

## **Pengaruh Metode *Balanced Diet* Pada Ibu Postpartum Di Klinik Umi Rahmah Cirebon**

**Sylvia Meristika Rachman, Alin Alin**

[sylviarachman25@gmail.com](mailto:sylviarachman25@gmail.com), [Alinsabana@gmail.com](mailto:Alinsabana@gmail.com)

Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Kota Cirebon

### *Abstrak*

**Pendahuluan:** Penurunan berat badan merupakan fokus kesehatan di dunia. Survei mendapatkan bahwa sebagian besar orang dewasa disana berupaya untuk menurunkan berat badan dan mempertahankan berat badan idealnya. **Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan prevalensi obesitas cenderung meningkat dalam 30 tahun terakhir. Saat ini, lebih dari 50% orang dewasa di dunia mengalami obesitas. Hal ini tentu berpengaruh terhadap masalah kesehatan, dimana obesitas dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas serta diketahui berhubungan dengan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, stroke, hipertensi, dan kanker. **Metode :** metoda menurunkan asupan kalori dan peningkatan aktivitas fisik dengan benar. Berdasarkan survei pada orang obesitas yang menjalani penurunan berat badan didapatkan 82,2% hanya meningkatkan aktivitas fisik, 78,7% menurunkan asupan lemak, 78,2% menurunkan jumlah asupan makanan dan 73,2% menurunkan asupan kalori, sedangkan perubahan gaya hidup sehat hanya dilakukan pada 20% orang obesitas. Klinik Umi Rahmah Cirebon adalah salah satu klinik yang berada di wilayah Kota Cirebon. Klinik ini memberikan pelayanan kesehatan dan salah satunya adalah pelayanan mengenai konsultasi kesehatan gizi dan nutrisi. **Hasil:** Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Umi Rahmah Cirebon, dari 8 Ibu yang datang berkunjung ulang postpartum, 5 diantaranya mengeluh mengenai berat badannya yang semakin bertambah. **Kesimpulan:** Sebenarnya tidak hanya asupan makanan yang harus diperhatikan, tetapi jadwal pemberian asupan makanan dan intake cairan perlu diperhatikan serta olah raga secara rutin

### *Kata Kunci*

Penurunan berat badan, obesitas, ibu postpartum

### *Abstract*

**Introduction:** Weight loss is a global health focus. The survey found that most adults there are trying to lose weight and maintain their ideal weight. As is known, the prevalence of obesity tends to increase in the last 30 years. **Objective :** Currently, more than 50% of adults in the world are obese. This certainly affects health problems, where obesity can increase morbidity and mortality and is known to be associated with degenerative diseases such as diabetes mellitus, stroke, hypertension, and cancer. Most of the obese who are trying to lose weight apparently do not follow the method of lowering calorie intake and increasing physical activity properly. **Method :** Based on a survey of obese people who underwent weight loss, it was found that 82.2% only increased physical activity, 78.7% decreased fat intake, 78.2% decreased the amount of food intake and 73.2% decreased calorie intake, while changes to a healthy lifestyle only done on 20% of obese people. Clinic Umi Rahmah is one of the hospitals in the Cirebon City. This hospital provides health services and one of them is a service regarding nutrition and nutrition health consultation. **Result :** The results of a preliminary study conducted at Clinic Umi Rahmah Cirebon City, of 8 mothers who came for a postpartum re-visit, 5 of them complained about their increasing weight. **Conclusion :** it is not only food intake that must be considered, but the schedule for providing food intake and fluid intake needs to be considered as well as regular exercise

### *Keywords*

Weight loss, obesity, postpartum mother

## Pendahuluan

Penurunan berat badan merupakan fokus kesehatan di dunia. Survei mendapatkan bahwa sebagian besar orang dewasa disana berupaya untuk menurunkan berat badan dan mempertahankan berat badan idealnya. Seperti diketahui, prevalensi obesitas cenderung meningkat dalam 30 tahun terakhir. Saat ini, lebih dari 50% orang dewasa di dunia mengalami obesitas. Hal ini tentu berpengaruh terhadap masalah kesehatan, dimana obesitas dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas serta diketahui berhubungan dengan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, stroke, hipertensi, dan kanker.<sup>1</sup>

