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi lebih pegawai ($p=0,013$). Semakin tinggi perilaku makan semakin tinggi juga IMT subjek penelitian, namun korelasinya rendah ($r=0,307$). Ada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi lebih pegawai ($p=0,004$) Semakin tinggi tingkat stres semakin tinggi juga IMT subjek

penelitian, namun korelasinya rendah ($r=0,352$). Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pegawai. Ada hubungan antara perilaku makan dan stres dengan status gizi lebih pegawai di rumah sakit.

Kata kunci: gizi lebih, pengetahuan gizi, perilaku makan, stres

Received: 6 Agustus 2022 / Accepted: 26 Desember 2022 / Published Online: 31 Desember 2022

PENDAHULUAN

Menurut data World Health Organization (WHO), sejak tahun 1975 hingga 2016 angka kejadian obesitas naik 3 kali lipat. Lebih dari 1,9 miliar orang dewasa tahun 2016 mengalami *overweight* dan 650 juta orang mengalami obesitas. Sebagian besar populasi dunia tinggal di negara-negara di mana kelebihan berat badan dan obesitas membunuh lebih banyak orang daripada kekurangan berat badan¹.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia berusia >18 tahun dengan berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013. *Overweight* meningkat dari 11,5% (2013) menjadi 13,6% (2018), sedangkan obesitas juga naik dari 14,8% (2013) menjadi 21,8% (2018). Proporsi *overweight* dan obesitas pada kelompok umur dewasa > 18 tahun di Provinsi Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta sendiri berada di atas rata-rata nasional yaitu, 14,0% untuk *overweight* dan 29,8% untuk obesitas².

Tenaga kesehatan selama ini lebih fokus kepada status kesehatan pasien. Padahal, mereka termasuk golongan yang lebih berisiko untuk terpapar infeksi. Salah satu masalah yang jarang dibahas adalah asupan gizi bagi tenaga kesehatan. Pengetahuan gizi di kalangan dokter di Jeddah, Arab Saudi tidak mencukupi³. Penelitian lain menunjukkan sebanyak 26% subjek penelitian tenaga kesehatan mengidap penyakit kronis seperti CVD (1,6%), gangguan di bagian perut dan saluran cerna (12,9%), kolesterol tinggi (8,1%),

hipertensi (4,8%) dan diabetes (3,2%). Oleh karena itu diperlukan perhatian yang cukup terhadap kesehatan diri tenaga kesehatan⁴.

Hasil survey pada 26 pegawai Instalasi Gizi Rumah Sakit Pusat Otak Nasional (RSPON) Prof. Dr. dr. Mahar Marjiono Jakarta menunjukkan sebanyak 38,5% pegawai memiliki IMT >23 kg/m². Pegawai dengan status gizi lebih beberapa diantaranya menderita penyakit degeneratif seperti hipertensi. Gizi lebih dan obesitas dipengaruhi oleh faktor-faktor yang saling terkait, beberapa diantaranya adalah faktor psikologi (termasuk stres), aktivitas fisik, dan perilaku makan⁵. Kondisi stres yang tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya resistensi leptin dan menyebabkan peningkatan asupan makan. Tingkat pengetahuan juga berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan, khususnya pengetahuan gizi⁶.

Hasil survey pada 26 pegawai Instalasi Gizi RSPON Prof. Dr. dr. Mahar Marjiono Jakarta sebanyak 38,5% memiliki IMT >23 kg/m². Pegawai dengan status gizi lebih ada yang sudah menderita penyakit degeneratif seperti hipertensi. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji masih sering dilakukan oleh pegawai, juga didukung oleh layanan pesan antar makanan *online*. Berdasarkan data diatas dan melihat belum adanya penelitian yang serupa di RSPON Prof. Dr. dr. Mahar Marjiono Jakarta, maka dilakukan penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi, perilaku makan, tingkat stres dengan status gizi pegawai di RSPON Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua pegawai yang ada di RSPON Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta pada bulan Mei-Juni 2021. Teknik pengumpulan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Perhitungan besar sampel minimal menggunakan rumus menurut Lwanga and Lameshow (1991) dan didapatkan besar sampel minimal sebanyak 65 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah formulir identitas, formulir antropometri, formulir *informed consent*, formulir kuesioner dan *software* komputer untuk menganalisis univariat dan bivariat. Pengukuran antropometri dilakukan untuk mendapatkan data Indeks Massa Tubuh (IMT) dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pengumpulan data karakteristik, pengetahuan gizi, perilaku makan dan tingkat stres didapat dari kuesioner yang diisi oleh subjek penelitian. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah analisis univariat untuk melihat distribusi deskriptif dan frekuensi data karakteristik individu (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, penghasilan), pengetahuan gizi, perilaku makan, tingkat stres dan status gizi. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan analisis uji *Pearson* untuk data terdistribusi normal dan uji *Spearman* untuk data terdistribusi tidak normal⁷. Penelitian ini menggunakan derajat kepercayaan 95% dengan P value = 0,05. Penelitian ini

