

Pengaruh Health Locus of Control terhadap Perilaku Makan pada Remaja Putri di Kota Makassar

INFO PENULIS INFO ARTIKEL

Putri Suci Ramadani ISSN: 2963-8933
Universitas Negeri Makassar Vol. 2, No. 2, Juni 2023
Putrisuciramadani9@gmail.com <http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

Rohmah Rifani
Universitas Negeri Makassar
rifanirohmah72@gmail.com

Faradillah Firdaus
Universitas Negeri Makassar
faradillah@unm.ac.id

© 2023 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Ramadani, P. S., Rifani, R., & Firdaus, F. (2023). Pengaruh Health Locus of Control terhadap Perilaku Makan pada Remaja Putri di Kota Makassar. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 2(2), 204-212.

Abstrak

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa telah berkembang perilaku makan yang kurang sehat sehingga menyebabkan gangguan makan seperti obesitas hingga kematian di kalangan remaja putri. Penelitian mengenai ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh health locus of control terhadap perilaku makan pada remaja putri. Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 15-18 tahun yang berasal dari 4 sekolah SMK dan SMAN di Kota Makassar sebanyak 350 orang. Hasil analisis data berdasarkan regresi linear berganda menunjukkan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling dengan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh health locus of control terhadap perilaku makan ($r=0,319$) $r^2=0,525$ p -value $0,000$ ($p<0,05$) dengan kontribusi health locus of control sebesar 31,9%. Peneliti ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari kedua aspek health locus of control, yaitu, internal health locus of control $p=0,000$, eksternal health locus of control $p=0,000$. Implikasi penelitian ini diharapkan kepada pemerintah untuk terus mempromosikan peningkatan gaya hidup sehat agar mencegah hadirnya gangguan makan yang marak terjadi khususnya di kalangan remaja putri

Kata kunci: health locus of control, perilaku makan, remaja putri

Abstract

Previous research has stated that unhealthy eating behaviors have developed, causing eating disorders such as obesity to death among young women. This study aims to determine the effect of health locus of control on eating behavior in young women. The respondents in this study were young women aged 15-18 years who came from 4 vocational schools and high schools in Makassar City as many as 350 people. The sampling technique used is stratified random sampling with multiple linear regression analysis. The results showed that there was an influence of health locus of control on eating behavior ($r = 0.319$ $r^2=0.525$ p -value 0.000 ($p<0.05$) with a health locus of control contribution of 31.9%. In this study, it also shows that there is an influence of both aspects of health locus of control, namely, internal health locus of control $p=0.000$, external health locus of control $p=0.000$. The implications of this study are expected for the government to continue to promote the improvement of a healthy lifestyle in order to prevent the presence of eating disorders that are rampant, especially among young women. The advantage in this study is that it uses several additional analyzes so that it describes the results of this study in more detail.

Keywords: health locus of control, eating behavior, girl

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan perkembangan individu terjadi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang identik dengan proses pencarian jati diri. Santrock (2007) mengemukakan bahwa masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir di usia 18 hingga 22 tahun. Kay (Jannah, 2016) mengemukakan bahwa tugas perkembangan remaja, yaitu mencapai kemandirian emosional, mengembangkan terampilan, berkomunikasi interpersonal, menerima keadaan fisik dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, serta memperkuat kontrol diri. Maslakhah dan Prameswari (2022) mengemukakan bahwa remaja mengalami perubahan yang signifikan yaitu perubahan perilaku makan, aktivitas harian, dan penyesuaian psikologis.