Penurunan berat badan berperan menurunkan risiko diabetes melitus tipe 2 pada obesitas dan gangguan homeostasis glukosa, selain perbaikan dislipidemia dan penurunan tekanan darah. Penurunan berat badan mencapai berat badan ideal merupakan target untuk mendapatkan efek penurunan faktor risiko. Hampir semua metoda penurunan berat badan dapat menurunkan berat badan dalam waktu enam bulan (penurunan 8-10% dari berat badan awal), namun sebenarnya tantangan terbesar adalah mempertahankan berat badan ideal yang sudah dicapai. Sebagian besar pasien obesitas menganggap bahwa penurunan berat badan harus bisa dilakukan dalam waktu singkat dan ternyata hal ini akan dapat menimbulkan peningkatan berat badan yang lebih banyak dari sebelumnya.<sup>2</sup>

Sebagian besar obesitas yang sedang berusaha untuk menurunkan berat badannya ternyata tidak mengikuti metoda menurunkan asupan kalori dan peningkatan aktivitas fisik dengan benar. Berdasarkan survei pada orang obesitas yang menjalani penurunan berat badan didapatkan 82,2% hanya meningkatkan aktivitas fisik, 78,7% menurunkan asupan lemak, 78,2% menurunkan jumlah asupan makanan dan 73,2% menurunkan asupan kalori, sedangkan perubahan gaya hidup sehat hanya dilakukan pada 20% orang obesitas<sup>1</sup>.

Setelah melahirkan pada umumnya akan mengalami penurunan berat badan secara bertahap karena meningkatnya aktivitas fisik ketika merawat bayi. Sehingga tanpa diet ketatpun seharusnya berat badan bisa kembali ideal. Namun tidak semua wanita mengalami hal itu bahkan ada yang masih bertambah berat badannya sewaktu menyusui. Hal ini disebabkan ibu sering makan ditengah malam

sewaktu bangun untuk menyusui. Kemungkinan lain adalah sebelum hamil berat badan sudah di atas berat ideal. Kemungkinan yang lain lagi adalah tidak melakukan olahraga setelah melahirkan. Pada umumnya setelah melahirkan tidak jarang ibu yang mengeluh berat badannya tidak kembali seperti semula lagi. Padahal asupan makanan yang dikonsumsi tidak banyak, tetapi berat badan justru makin bertambah<sup>3</sup>.

Perubahan berat badan pada ibu postpartum merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan masalah bagi ibu postpartum, hal ini dapat memicu menetapnya kelebihan berat badan pada ibu setelah melahirkan, karena pada periode kehamilan terjadi penambahan berat badan yang kemudian akan berkurang setelah bayi dilahirkan, namun pada beberapa ibu kelebihan berat badan saat kehamilan tersebut menetap sehingga dapat menyebabkan terjadinya obesitas atau sebaliknya terjadi penurunan berat badan pada ibu postpartum yang terus menerus karena adanya aktifitas yang bertambah setelah melahirkan sehingga hal tersebut dapat menjadi pemicu munculnya penyakit<sup>3</sup>.

Rumah sakit Singaparna adalah salah satu rumah sakit yang berada di wilayah kabupaten tasikmalaya. Rumah sakit ini memberikan pelayanan kesehatan dan salah satunya adalah pelayanan mengenai konsultasi kesehatan gizi dan nutrisi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Umi Rahmah Kota Cirebon, dari 8 Ibu yang datang berkunjung ulang postpartum, 5 diantaranya mengeluh mengenai berat badannya yang semakin bertambah. Sebenarnya tidak hanya asupan makanan yang harus diperhatikan, tetapi jadwal pemberian asupan makanan dan intake cairan perlu diperhatikan serta olah raga secara rutin.