mendapatkan *ethical clearance* dari Komisi Etik dan persetujuan dari pihak RSPON Prof. Dr dr Mahar Mardjono Jakarta dengan nomor: LB.02.01/XXXIX/4880/2021, serta sesuai dengan kode etik penelitian yaitu setelah mendapatkan persetujuan dari subjek penelitian dengan menggunakan *informed consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat diperoleh karakteristik subjek penelitian dalam tabel 1. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar pegawai dengan status gizi lebih pada usia dewasa muda sebanyak 90,8%. Selain itu 9,2% subjek penelitian masuk kategori dewasa madya.

Subjek pada penelitian ini memiliki satatus gizi *overweight* dan obesitas. Sebagian besar subjek penelitian adalah perempuan dengan jumlah 69,2%, sedangkan untuk laki-laki 30,8%. Hales *et al* (2020) menunjukkan hal yang serupa, prevalensi obesitas berat lebih tinggi terjadi pada perempuan⁸. Kecenderungan perempuan untuk mengalami obesitas lebih tinggi dibandingkan pria dapat disebabkan oleh total lemak tubuh (lemak essential dan lemak penyimpanan) sebagai persentase berat badan yang terkait dengan rata-rata individu pada perempuan lebih besar dibanding kan pria yaitu 25% dan 31% pada perempuan serta 18% dan 24% pada pria¹⁰.

Tingkat pendidikan subjek penelitian terdiri dari lulusan SMA atau sederajat sebanyak 9,2%, lulusan DIII 32,2%, lulusan S1 atau sederajat 52,3%, dan lulusan S2 6,2%.

Menurut Undang-Undang (UU) no 20 tahun 2003 pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Sebanyak 90,8% subjek penelitian termasuk memiliki pendidikan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Agustin (2018), subjek penelitian dengan pendidikan tinggi lebih banyak dibandingkan subjek penelitian dengan pendidikan rendah, dan setelah diuji dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan dengan status gizi lebih⁹. Hasil ini berbeda dengan data *Centers for Diseases Control* (CDC) tahun 2017 yang menyebutkan secara keseluruhan, pria dan wanita dengan pendidikan tinggi memiliki prevalensi obesitas yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan rendah.

Variabel pekerjaan subjek penelitian terdiri dari ahli gizi sebanyak 4,6%, sanitarian 1,5%, Ahli Teknologi Laboratorium Medis (ATLM) sebanyak 1,5%, farmasi 1,5%, fisioterapi 7,7%, perawat 61,5%, dan non tenaga kesehatan sebanyak 21,5%.

Pada penelitian ini penghasilan subjek penelitian sebagian besar masuk kategori tinggi yaitu sebanyak 80%. Kebutuhan psikogenik adalah kebutuhan yang berasal dari ketegangan atau dorongan psikologis misalnya seseorang butuh diakui, dihargai atau dicintai¹¹. Perubahan gaya hidup dan timbulnya kebutuhan psikogenik baru dapat disebabkan oleh meningkatnya taraf hidup (kesejahteraan) masyarakat, pengaruh promosi

iklan, serta kemudahan informasi, dikalangan masyarakat ekonomi menengah ke atas. Tingginya pendapatan yang tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari – hari, sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan pada pertimbangan selera dibandingkan dari aspek gizi¹².

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	n	%
Umur		
Dewasa madya	6	9,2
Dewasa muda	59	90,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	30,8
Perempuan	45	69,2
Pendidikan		
SMA	6	9,2
D-III	21	32,3
S1	34	52,3
S2	4	6,2
Pekerjaan		
Ahli Gizi	3	4,6
Sanitarian	1	1,5
ATLM	1	1,5
Farmasi	1	1,5
Fisioterapi	5	7,7
Perawat	40	61,5
Non Tenaga Kesehatan	14	21,5
Penghasilan		
Rendah	13	20
Tinggi	52	80

Tabel 2 menunjukkan, data pengetahuan gizi baik pada penelitian ini yaitu sebanyak 10,8 % dan untuk kategori pengetahuan gizi yang kurang, sebesar 89,2%. Sebanyak 3,1% subjek penelitian memiliki perilaku makan sangat rendah, 23,1% subjek penelitian memiliki perilaku makan rendah, 44,6% subjek penelitian memiliki perilaku makan sedang, 26,2% subjek penelitian memiliki perilaku makan tinggi, 3,1% subjek penelitian memiliki perilaku makan sangat tinggi.