Rahman, Dewi dan Armawaty (2016) mengemukakan bahwa perilaku makan merupakan keadaan yang menggambarkan perilaku individu terhadap tata krama, frekuensi, perilaku makan dan pemilihan makanan. Perilaku makan memiliki dua jenis yaitu perilaku makan sehat dan tidak sehat. Pujiati, Arneliwati dan Rahmalia (2015) mengemukakan bahwa perilaku makan sehat merupakan perilaku individu mengkomsumsi sesuai dengan kebutuhan gizi dengan cara menerapkan perilaku makan empat sehat lima sempurna. Perilaku makan sehat sangat dianjurkan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Afrina, Mulyati dan Aziz (2019) mengemukakan bahwa perilaku makan sehat memiliki kriteria yaitu frekuensi makan tiga kali sehari, cukup kuantitas dan gizi seimbang minimal mengkomsumsi satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan seperti karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu. Afrina, Mulyati dan Aziz (2019) mengemukakan bahwa perilaku makan tidak sehat merupakan kebiasaan mengkomsumsi makanan yang tidak memiliki kandungan gizi seimbang Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI, 2013) menyatakan bahwa kriteria perilaku makan tidak sehat yaitu komsumsi cemilan, frekuensi makan, komsumsi makanan cepat saji berlebih, kurang konsumsi sayur buah dan cara diet yang salah.

Pada fakta yang ada saat ini remaja putri lebih menyukai menerapkan perilaku makan tidak sehat, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arneliwati, Pujiati dan Rahmalia (2015) mengemukakan bahwa hasilnya menunjukkan sebanyak 22% remaja putri status gizi kurus dengan perilaku makan buruk. Setyawati dan Rimawati (2016) mengemukakan bahwa remaja sudah mampu memilih sendiri makanan yang disenangi sehingga hal tersebut menjadi faktor utama yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan yang tidak sehat. Hadi (2004) mengemukakan bahwa tingkat konsumsi makanan cepat saji tertinggi merupakan remaja dengan presentase 83,3%. remaja cenderung mengubah pemilihan makanan dari makanan tradisional ke makanan modern. Tarigan (2017) mengemukakan bahwa remaja sangat menyukai makanan cepat saji seperti pizza, kentang goreng, cemilan manis dan minuman bersoda.

Przystawski, Stelmach, Grygiel-Gorniak, Mardas dan Walkowiak (2011) mengemukakan bahwa remaja putri sangat menyukai cemilan dan mengkomsumsinya setiap hari. Hasil survey yang dilakukan oleh peneliti kepada siswi remaja putri dikota makassar, terdapat 90% remaja putri menerapkan perilaku makan tidak sehat seperti: melewati waktu makan, mengkomsumsi makanan yang cepat saji dengan frekuensi dua sampai enam kali seminggu hal ini disebabkan karena frekuensi tugas meningkat sehingga tidak mampu mengontrol perilaku makan, kemudian 10% remaja mengurangi porsi makan karena menginginkan bentuk tubuh yang ideal, hal tersebut berdampak pada perubahan perilaku makan. World Health Organization (WHO) tahun 2000 menyatakan bahwa terdapat 62,2% remaja tidak melakukan sarapan pagi dan 95,5% remaja tidak mengkomsumsi sayur dan buah 66,7% remaja terbiasa membeli makanan cepat saji dan makanan tradisional satu kali dalam seminggu. Hal tersebut membuktikan bahwa komsumsi makanan cepat saji lebih banyak dipilih sebagai makanan yang diminati oleh remaja.

Hasil penelitian Rina, Aniroh, dan Susilo (2020) mengemukakan bahwa kebiasaan mengkomsumsi makanan cepat saji beresiko terjadi obesitas. Widawati (2018) mengemukakan bahwa angka obesitas lebih tinggi pada perempuan daripada laki-laki dan lebih banyak terjadi di wilayah perkotaan. Salawati (2018) mengemukakan bahwa masyarakat kota cenderung menyukai makanan fast food karena makanan ini lebih modern, dibandingkan makanan tradisional Indonesia. Makanan fast food pada umumnya mengandung tinggi protein, tinggi kalori, tinggi garam, zat pengawet dan pewarna serta rendah serat, jika hal ini dibiasakan akan mengawali terjadinya penyakit degeneratif. World Health Organization menyatakan fakta 50% dari remaja mengalami obesitas dan merupakan pelanggan setia makanan cepat saji (WHO, 2000). Dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku makan yang tidak sehat yaitu, obesitas, kurangnya gizi dan nutrisi, anorexia, bulimia nervosa, binge eating

Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorder (American Psychiatric Association, 2013).