Metode diet yang dilakukan untuk terapi obesitas secara garis besar dapat dibagi menjadi lima jenis. Diet rendah lemak fokus pada restriksi asupan lemak tanpa adanya rekomendasi jumlah asupan kalori. Diet rendah kalori fokus pada restriksi jumlah makronutrien termasuk lemak untuk mendapatkan asupan kalori 1000-1500 kkal. Diet rendah kalori ini meliputi diet pengganti makanan<sup>5</sup>.

Diet sangat rendah kalori merekomendasikan asupan kalori 300-800 kkal dan fokus pada restriksi asupan lemak

dan karbohidrat, namun asupan protein dalam batas normal. Diet rendah karbohidrat fokus pada restriksi asupan karbohidrat dan meningkatkan asupan protein (misalnya diet Zone), atau restriksi ketat asupan karbohidrat dan meningkatkan asupan protein dan lemak (misalnya diet Atkins atau diet *South Beach*).

Diet rendah indeks glikemik merekomendasikan diet rendah glikemik load yaitu menjaga asupan karbohidrat namun jenis karbohidrat yang dikonsumsi dipilih dengan glikemik load yang rendah.<sup>2</sup>

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penulis ini meneliti tentang “Pengaruh Metode *Balanced Diet* Pada Ibu Postpartum di Klinik Umi Rahmah Kota Cirebon”.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui apakah Metode *Balanced Diet* pada ibu postpartum dapat berpengaruh menjaga tubuh ibu tetap ideal. Satu kelompok dinilai dengan menjalani tes awal dan akhir setelah diberikan perlakuan.

Hasil dari penelitian ini adalah membandingkan sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi pada kelompok obesitas. Desain penelitian *quasi eksperiment without control group*

### Hasil Penelitian

#### Kategori Berat Badan Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi di Klinik Umi Rahmah Kota Cirebon

Tabel 4.1 Kategori Berat Badan Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi di Klinik Umi Rahmah Kota Cirebon

IMT	Sebelum		Setelah	
	Intervensi		Intervensi	
	N	%	N	%
< 18.4 Kurang				
18.5-24.9 Ideal				
25-29.9 Gemuk	7	38	21	84
30-34.9 Obesitas I	15	60	4	16
35-39.9 Obesitas II	3	12		

### 40-44 Obesitas III

Pada tabel 4.1 di atas sebelum dilakukan intervensi ibu postpartum umumnya memiliki kategori Obesitas I (30-34.9) 60%, sedangkan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan kategori IMT sebanyak 84% ibu postpartum pada kategori gemuk (25-29.9).

#### Pengaruh Metode *Balanced Diet* Pada Ibu Post Partum Di Klinik Umi Rahmah Kota Cirebon

Tabel 4.2 Pengaruh Metode *Balanced Diet* Pada Ibu Post Partum Di Klinik Umi Rahmah Kota Cirebon

	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Z	-2,640 <sup>b</sup>	-3,153 <sup>c</sup>
Asymp. Sig. (2- tailed)	,008	,002

Pada Tabel 4.2 ada perbedaan nilai signifikansi sebelum dan setelah intervensi dengan selisih 0.006. Nilai signifikansi pada ibu postpartum 0.002 < 0.005 artinya terdapat pengaruh metode *balanced diet* pada penurunan berat badan ibu postpartum.

### Pembahasan

#### Kategori Berat Badan Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Intervensi di Klinik Umi Rahmah Kota Cirebon

Berdasarkan tabel 4.1 sebelum dilakukan intervensi ibu postpartum umumnya memiliki kategori Obesitas I (30-34.9) 60%, sedangkan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan kategori IMT sebanyak 84% ibu postpartum pada kategori gemuk (25-29.9).

Kategori pada indeks massa tubuh merupakan ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat dan tinggi badan. Maka itu, setiap orang harus menghitung berapa nilai Indeks Massa Tubuhnya agar tahu status gizi tubuhnya normal atau tidak.