Subjek penelitian dengan Tingkat stres sedang pada penelitian sebanyak 73,8%, sedangkan stres ringan sebanyak 26%. Status gizi lebih pada penelitian ini didapatkan jumlah responden dengan *overweight* dan obesitas. Sebanyak 18,5% subjek penelitian memiliki status gizi *overweight* dan sebanyak 81,5% subjek penelitian memiliki status gizi obesitas.

Tabel 2. Data pengetahuan gizi, perilaku makan, tingkat stres dan status gizi subjek penelitian

Variabel	n	%
Pengetahuan Gizi		
Baik	7	10,8
Kurang	58	89,2
Perilaku Makan		
Sangat rendah	2	3,1
Rendah	15	23,1
Sedang	29	44,6
Tinggi	17	26,2
Sangat tinggi	2	3,1
Tingkat Stres		
Stres ringan	17	26,2
Stres sedang	48	73,8
Stres berat	0	0
Status Gizi		
<i>Overweight</i>	12	18,5
Obesitas	53	81,5

Tabel 3. Hubungan antar variabel

Variabel bebas	Variabel terikat	r	p-value
Pengetahuan gizi	Status gizi (IMT)	-0,16	0,204
Perilaku makan	Status gizi (IMT)	0,307	0,013
Tingkat stres	Status gizi (IMT)	0,352	0,004

Berdasarkan hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih didapatkan hasil p-value sebesar 0,204 ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih di RSPON Prof. Dr. dr Mahar Mardjono Jakarta.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan tidak terdapat

hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Pengetahuan gizi yang tinggi belum cukup untuk mengubah perilaku dan pola makan seseorang. Faktor lain perlu dikaji untuk mengetahui hal lain yang mempengaruhi status gizi lebih¹³. Pendapat Khomsan (2000) mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah perilaku makannya. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang belum tentu mampu memperhitungkan jumlah serta jenis makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Sedangkan orang yang pengetahuan gizinya rendah, belum tentu ia tidak memperhitungkan jumlah serta memilih makanan berdasarkan gizi pada makanan tersebut¹⁴.

Hasil dari Uji Korelasi *Pearson* antara perilaku makan dan status gizi didapatkan nilai p sebesar 0,013 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan signifikan antara perilaku makan dengan status gizi lebih pegawai RSPON Prof. Dr. dr Mahar Mardjono Jakarta. Koefisien korelasi menunjukkan hasil positif sebesar 0,307. Nilai tersebut artinya terdapat korelasi yang rendah antara perilaku makan dengan status gizi lebih pegawai RSPON Prof. Dr. dr Mahar Mardjono Jakarta dan hasil yang positif artinya semakin tinggi skor perilaku makan (kurang baik) semakin tinggi IMT subjek penelitian.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuibuddin tahun 2017 yang menunjukkan salah satu dimensi perilaku makan yaitu *restrained eating* berhubungan secara bermakna terhadap berat badan lebih pada

mahasiswa kedokteran.

Hasil penelitian ini juga menemukan pertanyaan dari aspek *restrained eating* yang paling sering dilakukan subjek penelitian adalah mengaitkan berat badan dengan apa yang akan dikonsumsi oleh subjek penelitian, mengurangi porsi makan saat berat badan bertambah, dan sengaja makan lebih sedikit agar berat badan tidak bertambah. Dapat dilihat bahwa subjek penelitian sadar untuk menahan diri dalam mempertahankan atau menurunkan berat badan. Kategori perilaku makan sedang menjadi kategori paling banyak yang dilakukan yaitu 44,6% dan kategori perilaku makan tinggi sebesar 26,2%. Semakin tinggi skor perilaku makan maka semakin tinggi frekuensi terjadinya perilaku makan (*restrained eating, emotional eating, external eating*). Demikian pula sebaliknya, semakin rendah skor perilaku makan maka semakin jarang atau rendah frekuensi terjadinya perilaku yang dimaksud¹⁵.