World Health Organization menyatakan bahwa prevalensi obesitas di dunia meningkat pada tahun 2015 tercatat 2,3 miliar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami obesitas dengan prevalensi sebesar 11% pada pria dan 12% pada wanita (WHO, 2000). Hasil penelitian oleh Wulandari, Lestari, dan Fachlevy, (2017) mengemukakan bahwa bahwa lebih dari 50% atau setara dengan 671.000.000 penderita obesitas di dunia. terdapat sepuluh negara yaitu Amerika Serikat, China, India, Rusia, Brasil, Meksiko, Mesir, Jerman, Pakistan, dan Indonesia. Berdasarkan laporan riset kesehatan dasar dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) menyatakan bahwa di Indonesia terdapat 8,7% remaja usia 13-15 dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun, data tersebut mempresentasikan kondisi gizi pada remaja putri di Indonesia. Data lainnya yang disebutkan dalam laporan riset kesehatan dasar dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menyatakan bahwa di Kota Makassar terdapat 2,65% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi sangat kurus, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,6% hal ini disebabkan oleh perilaku makan tidak sehat.

B. Metodologi

Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian skala likert. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri di SMK farmasi yamasi Makassar, SMAK Makassar, SMAN 5 Makassar, MAN 1 Makassar dan berjumlah 350 orang. Pada penelitian ini, dilakukan pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi responden penelitian.

Karakteristik Responden		n (siswa)		Persentase
Usia	15 tahun	50		14
	16 tahun	199		57
	17 tahun	82		23
	18 tahun	19		5
Asal Sekolah	SMK Farmasi Yamasi Makassar	87		25
	MAN 1 Makassar	86		25
	SMAN 5 Makassar	93		27
	SMK SMAK Makassar	84	24	
Total		350	100	

Tabel 1. menunjukkan bahwa responden penelitian yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 350 siswa remaja putri. responden penelitian terdiri dari 50 orang (14 %) berusia 15 tahun, 199 orang (57 %) berusia 16 tahun, 82 orang (23 %) berusia 17 tahun, dan 19 orang (5%) berusia 18 tahun. Sedangkan, kriteria responden berdasarkan asal sekolah, responden berasal dari beberapa sekolah menengah atas di Kota Makassar, yakni 87 orang (25%) berasal dari SMK Farmasi Yamasi, 86 orang (25 %) berasal dari MAN 1 Makassar, 93 orang (27%) berasal dari SMAN 5 Makassar, 84 orang (24%) berasal dari SMAK Makassar.

2. Persentase skor kategorisasi *health locus of control*

Health Locus of Control	N	%
<i>Health Locus of Control Internal</i>	117	33
<i>Health Locus of Control Eksternal</i>	233	67
Total	350	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa siswa yang berada pada kategori siswa yang memiliki health locus of control internal sebanyak 117 orang siswa dengan persentase 33%, pada kategori siswa yang memiliki health locus of control eksternal sebanyak 233 siswa dengan persentase 67%, Jadi, hasil persentase menunjukkan bahwa health locus of control siswa remaja putri di dominasi oleh health locus of control eksternal dengan persentase 67% atau sebanyak 233 siswa remaja putri dikota makassar.

3. Persentase skor kategorisasi perilaku makan

Perilaku makan	N	%
<i>Emotional eating</i>	83	24
<i>Eksternal eating</i>	186	53
<i>Restraint eating</i>	81	23
Total	350	100

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki emotional eating sebanyak 83 siswa dengan persentase 24%, pada siswa yang yang memiliki eksternal eating sebanyak 186 siswa dengan persentase 53%. pada siswa yang memiliki *restraint eating* sebanyak 81 siswa dengan persentase 23%. Jadi, hasil persentase menunjukkan bahwa siswa remaja putri perilaku makan lebih di dominasi oleh *eksternal eating* persentase 53% atau sebanyak 186 siswa remaja putri di Kota Makassar.