Kehamilan dapat membuat berat badan naik secara drastis. Perubahan ini bisa

membuat ibu tidak percaya diri dan juga dapat mempengaruhi kesehatan ibu. Berat badan yang ideal akan menurunkan risiko ibu terkena tekanan darah tinggi, [diabetes](#), dan [penyakit jantung koroner](#). Menurunkan berat badan tidak hanya untuk mengembalikan bentuk badan, tetapi juga untuk menjaga Kesehatan dan setelah melahirkan, tubuh ibu membutuhkan waktu dan tenaga untuk pemulihan. Oleh karena itu, tidak disarankan untuk langsung menurunkan berat badan setelah melahirkan. Ibu dapat mulai mengurangi berat badan sekitar minggu ke-6 atau ke-8 setelah persalinan<sup>3</sup>.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Yustina (2017), bahwa pada saat seorang ibu setelah melahirkan pada umumnya akan mengalami penurunan berat badan secara bertahap karena meningkatnya aktivitas fisik ketika merawat bayi. Sehingga tanpa diet ketatpun seharusnya berat badan bisa kembali ideal. Namun tidak semua wanita mengalami hal itu bahkan ada yang masih bertambah berat badannya sewaktu menyusui. Hal ini disebabkan ibu sering makan ditengah malam sewaktu bangun untuk menyusui. Kemungkinan lain adalah sebelum hamil berat badan sudah di atas berat ideal. Kemungkinan yang lain lagi adalah tidak melakukan olahraga setelah melahirkan. Pada umumnya setelah melahirkan tidak jarang ibu yang mengeluh berat badannya tidak kembali seperti semula lagi. Padahal asupan makanan yang dikonsumsi tidak banyak, tetapi berat badan justru makin bertambah<sup>5</sup>.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mengembalikan bentuk tubuh ibu pada masa postpartum adalah dengan menerapkan pola makan sehat, karena makanan sehat dan pola makan yang baik adalah kunci utama menurunkan berat badan setelah melahirkan, rutin berolahraga dan mengelola stress saat masa postpartum. Jika melihat terjadinya penurunan indeks massa tubuh responden dalam penelitian ini, salah satunya adalah dipengaruhi karena pola makan sehat. Pola makan yang diterapkan pada penelitian ini adalah dengan metode *balanced diet* pada ibu postpartum dan ternyata terlihat dari hasil penelitian terjadi adanya penurunan kategori setelah responden diberikan intervensi selama dua bulan pada masa postpartum ibu.

Fit Ari, dkk (2017) memaparkan bahwa *balanced diet* atau gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang

mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Kasandra (2013), bahwa defisit seimbang terdiri dari bahan makanan dan nutrisi yang seimbang, sama seperti yang direkomendasikan untuk populasi umum untuk menjaga kesehatan.

Komposisi makronutrientnya meliputi rendah lemak (55% kalori total), cukup protein (10-15% kalori total), dan tinggi serat (25-30 g/hari). Dengan begitu, pola makan dengan memperhatikan asupan nutrisi secara seimbang dan pengaturan waktu yang tepat dapat mempengaruhi penurunan berat badan ibu postpartum. Oleh sebab itu, perlunya para tenaga Kesehatan khususnya bidan dapat membantu mengatur asupan nutrisi dan pola makan ibu postpartum, terutama jika ibu mengalami stress karena kelelahan, akan mempengaruhi penambahan berat badan ibu postpartum.

### **Pengaruh Metode *Balanced Diet* Pada Ibu Postpartum Di Klinik Umi Rahmah Kota Cirebon**

Berdasarkan pada tabel 4.2 ada perbedaan nilai signifikansi sebelum dan setelah intervensi dengan selisih 0.006. Nilai signifikansi pada ibu postpartum  $0.002 < 0.005$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga terdapat pengaruh metode *balanced diet* pada penurunan berat badan ibu postpartum.

Metode *balanced diet* yang diterapkan pada ibu postpartum dalam penelitian ini mempengaruhi penurunan pada berat badan ibu postpartum. Hal ini didukung oleh Eichler (2007), bahwa metode *balanced diet* dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat, sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit). Metode ini menggambarkan empat prinsip gizi seimbang, yaitu aneka ragam sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik, dan memantau berat badan ideal terutama pada masa postpartum.

