



PERPUSTAKAAN DIGITAL

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Pencarian...

Menu...


- [Home](#)
- [Bookmark](#)
- [Diskusi / Komentar](#)
- [Pencarian](#)

Bahasa...

- [Indonesian](#)
- [English](#)

Links...

- [UM Jember](#)
- [Fak Ilmu Kesehatan](#)
- [Fak Teknik](#)

 **Path:** [Top](#) -> [Jurnal](#) -> [Kesehatan](#) -> [THE INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCE VOL 1 NO 2 JUNI 2011](#)

PENGARUH DIET MENURUNKAN BERAT BADAN TERHADAP STATUS NUTRISI PADA REMAJA ATAS USIA 18 Å– 22 TAHUN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Jurnal from umj / 2016-05-23 08:02:36

Oleh : Luh Titi Handayani dan Ilham Fathur Rozi, Fakultas Kesehatan
Dibuat : 2016-05-23, dengan 1 file

Keyword : Diet, Nutrition Status of Teenagers Ages 18 to 22

Each person would want to have the ideal body. Different appearance can create low self-teens, some teens go on a diet to lose weight because it was too fat or obese. But diet programs conducted by the youth regardless of nutritional status that is still a lot of teenagers go on a diet to lose weight but do not match those in want.

This study aimed to determine weight loss diet on the nutritional status of adolescents in usia18 - 22 at the Muhammadiyah University of Jember and analyze the influence between these two variables.

This type of research using the method "Diskriptif correlative with Cross Sectional Design Build". Sampling techniques in this research using "confinience sampling with a sample of 30 students. Analysis of the data in this study using statistical test methods Spearment Rho.

The results of this study obtained data diet lose weight with a good calorie intake (60%), sufficient (3.33%), less (36.67%), less well (3.33%). For the nutritional status of the IMT value over wights percentage (86.67%), IMT fat (13.33%), no respondents who had normal IMT values, the normal maximum limit of weight or less.

Based on the test statistic obtained spearment rho = 0.284 p-value means no significance value> 0.05 or not to accept H0. So that it can be said that there is no significant relationship between diet program to lose weight with nutritional status. For the students should first consult your doctor or nutritionist if you want to do a diet to lose weight so that is expected to direct the proper diet according to the caloric needs.











Keywords : Diet, Nutrition Status of Teenagers Ages 18 to 22

DOI: 10.30605/umj.v1i2.1111

Artikel dalam folder :. THE INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCE VOL 1 NO 2 JUNI 2011 .:

Menampilkan 1 - 10 dari total 14 artikel.

[« Prev](#) | [Next »](#)

-  **TINJAUAN EPIDEMIOLOGIS FAKTOR RISIKO HIPERTENSI**
2016-05-23, Jurnal oleh Sugeng Fadjar Harijanto, 1 file
-  **PENGARUH MAKRONUTRIEN DAN MIKRONUTRIEN TERHADAP TERJADINYA HIPERTENSI**
2016-05-23, Jurnal oleh Sundari, 1 file
-  **PENDEKATAN EVIDENCE BASED PRACTICE: "METODE SAYEBA" PADA PENANGANAN POSTPARTUM HEMORRHAGE DENGAN INDIKASI ATONIA UTERI**
2016-05-23, Jurnal oleh Awatiful Azza, 1 file
-  **KONSELING INFERTILITAS**
2016-05-23, Jurnal oleh Diyan Indriyani, 1 file
-  **AFFECTIVITIES OF HURT TREATMENT WITH TECHNICALLY CLOSED AND OPENED TO HURT HEALING OF STRING CENTER NEWBORN BABY IN PERINATOLOGI ROOM OF HOSPITAL Dr. H. KOESNADI BONDOWOSO.**
2016-05-23, Jurnal oleh Saiful Walid, 1 file
-  **PENGARUH DIET MENURUNKAN BERAT BADAN TERHADAP STATUS NUTRISI PADA REMAJA ATAS USIA 18 – 22 TAHUN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**
2016-05-23, Jurnal oleh Luh Titi Handayani dan Ilham Fathur Rozi, 1 file
-  **KEEFEKTIFAN KONSELING KELUARGA TERHADAP PEMBERANTASAN DEMAM BERDARAH DENGUE DI KABUPATEN BONDOWOSO**
2016-05-23, Jurnal oleh Pasidi Shidiq, 1 file
-  **PENGEMBANGAN SISTEM INFORMASI SURVEILANS PENEMUAN KASUS TBC DI DINAS KESEHATAN KABUPATEN PROBOLINGGO PROPINSI JAWA TIMUR**
2016-05-23, Jurnal oleh Mudjoko, 1 file
-  **PENGARUH KARAKTERISTIK INDIVIDU, KARAKTERISTIK PEKERJAAN DAN KARAKTERISTIK ORGANISASI TERHADAP KEPUASAN KERJA TENAGA PERAWAT RUMAH SAKIT UMUM DAERAH BALUNG JEMBER**
2016-05-23, Jurnal oleh Said Mardijanto, 1 file
-  **PENGARUH BEKAM TERHADAP PENINGKATAN DEFORMABILITAS ERITROSIT PADA PEROKOK**
2016-05-23, Jurnal oleh Wahyudi Widada, 1 file