Hasil uji korelasi antara tingkat stres dengan status gizi lebih didapatkan hasil nilai p sebesar 0,004 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan status gizi lebih pegawai RSPON Prof. Dr. dr Mahar Mardjono Jakarta dan hasil yang positif artinya semakin tinggi tingkat stres semakin tinggi IMT subjek penelitian.

Pada penelitian ini pertanyaan dari tingkat stres yang paling sering dilakukan subjek penelitian adalah subjek penelitian merasa kecewa karena yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan tidak dapat mengendalikan hal penting dalam hidupnya.

Perubahan kognitif maupun perilaku pada diri seseorang mengikuti timbulnya stres pada diri seseorang tersebut, reaksi ini disebut coping stres¹⁶. Setiap individu memiliki coping stres berbeda-beda yang dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, kecerdasan, umur, kepribadian, hingga faktor genetic¹⁶

Stres berhubungan bermakna dengan obesitas dengan nilai $p = 0,003$ ¹⁷. Stres menjadi salah satu faktor penyebab obesitas dan gangguan terkait makanan lainnya. Segera setelah peristiwa stres dialami, ada penekanan asupan makanan yang dimediasi *corticotropin-releasing-hormone* (CRH). Namun, selanjutnya ada stimulasi rasa lapar dan perilaku makan yang dimediasi oleh glukokortikoid. Dalam kasus stres psikologis yang sedang berlangsung, peningkatan glukokortikoid kronis dapat menyebabkan perilaku makan yang dirangsang secara kronis dan penambahan berat badan yang berlebihan. Secara khusus, stres dapat meningkatkan kecenderungan untuk makan makanan "lezat" berkalori tinggi¹⁸.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan dengan status gizi lebih. Tingkat stres juga memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi lebih. Pegawai RSPON Prof. Dr. dr Mahar Mardjono Jakarta disarankan untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, serta lebih mampu untuk mengatur

stres yang dihadapi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya dengan menganalisis tiap dimensi perilaku makan yaitu *restrained eating*, *emotional eating*, dan *external eating* dengan status gizi lebih. Juga dapat menambahkan variable lain seperti shift kerja atau aktifitas fisik untuk penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada RSPON Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta dan Universitas Binawan yang telah memberi dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Organization WH. Obesity and Overweight [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 2]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
3. Alkhalidy. Nutritional Knowledge and Self-Reported Nutritional Practice against Malnutrition among Physicians in Jeddah, Saudi Arabia. *Healthcare*. 2019;7(4):149.
4. Buyukuslu N. Nutrition and Health Status of Health Care Professionals. *J Nutr Heal Food Eng*. 2014;1(6):234–9.
5. Sugiyanto, Alhusna N. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Pegawai di Kantor Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Yogyakarta. *Univ Negeri Yogyakarta*. 2017;1–17.
6. Sediaoetama AD. Ilmu Gizi: Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I. PT. Dian Rajyat, Jakarta; 2010.
7. Dahlan MS. Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6. 6th ed. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
8. Hales CM, Carroll MD, Fryar CD, Ogden CL. Prevalence of Obesity and Severe Obesity Among Adults: United States, 2017-2018. *NCHS Data Brief*. 2020;(360):1–8.
9. Agustin F, Fayasari A, Dewi GK. Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara. *Ilmu Gizi Indones*. 2018;1(2):93.
10. Raymond JL, Morrow K. Krause and Mahan's Food & The Nutrition Care Process. 15th ed. St.Louis, Missiouri: Elsevier Inc.; 2021.
11. Barata AA. Dasar-Dasar Pelayanan Prima. Toruan RL, editor. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2003.
12. Sulistyoningsih H. Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011. 238 p.
13. Soraya D, Sukandar D, Sinaga T. Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr*.

- 2017;6(1):29–36.
14. Heriyanto MH. Hubungan Asupan Gizi Dan Faktor Lain Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswi Prodi Gizi Dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 Tahun 2012. Univ Indones. 2012;
 15. Sutriandewi. Hubungan Citra Raga dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. Yogyakarta; 2003.
 16. Sitepu JM, Nasution M. Pengaruh Konsep Terhadap Diri Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU. Intiqad J Agama dan Pendidik Islam. 2017;9(1):68–83.
 17. Widiyanti W, Tafal Z. Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. Kesmas Natl Public Heal J. 2014;(4):325.
 18. Sominsky L, Spencer SJ. Eating behavior and stress: A pathway to obesity. Front Psychol. 2014;5(MAY):1–8.