Menurut Victoriana (2012), perubahan berat badan pada ibu postpartum merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan masalah bagi ibu postpartum, hal ini dapat

memicu menetapnya kelebihan berat badan pada ibu setelah melahirkan, karena pada periode kehamilan terjadi penambahan berat badan yang kemudian akan berkurang setelah bayi dilahirkan, namun pada beberapa ibu kelebihan berat badan saat kehamilan tersebut menetap sehingga dapat menyebabkan terjadinya obesitas atau sebaliknya terjadi penurunan berat badan pada ibu postpartum yang terus menerus karena adanya aktivitas yang bertambah setelah melahirkan sehingga hal tersebut dapat menjadi pemicu munculnya penyakit.

Hal ini didukung pula oleh Pimenta (2012), bahwa pengaruh berat badan pada ibu postpartum didasarkan pada konsekuensi yang akan terjadi berupa peningkatan berat badan ibu yang akhirnya dapat menyebabkan terjadinya obesitas yang kemudian memicu munculnya penyakit-penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, kardiovaskuler atau sebaliknya adanya penurunan berat badan ibu yang sangat besar karena ada perubahan aktivitasnya setelah melahirkan sehingga memicu munculnya gangguan stress setelah persalinan.

Dalam penelitian ini responden, diberikan intervensi selama dua bulan selama masa postpartum dengan mengatur asupan nutrisi perhari, sehingga kebutuhan nutrisi untuk bayinya selama masa menyusui tetap terpenuhi. Pengaturan waktu untuk mengkonsumsi makanan dan minuman pun dilakukan selama intervensi dan hasilnya terjadi penurunan berat badan pada ibu postpartum. Selain itu yang terpenting adalah faktor kebiasaan. Ibu menjadi terbiasa untuk mengatur waktu asupan nutrisi walaupun setelah penelitian ini selesai, karena mereka terbiasa dalam dua bulan ini mengatur waktu dan memilih jenis asupan nutrisi seimbang bagi dirinya sendiri, sehingga dengan kebiasaan ini ibu dapat mendisiplinkan diri dan berat badan ibu tetap terjaga.

Hal ini didukung oleh Victoria (2012), bahwa pada saat seorang ibu harus menyusui, ia akan memiliki nafsu makan yang cukup tinggi. Maka dari itu, penting untuk menjaga asupan makanan yang sehat untuk tubuhmu dan bayi. Selain itu, jangan lupa juga untuk menjaga cairan tubuh supaya ibu. Makanan yang diolah dengan cara direbus dan memiliki kadar gula yang rendah juga baik untuk dikonsumsi. Dengan pembatasan kalori yang masuk ke tubuh dan berolahraga secara rutin,

berat badan yang sehat bisa ibu miliki. Perbanyak konsumsi buah-buahan sebagai camilan, sehingga membantu ibu mengkonsumsi cemilan manis.

Metode *balanced diet* ini terbukti mempengaruhi pola makan ibu seperti waktu dan asupan nutrisi bagi ibu postpartum. Metode ini membiasakan seseorang untuk disiplin dan lebih menyayangi tubuhnya sendiri, terutama pada ibu dengan masa postpartum ini. Petugas Kesehatan seperti bidan perlu mendukung kliennya untuk melakukan metode seperti ini yaitu melakukan pengaturan pola makan nutrisi seimbang.

### Kesimpulan

1. Terjadi penurunan kategori setelah responden diberikan intervensi sebanyak 76% ibu postpartum dengan kategori gemuk (25-29.9).
2. Terdapat pengaruh metode *balanced diet* pada penurunan berat badan ibu postpartum dengan nilai signifikansi *p-value* 0.002.