4. Uji hipotesis pengaruh health locus of control terhadap perilaku makan

Korelasi	r	R²	P
Perilaku makan terhadap <i>Internal Health Locus of Control</i>	0,725	0,525	0,000
Perilaku makan terhadap <i>Powerfull Health Locus of Control</i>	0.216	0,44	0,000
Perilaku makan terhadap <i>Change Health Locus of Control</i>	0.629	0.394	0,000

Hasil analisis pada tabel 4. menunjukkan bahwa tingkat korelasi antara Internal Health Locus of Control dengan perilaku makan yaitu 0,725. Hasil analisis juga menunjukkan nilai R square sebesar 0,525. Nilai tersebut menunjukkan bahwa besarnya pengaruh Health Locus of Control terhadap perilaku makan sebesar 52,5%, sementara 47,5% dipengaruhi oleh faktor lain. korelasi antara Powerful Health Locus of Control dengan perilaku makan yaitu 0,216. Hasil analisis juga menunjukkan nilai R square sebesar 0,44. Nilai tersebut menunjukkan bahwa besarnya pengaruh Powerfull Health Locus of Control terhadap perilaku makan sebesar 44%, sementara 56% dipengaruhi oleh faktor lain. korelasi antara Change Health Locus of Control dengan perilaku makan yaitu 0,629. Hasil analisis juga menunjukkan nilai R square sebesar 0,394. Nilai tersebut menunjukkan bahwa besarnya pengaruh Change Health Locus of Control terhadap perilaku makan sebesar 39,4%, sementara 60,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Koefisien korelasi dalam penelitian ini menunjukkan arah korelasi hubungan positif, artinya semakin tinggi Health Locus of Control maka semakin tinggi perilaku makan pada remaja putri. Nilai signifikansi menunjukkan $p=0,000(p<0,05)$.

Berdasarkan kriteria yang digunakan pada uji hipotesis dalam penelitian yaitu, apabila nilai signifikansi di bawah 0,05 artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, yaitu *Health Locus of Control* mempunyai pengaruh terhadap perilaku makan.

A. Health Locus of Control

Data hasil penelitian ini menunjukkan mean 92,00 dengan standar deviasi 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 117 remaja putri (33%) memiliki internal health locus of control, 233 remaja putri (67%) berada memiliki external health locus of control. Hasil dari persentase menunjukkan bahwa health locus of control yang dimiliki remaja putri di Kota

Makassar di dominasi oleh external health locus of control. Otto, Bischof, Rumpf, Meyer, Hapke dan John (2011) mengemukakan bahwa health locus of control adalah konsep psikologis mengenai pandangan individu mengenai kontrol terhadap kesehatan dirinya.

Knappe dan Pinguart (2009) mengemukakan bahwa health locus of control individu dapat berbeda-beda. Individu yang memiliki health locus of control internal yang dominan akan menunjukkan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan serta memiliki kualitas kesehatan yang baik. Begitupun sebaliknya jika individu memiliki external health locus of control cenderung tidak menunjukkan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan.

B. Perilaku makan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan mean 113 dengan standar deviasi 6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki emotional eating sebanyak 83 siswa dengan persentase 24%, pada siswa yang memiliki eksternal eating sebanyak 186 siswa dengan persentase 53%. pada siswa yang memiliki restraint eating sebanyak 81 siswa dengan persentase 23%. Jadi, hasil persentase menunjukkan bahwa siswa remaja putri perilaku makan lebih di dominasi oleh eksternal eating persentase 53% atau sebanyak 186 siswa remaja putri di Kota Makassar. Suhada dan Asthiningsih (2019) mengemukakan bahwa usia remaja sebagai usia yang memiliki kecenderungan makan tidak teratur karena menghabiskan banyak waktu bersama teman di luar rumah. Hal ini membuat perilaku makan pada remaja mengikuti ragam tren yang berkembang di lingkungannya sehingga kategori perilaku makan sedang pada remaja sebagai kategori umum yang dimiliki seusianya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi berganda menunjukkan bahwa tingkat korelasi antara Internal Health Locus of Control dengan perilaku makan yaitu 0,725. Hasil analisis juga menunjukkan nilai R square sebesar 0,525, Powerful Health Locus of Control dengan perilaku makan yaitu 0,216, dan korelasi antara Change Health Locus of Control dengan perilaku makan yaitu 0,629. dengan nilai signifikansi 0,000($p < 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat pengaruh signifikan antara health locus of control terhadap perilaku makan pada remaja putri di Kota Makassar. Ambe (2016) mengemukakan bahwa health locus of control mempengaruhi kualitas kesehatan individu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Abidah (2015) yang mengemukakan bahwa health locus of control berpengaruh terhadap perilaku makan. Helmer, Kramer, dan Mikolajczyk (2012) juga mengemukakan bahwa remaja yang memiliki keyakinan bahwa kesehatan merupakan tanggung jawab dirinya (internal locus of control) lebih menunjukkan perilaku sehat. Jameina (2017) dalam penelitian korelasinya juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara health locus of control dengan perilaku makan. Penelitian yang dilakukannya hanya menemukan kontribusi health locus of control sebanyak 5% terhadap perilaku makan.

Individu yang memiliki health locus of control mampu mengendalikan perilaku makan baik mengarah ke perilaku makan sehat ataupun tidak sehat. Semakin rendah health locus of control semakin tinggi perilaku makan yang dimiliki oleh remaja dalam artian remaja yang tidak mampu mengendalikan perilakunya akan cenderung mengkonsumsi makanan tidak sehat. Neumark-Sztainer, French, Hannan, Story dan Fulkerson (2005) mengemukakan bahwa permasalahan perilaku makan yang ditemui pada masa remaja biasanya adalah perilaku makan yang buruk serta pilihan makanan yang buruk. Perilaku makan yang buruk yang biasa dilakukan remaja antara lain adalah melewati makan, makan tidak teratur, serta makan makanan ringan secara berlebihan. Pilihan makanan yang buruk biasanya ditunjukkan dengan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung serat dan lebih menyukai makanan cepat saji. Sebaliknya, remaja yang memiliki health locus of control yang tinggi semakin rendah perilaku makan yang dimiliki oleh remaja dalam artian remaja yang mampu mengendalikan perilakunya akan cenderung mengkonsumsi makanan yang sehat.

Pada penelitian ini ditemukan data demografi remaja berupa usia yang didominasi antara 15-18 tahun. Usia ini merupakan usia saat individu saling mempengaruhi antar sebaya dalam rutinitas perilaku makan. Pujiati, Arneliwati dan Rahmalia (2015) menunjukkan bahwa usia berpengaruh terhadap perilaku makan. Remaja memiliki peningkatan perilaku makan yang tinggi disebabkan oleh kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Scoffier, Paquet dan d'Arripe-Longueville (2010) mengemukakan bahwa health locus of control berpengaruh terhadap perilaku makan. Namun, hubungan positif atau negatif yang muncul antar kedua variabel dapat berbeda tergantung konteks atau kriteria partisipan penelitiannya, seperti perbedaan health locus of control terhadap perilaku makan pada atlet dan siswa. Pengaruh health locus of control terhadap perilaku makan juga semakin menguat apabila terdapat moderator antar keduanya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Scoffier, Moiano, dan d'Arripe-

Longueville (2010) bahwa *health locus of control* terhadap perilaku makan pada beberapa konteks memiliki pengaruh yang kuat apabila dimoderatori oleh regulasi diri dan interaksi sosial.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan bahwa, terdapat pengaruh *health locus of control* terhadap perilaku makan, hasilnya menunjukkan bahwa siswi yang memiliki *health locus of control* eksternal lebih dominan sebanyak 223 siswi sedangkan *health locus of control* internal sebanyak 117 siswi, kemudian pada variabel perilaku makan siswi yang memiliki eksternal eating lebih dominan sebanyak, 186 siswi sedangkan emotional sebanyak 83 dan restraint eating sebanyak 81 siswi.

E. Referensi

- Abidah, S. I. (2015). *Pengaruh Health Locus Of Control Dan Body Image Terhadap Eating Behavior Pada Remaja: Studi pada remaja di salah satu SMA Negeri di Kabupaten Bandung Barat* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Afrina, A. (2019). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Smk Negeri 1 Palu. *CHMK Health Journal*, 3(2), 6-10.
- Almirra, I. R. (2018). *Perbedaan perilaku makan pada orang dewasa berdasarkan status gizi di Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Ambe, B. (2016). Tobacco use, cessation, and locus of control among college students (2016). Electronic Theses and Dissertations. 56. <https://scholarworks.sfasu.edu/etds/56>
- American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (Vol. 5, No. 5)*. Washington, DC: American psychiatric association.
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Laporan riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Benarroch, A., Pérez, S., & Perales, J. (2011). Factors influencing adolescent eating behaviour: Application and validation of a diagnostic instrument. *Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 1219-1244.
- Bonichini, S., Axia, G., & Bornstein, M. H. (2009). Validation of the parent health locus of control scales in an Italian sample. *Italian Journal of Pediatrics*, 35(1), 1-5. <https://doi.org/10.1186/1824-7288-35-13>.
- Burton, P., J. Smit, H., & J. Lightowler, H. (2007). The influence of restrained and external eating patterns on overeating. *Appetite*, 49(1), 191-197. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.01.007>.
- Cassidy, T., & Hilton, S. (2017). Family health culture, health locus of control and health behaviours in older children. *Journal of Pediatric Medicine and Care*, 1(1), 4-9. <https://doi.org/10.0000/jpmc.2017.102>
- Darwis, M., F, N. (2020). *Hubungan stress akademik dengan perilaku makan pada mahasiswa dikota Makassar*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Ekayani, N. (2020). *Perbedaan tingkat kepatuhan berobat penderita hipertensi ditinjau dari health locus of control internal dan health locus of control eksternal*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Fouts, G., & Vaughan, K. (2002). Locus of control, television viewing, and eating disorder symptomatology in young females. *Journal of Adolescence*, 25(3), 307-311. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0472>.
- Hadi, H. (2004). Gizi lebih sebagai tantangan baru dan implikasinya terhadap kebijakan pembangunan kesehatan nasional. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 1(2), 47-53.

- Helmer, S. M., Krämer, A., & Mikolajczyk, R. T. (2012). Health-related locus of control and health behaviour among university students in North Rhine Westphalia, Germany. *BMC research notes*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-5-703>.
- Christensen, A. J., Howren, M. B., Hillis, S. L., Kaboli, P., Carter, B. L., Cvenngros, J. A., ... & Rosenthal, G. E. (2010). Patient and physician beliefs about control over health: association of symmetrical beliefs with medication regimen adherence. *Journal of general internal medicine*, 25, 397-402.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. Nutrisi pada remaja. (2013). (Online: www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja, diakses pada tanggal 28 Februari 2021).
- Jameina, N. U. (2017). *Hubungan Antara Health Locus Of Control Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Knappe, S., & Pinquart, M. (2009). Tracing criteria of successful aging? Health locus of control and well-being in older patients with internal diseases. *Psychology, Health & Medicine*, 14(2), 201-212. <https://doi.org/10.1080/13548500802385717>
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52-59.
- Moon, S. Y., Kim, S. J., & Kim, S. Y. (2003). Health locus of control and eating behavior of obese high school girls. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 31(1), 43-54. <https://doi.org/10.4040/jkan.2001.31.1.43>.
- Morowatisharifabad, M. A., Mahmoodabad, S. S. M., Baghianimoghadam, M. H., & Tonekaboni, N. R. (2010). Relationships between locus of control and adherence to diabetes regimen in a sample of Iranians. *International Journal of Diabetes in Developing Countries*, 30(1), 27-32. <https://doi.org/10.4103/0973-3930.60009>.
- Neumark-Sztainer, D., French, S. A., Hannan, P. J., Story, M., & Fulkerson, J. A. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2(1), 1-7.
- Nurjanah, N., & Rahmatika, R. (2017). Hubungan Antara Health Locus Of Control Dan Self Efficacy Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Merokok. *Schema: Journal of Psychological Research*, 3(2), 116-127.
- O'Carroll, R. E., Smith, K. B., Grubb, N. R., Fox, K. A. A., & Masterton, G. (2001). Psychological factors associated with delay in attending hospital following a myocardial infarction. *Journal of Psychosomatic Research*, 51(4), 611-614. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00265-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00265-3).
- Otto, C., Bischof, G., Rumpf, H. J., Meyer, C., Hapke, U., & John, U. (2011). Multiple dimensions of health locus of control in a representative population sample: ordinal factor analysis and cross-validation of an existing three and a new four factor model. *BMC Medical Research Methodology*, 11(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-11-114>.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van der Staak, C. P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40(3), 291-298. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(03\)00006-0](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(03)00006-0).
- Paquet, Y., Scoffier, S., & d'Arripe-Longueville, F. (2016). Étude de la validité interne et externe d'une échelle multidimensionnelle de Locus de contrôle spécifique aux comportements alimentaires des sportifs (LOCSCAS). *L'Encéphale*, 42(5), 434-440. <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2016.03.003>.
- Przystawski, J., Stelmach, M., Grygiel-Górniak, B., Mardas, M., & Walkowiak, J. (2011). Dietary habits and nutritional status of female adolescents from the great Poland region. *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences*, 61(1), 73-78.
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia S. (2015). Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 1345-1352.
- Rahmalia, S. (2015). *Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 10-10.

- Rina, B., Aniroh, U., & Susilo, E. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Bergas* (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
- Salawati, L. (2018). Pengaruh poster ayo makan sayur terhadap konsumsi sayur pada anak usia sekolah dasardi banda aceh. *Jurnal Kedokteran SyiahKuala*, 18(1), 21-25. <https://doi.org/10.24815/jks.v18i1.11208>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak. Jilid 1 Edisi Kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of personality and social psychology*, 10(2), 91. <https://doi.org/10.1037/h0026284>.
- Scoffier, S., Maïano, C., & d'Arripe-Longueville, F. (2010). The effects of social relationships and acceptance on disturbed eating attitudes in elite adolescent female athletes: The mediating role of physical self-perceptions. *International journal of eating disorders*, 43(1), 65-71. <https://doi.org/10.1002/eat.20597>
- Scoffier, S., Paquet, Y., & d'Arripe-Longueville, F. (2010). Effect of locus of control on disordered eating in athletes: The mediational role of self-regulation of eating attitudes. *Eating Behaviors*, 11(3), 164-169. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.02.002>.
- Setyawati, V. A. V., & Rimawati, E. (2016). Pola konsumsi fast food dan serat sebagai faktor gizi lebih pada remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 275-284. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i3.16792>.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhada, R., & Asthiningsih, N. W. W. (2020). Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(1), 38-45.
- Tarigan, M. A. (2017). *Hubungan Iklan Fast Food di Televisi dengan Pola Konsumsi Fast Food Berisiko pada Siswa Sma Santo Thomas 1 Medan Tahun 2017* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T).
- Wallston, K. A., Wallston, S. B., & DeVellis, R. (1978). Development of the multidimensional health locus of control (MHLC) scales. *Health Education Monographs*, 6(1), 160-170. <https://doi.org/10.1177/109019817800600107>.
- Wardle, J., Steptoe, A., Bellisle, F., Davou, B., Reschke, K., Lappalainen, R., & Fredrikson, M. (1997). Health dietary practices among European students. *Health Psychology*, 16(5), 443-450. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.16.5.44>.
- Weiss, G. L., & Larsen, D. L. (1990). Health value, health locus of control, and the prediction of health protective behaviors. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 18(1), 121-135.
- Widawati, W. (2018). Gambaran kebiasaan makan dan status gizi remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 2(2), 146-159.
- World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic. who obesity technical report series 894*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 4 Kendari tahun 2016* (Doctoral dissertation, Haluoleo University).
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan Penelitian gabungan*.