**PENGARUH DIET MENURUNKAN BERAT BADAN TERHADAP STATUS
NUTRISI PADA REMAJA ATAS USIA 18 – 22 TAHUN
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

Luh Titi Handayani*

Ilham Fathur Rozi**

***Staf Pengajar dan **Mahasiswa Prodi Keperawatan,
Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Jember**

ABSTRACT

Each person would want to have the ideal body. Different appearance can create low self-teens, some teens go on a diet to lose weight because it was too fat or obese. But diet programs conducted by the youth regardless of nutritional status that is still a lot of teenagers go on a diet to lose weight but do not match those in want.

This study aimed to determine weight loss diet on the nutritional status of adolescents in usia 18 - 22 at the Muhammadiyah University of Jember and analyze the influence between these two variables.

This type of research using the method "Diskriptif correlative with Cross Sectional Design Build". Sampling techniques in this research using "confinience sampling with a sample of 30 students. Analysis of the data in this study using statistical test methods Spearment Rho.

The results of this study obtained data diet lose weight with a good calorie intake (60%), sufficient (3.33%), less (36.67%), less well (3.33%). For the nutritional status of the IMT value over wights percentage (86.67%), IMT fat (13.33%), no respondents who had normal IMT values, the normal maximum limit of weight or less.

Based on the test statistic obtained spearment rho = 0.284 p-value means no significance value > 0.05 or not to accept H0. So that it can be said that there is no significant relationship between diet program to lose weight with nutritional status. For the students should first consult your doctor or nutritionist if you want to do a diet to lose weight so that is expected to direct the proper diet according to the caloric needs.

Keywords : *Diet, Nutrition Status of Teenagers Ages 18 to 22*

PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu masa peralihan antara masa anak menjadi masa dewasa yaitu masa dimana seorang mengalami perubahan cara berfikir, salah satu yang menonjol dari masa perubahan ini adalah kesadaran

yang mendalam mengenai diri sendiri dimana remaja mulai meyakini kemampuannya, potensi dan keindahan dalam dirinya. Penampilan diri yang berbeda dapat membuat remaja rendah diri, maka dari itu daya tarik fisik yang dimiliki sangat mempengaruhi dalam penilaian tentang ciri kepribadian

seorang remaja. Remaja melakukan diet sebagian besar untuk menjaga penampilan dan tampak menarik. Kondisi tubuh yang terlalu gemuk melebihi dari standar tinggi badan membuat remaja akan melakukan apapun terutama dengan diet meskipun harus mengabaikan efek samping dan mengabaikan status nutrisi dan kebutuhan gizi demi mendapatkan proporsi tubuh yang ideal.

Berat badan berlebih hingga kegemukan jika dilihat dari aspek kesehatan akan berisiko terhadap timbulnya penyakit selain dari aspek tampilan fisik. Pada usia remaja, perubahan bentuk tubuh merupakan biasa yang dialami, melakukan diet ketat untuk mendapatkan bentuk tubuh lebih ideal akan membahayakan diri jika tidak memperhatikan status nutrisi pada tubuh. Seseorang salah dalam melakukan program diet maka akan mengalami gangguan dalam pemenuhan nutrisi. Diet membatasi untuk mengkonsumsi satu jenis makanan seperti karbohidrat dalam nasi belum terlalu menimbulkan dampak yang serius, tetapi diet yang menganjurkan untuk tidak makan karbohidrat seperti nasi, mie dan roti sama sekali dan hanya memakan buah dan sayur juga tidak sehat karena keperluan vitamin dan mineral tidak akan mencukupi dengan hanya memakan buah dan sayur. Kebutuhan karbohidrat akan terpenuhi dengan mengganti dengan karbohidrat jenis lain seperti kentang dan ubi.

Remaja melakukan program diet sejak remaja dengan usia 18-22 tahun, dua pertiga dari remaja yang melakukan diet dalam menurunkan berat badan mempunyai kemungkinan melakukan pada usia dewasa hingga dua kali lipat. Delapan dari sepuluh remaja yang melakukan diet tanpa memperhatikan keadaan status nutrisi

padadirinya.

(<http://www.kompas.dewasa.muda.com>)

Melakukan diet berarti membatasi dengan cermat pengambilan kalori atau jenis makanan tertentu. Diet yang tepat membuat berat badan berkurang dan tubuh tetap sehat. Tetapi bila dilakukan secara berlebihan akan membahayakan bagi tubuh, terutama bagi yang dalam masa pertumbuhan karena kurangnya nutrisi dalam jenis dan jumlah yang besar dapat mengganggu pertumbuhan dan kesehatan tubuh secara keseluruhan (<http://www.depkes.go.id.diet>).

Program diet pada remaja, dianjurkan diet dengan gizi seimbang dan yang perlu diperhatikan dalam melakukan program diet yaitu membiasakan diri dengan pola makan yang sehat dan tidak berlebih. Makanan sehat dan olahraga secara teratur dan dalam porsi yang wajar akan membantu menurunkan berat badan dan tetap tumbuh secara normal. Pertumbuhan pada usia remaja akan lebih banyak membutuhkan nutrisi untuk aktivitas dan pertumbuhannya. Remaja akan melakukan apapun dalam menjaga penampilan tubuh agar tampak menarik dan tidak menimbulkan kegemukan tanpa harus mengubah pola makan. Jika terlalu gemuk dan ingin melakukan program diet agar badan terlihat lebih bagus dan indah. (<http://www.depkes.go.id>).

TUJUAN

Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh diet menurunkan berat badan yang dilakukan oleh remaja terhadap status nutrisi.

Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi diet menurunkan berat badan yang dilakukan remaja di kampus Universitas Muhammadiyah Jember.
- 2) Mengidentifikasi status nutrisi pada remaja yang melakukan diet menurunkan berat badan di kampus Universitas Muhammadiyah Jember.
- 3) Mengidentifikasi pengaruh diet menurunkan berat badan terhadap status nutrisi di Universitas Muhammadiyah Jember.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah suatu yang sangat penting dalam penelitian, yang memungkinkan pemaksimalan kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2003 : 79). Jenis penelitian ini menggunakan metode “Deskriptif korelatif dengan Rancang Bangun “*Cross Sectional*” dimana penelitian melakukan observasi atau pengukuran variabel pada suatu waktu yang dimaksud adalah tiap subjek dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut.

Pada penelitian ini populasinya adalah mahasiswa usia 18-22 tahun di Universitas Muhammadiyah Jember dan ditemukan berjumlah 30 mahasiswa yang melakukan diet menurunkan berat badan dengan kriteria inklusi mahasiswa yang melakukan program diet, bersedia menjadi responden, berusia 18-22 tahun, tidak berpuasa pada saat dilakukan observasi. Kriteria Eksklusi adalah mahasiswa yang sakit.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan, *convenience sampling* yaitu subjek dijadikan sampel karena kebetulan dijumpai ditempat dan waktu

secara bersamaan pada pengumpulan data.

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan penghitungan kalori secara total dengan rumus sebagai berikut: melakukan perkalian berat badan dengan 11. Hasil perkalian tersebut disebut BMR. BMR adalah jumlah kalori minimum yang diperlukan untuk membuat sistem tubuh tetap berjalan. Tahap kedua menentukan aktivitas lalu dikalikan BMR dengan persentase. Hasilnya adalah kalori tambahan yang diperlukan untuk satu hari.

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan instrumen berupa pertanyaan yang dibuat oleh peneliti sendiri dalam bentuk wawancara. Pertanyaan tersebut harus dijawab oleh responden sesuai dengan apa yang ditanyakan. Hasil dari wawancara akan dikonfirmasi dalam bentuk persentase dan narasi.

Instrumen yang digunakan dalam mengukur asupan kalori pada program diet. Instrumen yang digunakan dalam mengukur asupan kalori pada program diet ini adalah berupa wawancara langsung dengan menggunakan model atau replikasi ukuran makanan berdasarkan kandungan kalornya. Instrumen yang digunakan untuk mengukur status nutrisi. Instrumen yang digunakan dalam mengukur status nutrisi yaitu menggunakan wawancara dengan alat tambahan yaitu alat timbang atau timbang fisik dan alat ukur tinggi badan.

Hasil wawancara yang telah terkumpul, diperiksa ulang untuk mengetahui kelengkapan datanya. Setelah data lengkap kemudian ditabulasi dan dikumpulkan sesuai sub variabel yang diteliti. Analisis data

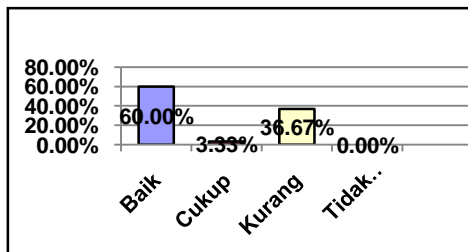
yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *spearman rho*. Ini bermanfaat untuk mencari korelasi antara satu variabel ke variabel lainnya. Artinya apakah X (diet) berhubungan dengan Y (status nutrisi) atau tidak ada hubungan antara X (diet) dan Y (status nutrisi).

Hipotesis nihil /Ho tidak diterima, kesimpulan adalah tidak signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

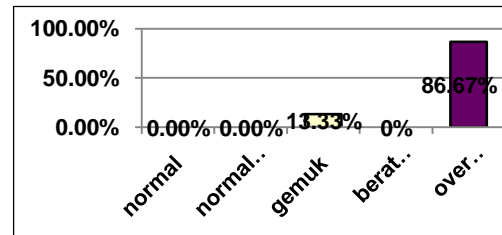
Cara Menurunkan Berat Badan



Berdasarkan diagram di atas sebagian besar asupan kalori responden sudah baik yaitu sebanyak 18 responden (60%) dan sisanya kategori cukup sebanyak 1 responden (3,33%), kategori kurang 11 responden (36,67%).

Untuk menguji hipotesis yang diajukan di terima atau tidak dapat dipahami sebagai berikut : jika hingga probabilitas (P) < 0,05 yang berarti hipotesis nihil /Ho ditolak maka kesimpulan adalah signifikan. Jika hanya probabilitas (P) > 0.05 yang berarti

Data Status Nutrisi



Berdasarkan diagram di atas diketahui semua responden memiliki nilai IMT over wight dengan prosentase 26 responden atau (86,67%), selanjutnya gemuk dengan prosentase 4 responden atau (13,33%), dan tidak ada responden yang memiliki nilai IMT normal, normal batas maksimal maupun berat badan kurang.

Pengaruh Diet Menurunkan Berat Badan Terhadap Status Nutrisi

Hasil distribusi frekuensi silang antara program diet menurunkan berat badan dan status nutrisi subyek penelitian dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Status Nutrisi Pada Masing-masing Program Diet yang Dilakukan Responden

Program Diet	Status Nutrisi					Total
	BB Kurang	Normal	Normal Batas Maksimal	Gemuk	Over Weight	
Baik	0	0	0	4	13	17
Cukup	0	0	0	0	1	1
Kurang	0	0	0	1	11	12

Baik						
Tidak Baik	0	0	0	0	0	0
Total	0	0	0	5	25	30

Pembahasan

Antara asupan kalori dengan status nutrisi terlihat tidak memiliki nilai signifikansi terbukti dengan uji korelasi *spearment rho p* = 0,284 atau > 0.05 atau tidak menerima H_0 . Sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara program diet menurunkan berat badan dengan status nutrisi.

Berdasarkan hasil tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa yang melakukan program diet menurunkan berat badan dengan asupan kalori baik dan nilai IMT over weight didapatkan 13 responden atau (43,3%). Mahasiswa yang melakukan program diet menurunkan berat badan dengan asupan kalori cukup dan nilai IMT over weight sebanyak 1 responden atau (3,3%). mahasiswa yang melakukan program diet menurunkan berat badan dengan asupan kalori kurang baik dan nilai IMT over weight sebanyak 11 responden atau (36,7%). dan tidak ada satupun responden yang melakukan program diet menurunkan berat badan dengan asupan kalori yang baik dan status IMT yang normal.

Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori secara berlebihan melebihi kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh. Ketidakseimbangan antara asupan dan pembakaran kalori ini masih belum jelas. Terjadinya obesitas melibatkan beberapa faktor:

1. Faktor genetik. Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga

memiliki penyebab genetik. Tidak hanya diturunkan dari genetic tetapi lebih cenderung pada kebiasaan gaya hidup dalam keluarga terutama dalam konsumsi makanan sehat yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Peran dan gaya hidup dan faktor genetik sulit untuk dibedakan dan dipisahkan. Sebesar 33% peran faktor genetik dalam mempengaruhi berat badan seseorang.

2. Faktor lingkungan. Gen merupakan hal penting dalam menyebabkan obesitas, tetapi faktor lingkungan merupakan hal penting yang harus diperhatikan. Lingkungan mempengaruhi pola dan gaya hidup. Faktor genetik sulit dikendalikan tetapi dalam mengendalikan faktor lingkungan dalam pola dan gaya hidup sangat memungkinkan untuk dikendalikan dalam mendapatkan berat badan yang ideal dan sehat dalam mengatur mengubah pola makan dan aktivitasnya.
3. Faktor psikis. Apa yang ada di dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Faktor emosi akan mempengaruhi seseorang dalam konsumsi makanan.

Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak wanita muda yang menderita obesitas, dan bisa menimbulkan kesadaran yang berlebihan tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan sosial.

Pola makan abnormal bisa menjadi penyebab obesitas yaitu makan dalam jumlah sangat banyak

(binge) dan makan di malam hari (sindroma makan pada malam hari). stres dan kekecewaan akan mempengaruhi dalam pola makan. Binge hampir sama dengan bulimia nervosa. Keadaan dimana makan dalam jumlah yang sangat banyak tetapi dimuntahkan setelah makan disebut dengan bulimia nervosa. Keadaan sindroma makan pada malam hari dapat menyebabkan nafsu makan malam hari menurun dan pada pagi hari terjadi makan yang berlebihan, agitasi dan insomnia di malam hari.

Kalori yang dikeluarkan setiap orang berbeda, semua itu tergantung berat badan, dan durasi masing-masing orang dalam melakukan aktifitas fisik. tetapi ada juga faktor lain seperti faktor hormonal, kecepatan metabolisme, gaya hidup, pola makan, dan faktor keturunan.

Sebagian besar responden program diet menurunkan berat badan di Universitas Muhammadiyah Jember sering mengonsumsi jajanan dan minuman bebas yang tersedia disekitar kampus Universitas Muhammadiyah Jember yang terletak di wilayah kecamatan Sumber Sari sehingga hal tersebut mengganggu proses diet yang sedang dijalannya, karena pada makanan dan minuman tersebut terdapat kandungan kalori dan lemak yang cukup banyak peristiwa tersebut tentunya menimbulkan program diet yang sedang dijalannya tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan dan menambah asupan kalori yang sudah ditentukan.

Parameter program diet pada penelitian ini hanya mengacu pada penghitungan kebutuhan kalori makanan pokok saja dan tidak mengacu kepada kebutuhan asupan lemak dan glukosa, sedangkan pada program diet menurunkan berat badan,

asupan lemak dan glukosa mempunyai pengaruh yang sangat tinggi. Serta keterbatasan alat ukur yang digunakan pada pengukuran asupan kalori pada penelitian ini sangat terbatas sehingga cenderung memiliki bias yang tinggi dalam pengumpulan data dalam penelitian.

Program diet menurunkan berat badan yang baik seharusnya diikuti dengan kegiatan olahraga yang teratur hal tersebut sangat dianjurkan pada pelaku program diet dalam menurunkan berat badan karena dengan olahraga seseorang akan mengalami pembakaran lemak yang tertimbun di dalam tubuhnya sehingga lemak berlebih yang tertimbun di dalam tubuh dapat dibakar secara perlahan dan akan mengurangi lemak yang tertimbun di dalam tubuh dan berat badanpun akan berkurang secara teratur jika para responden program diet menurunkan berat badan melakukannya secara rutin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Sebagian besar program diet menurunkan berat badan pada mahasiswa memiliki asupan kalori yang baik (60,00%) dan tidak ada satupun mahasiswa yang memiliki nilai asupan kalori yang tidak baik.
2. Sebagian besar status nutrisi mahasiswa memiliki nilai IMT over weight (86,67%), dan nilai IMT gemuk (13,33%) dan tidak ada satupun yang mempunyai nilai IMT normal.
3. Berdasarkan uji statistik spearman rho didapatkan nilai $p = 0,284$ atau dapat diartikan asupan kalori dengan status nutrisi terlihat tidak memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ atau tidak menerima H_0 . Arti dari

hasil diatas dengan toleransi kesalahan 5% untuk menjawab hipotesis bahwa tidak ada hubungan antara program diet dalam menurunkan berat badan dengan status nutrisi.

Saran

1. Untuk Mahasiswa

Bagi para mahasiswa atau remaja yang akan melakukan diet hendaknya melakukan analisis dan konsultasi dengan ahli gizi bila ingin melakukan program diet menurunkan berat badan sehingga diharapkan dapat mengarahkan program diet yang benar sesuai dengan kebutuhan kalornya. Dan hendaknya para mahasiswa yang melakukan program diet dianjurkan untuk melakukan aktifitas fisik ringan dengan rutin. satu hal yang perlu diingat, jumlah kalori yang terbakar saat melakukan aktifitas fisik maupun olahraga tidak sama untuk setiap orang. Pada orang gemuk, jumlah kalori yang terbakar akan lebih banyak di banding mereka yang kurus, meskipun melakukan aktifitas olahraga yang sama. Disarankan untuk para mahasiswa yang melakukan program diet menurunkan berat badan melakukan olahraga. waktu yang tepat untuk melakukan olahraga adalah pagi dan sore, digambarkan secara bioritmik pada jam 06.00 pagi energi mulai tinggi kemudian pada jam 11.00 siang energi mulai menurun dan pada jam 15.00 energi naik kembali.

2. Untuk Instansi Kesehatan

Instansi kesehatan kampus memberikan penyuluhan kepada mahasiswa tentang pola makan

yang benar dan kandungan gizi serta kalori pada makanan pokok terkait dengan makanan yang menyebabkan obesitas dan diterapkannya program kesehatan jasmani misalnya olah raga.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, PT. Sun, Jakarta
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto. 2000. *Riset Ilmu keperawatan*, Jakarta.
- Burns, N., and Grove, S., K. 2001. *The Practice of Nursing Research, Conduct, Critique, & Utilization*. (Fourth Edition), W.B. Saunders Company.
- Carpenito, Linda Juall. 2000. *Diagnosa Keperawatan*, EGC, Jakarta.
- Dorland. 2006. *Kamus Kedokteran Dorland. Edisi 26*. Jakarta: EGC
- Gunarsa. 2002. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, PT. BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Hasan, M. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Hidayat, A. A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknis Analisis Data. Edisi Pertama*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmojo , Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT. Rineka Cipta. Jakarta

- Nursalam. 2001. *Pendekatan praktis Metodologi Penelitian Riset keperawatan*, CV. Sagung Seto, Jakarta. Diperoleh Tanggal 1 Mei 2009 11.42 WIB
<http://www.depkes.go.id>. *Diet sehat*, Diperoleh Tanggal 1 Mei 2009 11.42 WIB
- Nursalam. 2003. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta. Irma. 2009. *Tips Diet*. <http://resep.web.id>. Diperoleh Tanggal 12 Juni 2009 10.14 WIB
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawata / Setiadi. Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Astutik. 2002. *Macam-Macam Diet Berdasarkan Golongan*. <http://www.putririzki.blogspot.com>. Diperoleh Tanggal 12 Juni 2009 10.14 WIB
- Sundeen, S.J.et al. 2002. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Jakarta: EGC <http://www.wikipedia.org/wiki/Remaja>, Diperoleh Tanggal 1 Mei 2009 11.42 WIB
- Sugiono, (2009). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta Hariyadi. 2006. *Dewasa Muda*. <http://www.rumahbelajarsikologi.com>. Tanggal 1 Mei 2009 11.42 WIB
- Suhandi. 2006. *Dewasa Muda*. <http://www.kompas.com>,