### Saran

1. Melatih kedisiplinan ibu dalam mengontrol asupan nutrisi seimbang.
2. Penelitian ini sebagai pembaruan dalam meneliti mengenai metode *balancing diet* pada ibu postpartum.
3. Penelitian ini sebagai acuan dalam memberikan terapi tentang asupan nutrisi, diet sehat yang tidak menimbulkan efek samping.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dobson, K. S. (1988). *Handbook of cognitive behavioral therapies*. New York: Guilford Press.
- Indriani Pratiwi Dan Masriadi. 2017. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja Obesitas Di SMP Katolik Rajawali Makassar. [Http://Jurnal.Fkmumi.Ac.Id/Index.Php/Woh/Article/View/Woh1203](http://Jurnal.Fkmumi.Ac.Id/Index.Php/Woh/Article/View/Woh1203). Diakses Tanggal 25 Maret 2020.
- Anonim. 2012. *Epidemi Obesitas*. Jakarta:Kemenkes RI;
- Anonim. 2019. *Hasil Utama Riskesda 2018*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Jakarta: Kesehatan RI. Kemenkes RI.
- Muniroh, Siti . 2018. Hubungan Pola Makan Dengan Proses Penyembuhan Luka Episiotomi. Prodi D-III Keperawatan

- Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang
- Yustina Imasrani, Irma, 2017. Kaitan Pola Makan Seimbang Dengan Produksi ASI Ibu Menyusui. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Jurnal Care Vol. 4, No.3, Tahun 2016
- Fit Ari Shanti, Elvika dan Puspita Dewi, Chindy. 2017. STIKES Jen.A.Yani Yogyakarta, Jalan Ringroad Barat Ambarketawang Gamping Sleman. JoH Volume 4 Nomor 1 Januari 2017. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Diet Saat Menyusui Di Rs Pku Muhammadiyah Bantul Yogyakarta
- Victoriana, Evany. 2012. Rancangan Program Pengontrolan Berat Badan Bagi Individu Yang Mengalami Obesitasitas. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha
- Mangestuti, P. T. 2013. *Efektivitas cognitive behavioral therapy in group* dengan strategi regulasi diri untuk mengatur asupan makanan pada remaja putri dengan obesitasitas. Tesis. (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Pimenta, F., Leal, I., Maroco, J., & Ramos, C. 2012. *Brief cognitive-behavioral therapy for weight loss in midlife women: A controlled study with follow-up. International journal of women's health*; 4 559-567. Portugal: Dove Medical Press Ltd. Diakses 27 Maret 2020.
- Eichler, k., Zoller, M., Steurer, J., & Bachmann, L. 2007. *Cognitive-behavioural treatment for weight loss in primary care: A prospective study. Swiss Med Wkly*; 137: 489-495. Switzerland. Diakses tanggal 27 Maret 2020.
- Tulak, Yuliana Restu. 2016. Pengaruh Penerapan Motor Relearning Programme (Mrp) Terhadap Perubahan Pola Jalan Pasien Post Stroke Di Makassar. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar. Diakses Tanggal 27 Maret 2020.
- Mujib, Abdul. 2001. Nuansa-nuansa Psikologi Islam, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kasandra Oemarjoedi. 2003. Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi. Jakarta: Creativ Media.
- Idat Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek KonselingIndonesia*,<http://idatmuqodas.blogspot.com/2012/02/cognitivebehaviortherapy-solusi.html>, diakses tanggal 23 Maret 2020.
- Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi, (Jakarta: Kreativ Media, 2003), hal. 6-21.
- Beck, J. S. 2011. *Cognitive-behavior therapy: Basic and beyond* (2nd ed). New York: The Guilford Press.
- DepKes RI. 2014. Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2014. Jakarta: Badan Litbangkes DepKes RI.
- Diana. 2011. Pengaruh citra tubuh terhadap perilaku makan dan status gizi remaja putri di SMAN I Medan tahun 2011. Tesis. (Tidak diterbitkan). Medan: Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.
- Gobel, Fatmah Afrianty. 2011. Meneladani pola hidup sehat ala rasulullah. Jakarta: Kompasiana.
- Indriasari, N. 2011. Manajemen stres dengan pendekatan kognitif perilaku pada wanita dengan kanker payudara pasca pengobatan. Tesis. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Lestari,Sumi. 2012. *Efektivitas cognitive behavior modification* terhadap perilaku malu pada siswa MAKN Surakarta. Tesis. Malang: Universitas Brawijaya.
- Levy, M. R., Dignan, M., & Shirreffs, J. H. 1984. *Life and Health, fourth edition. New York: Random House.*
- Mahmud. 2011. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Pustaka Setia.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta