



## HUBUNGAN PENGETAHUAN, BODY IMAGE DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PRODI S1 GIZI UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

### *RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE, BODY IMAGE AND EATING PATTERNS TOWARDS NUTRITIONAL STATUS OF FINAL SEMESTER STUDENTS OF S1 NUTRITION STUDY PROGRAM OF PERINTIS INDONESIA UNIVERSITY*

<sup>1</sup>Maria Nova, <sup>2</sup>Dezi Ilham, <sup>3</sup>Hendra Mukhlis  
(deziilham14@gmail.com)

#### ABSTRAK

Tubuh yang sehat ialah impian bagi setiap individu, karena tubuh adalah salah satu penunjang kehidupan menjadi lebih baik. Memiliki tubuh yang tidak sehat maka akan banyak pekerjaan yang terkendala dan terbengkalai. Selain memiliki tubuh yang sehat banyak individu yang menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Pada dasarnya, wanita menganggap tubuh langsing identik dengan tubuh ideal. Bentuk tubuh seringkali mempengaruhi penampilan seorang individu, umumnya seorang perempuan ingin terlihat menarik dan cantik dalam setiap kesempatan. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah semua mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia yang berjumlah 51 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampel. Pengumpulan data menggunakan form Food Frequency Questionnaire (FFQ), kuesioner Body Shape Questionnaire (BSQ), dan kuesioner pengetahuan. Data dianalisis dengan uji Statistik Rank Spearman. Ditemukan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi ( $p=0,612$ ), adanya hubungan antara body image dengan status gizi ( $p=0,000$ ) dan tidak adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi ( $p=0,763$ ). Pengetahuan gizi yang cukup, body image sebagian besar positif dan pola makan yang tidak seimbang diharapkan mahasiswa dapat mengkonsumsi makanan buah dengan seimbang sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan, dan dianjurkan mengkonsumsi makanan lebih bervariasi.

**Kata Kunci :** *Body Image, Pola Makan, pengetahuan, negatif, positif*

#### ABSTRACT

*A healthy body is a dream for every individual, because the body is one of the supports for a better life. Having an unhealthy body will cause a lot of work to be constrained and neglected. In addition to having a healthy body, many individuals want an ideal body shape. Basically, women consider a slim body to be synonymous with an ideal body. Body shape often affects the appearance of an individual, generally a woman wants to look attractive and beautiful on every occasion. The research design used is cross sectional. The population of this study is all final year students of the S1 Nutrition Study Program, Perintis University of Indonesia, totaling 51 students, sampling using the total sample technique. Data collection uses the Food Frequency Questionnaire (FFQ) form, Body Shape Questionnaire (BSQ), and knowledge questionnaire. The data was analyzed by the Spearman Rank Statistics test. It was found that there was no relationship between knowledge and nutritional status ( $p=0.612$ ), there was a relationship body image and nutritional ( $p=0.000$ ) and there was no relationship diet and nutritional status ( $p=0.763$ ). Sufficient nutritional knowledge, mostly positive body image and unbalanced diet are expected for students to be able to consume fruit foods in a balanced manner according to the recommended needs, and it is recommended to consume more varied foods.*

**Keywords:** *Body Image, Diet, knowledge, negative, positive*



## PENDAHULUAN

Tubuh yang sehat ialah impian bagi setiap individu, karena tubuh adalah salah satu penunjang kehidupan menjadi lebih baik. Memiliki tubuh yang tidak sehat maka akan banyak pekerjaan yang terkendala dan terbengkalai. Selain memiliki tubuh yang sehat banyak individu yang menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Pada dasarnya, wanita menganggap tubuh langsing identik dengan tubuh ideal. Bentuk tubuh seringkali mempengaruhi penampilan seorang individu, umumnya seorang perempuan ingin terlihat menarik dan cantik dalam setiap kesempatan.

Salah satu permasalahan yang dialami wanita adalah kelebihan berat badan. Bentuk tubuh yang kurang memuaskan membuat individu sering kali melakukan diet untuk mengontrol berat badan. Terutama untuk mahasiswa yang sudah beranjak dewasa, individu cenderung mementingkan persepsi orang lain tentang tubuh yang dimilikinya. Mahasiswa tingkat akhir cenderung memilih diet yang tidak beraturan, mengharapkan persepsi badan ideal yang diinginkan. Sehingga pemenuhan gizi pada tubuh tidak seimbang. Standar kecantikan berdasarkan tampilan yang menarik, yaitu dengan memiliki bentuk tubuh yang ideal, persepsi individu mengatakan bahwa tampilan fisik merupakan modal utama untuk memfokuskan diri pada usaha maupun upaya dalam memperbaiki serta meningkatkan tampilan fisik.

Angka prevalensi menurut Riskesdas (2018), bahwa sekitar 9,3% status gizi kurus, status gizi gemuk yaitu 13,6% dan status gizi obesitas 21,8% (Kementerian Kesehatan RI 2018). Data Riset Kesehatan menyatakan bahwa pada tahun 2018 sebanyak 21,8% orang dewasa (usia >18 tahun) mengalami obesitas. Berdasarkan data hasil Kemenkes 2017, menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada dewasa awal di Sumatera Barat 2,6% (kurus), 50,4% (normal), 14% (gemuk), dan 30,1% (obesitas). Angka prevalensi obesitas berdasarkan jenis kelamin di Sumatera Barat untuk jenis kelamin wanita mencapai 38% dan untuk pria 27% yang mana prevalensi obesitas pada wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria di Provinsi Sumatera Barat.

Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang presentase obesitasnya tergolong cukup tinggi dimana angka kejadian tercatat sebanyak 24,4%, bahkan di kota Padang prevalensi obesitas pada perempuan kelompok usia >18 tahun pada tahun 2018 sudah melebihi rerata prevalensi di Provinsi Sumatera Barat yaitu telah mencapai 29,17% (Kemenkes RI, 2018).

Body image merupakan konstruksi dimensi yang mencakup bagaimana seseorang berfikir, merasakan, dan bertindak terhadap tubuhnya. Body image mencakup persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri serta pikiran dan perasaan, baik positif, negatif atau keduanya. Terkadang individu tersebut merasa kurus dikaitkan dengan penyakit, namun terkadang individu mengaitkan kurus sebagai indikator kesehatan yang baik sedangkan kelebihan berat badan dikaitkan dengan penyakit, tidak menarik, dan karakteristik lainnya, umumnya generasi muda cenderung dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya yang mempengaruhi cara mereka memandang bentuk tubuh seseorang, meskipun situasi ini merupakan bagian dari perkembangan yang normal, tetapi terdapat situasi yang tidak wajar dimana individu merupakan persepsi yang tidak memuaskan terhadap tubuh sendiri, dan hal ini dapat dikaitkan dengan pola makan dan pengetahuan penelitia yang dilakukan diberbagai negara seperti cina sebesar 33%, australia 34,9%, brazil 45% dan amerika serikat 73% masih menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap body image.

Pada penelitian sebelumnya ditemukan sebanyak 20% responden memiliki status gizi kurang dan 44% memiliki status gizi lebih. Ditemukan sebanyak 60% responden memiliki body image yang negatif dan sebanyak 44% responden memiliki perilaku pola makan tidak sehat. Individu awal khususnya perempuan memiliki kekhawatiran dengan berat badan, bentuk tubuh dan body image, dan banyak dari individu tersebut merasa tidak puas dengan ukuran tubuh dan berat badan mereka sendiri karena bentuk



tubuh yang langsing dipandang sebagai standar kecantikan dan keinginan. Presepsi individu merasa bahwa body image yang negatif dapat menyebabkan rendahnya harga diri dan kepercayaan diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang berat badannya lebih atau obesitas biasanya tidak puas dengan body imagenya sendiri. Presepsi individu mengenai body image memiliki hubungan positif kuat akan frekuensi makan, dimana semakin dikit kemungkinan seseorang makan, semakin negatif seseorang memandang body image (percaya seseorang gemuk), dan kebiasaan negatif (seperti terus menerus menghitung kalori yang dikonsumsi) yang mana banyak wanita dewasa mengalami anemia akibat gangguan pemenuhan nutrisi yang tidak baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan pada individu dan pada akhirnya membentuk status gizi, selain body image, adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi adalah faktor internal yang mempengaruhi perubahan perilaku karena merupakan langkah awal dalam menentukan perubahan perilaku untuk meningkatkan status gizi (Rahadiyanti, 2022). Temuan penelitian Jamilah dan Mahmudiono (2018) pada wanita yang bekerja di instalasi gizi RSUD Dr. Soetomo juga menunjukkan bahwa seseorang mengalami obesitas menurun dengan meningkatnya pengetahuan gizi. Salah satu masalah besar di Indonesia mengenai gizi adalah minimnya pengetahuan akan makanan sehat sehingga dewasa awal membuat standar sendiri seperti tubuh kurus adalah tubuh yang cantik, sedangkan tubuh gemuk adalah tubuh yang sehat. Orang yang gemuk cenderung makan bila merasa ingin makan. Damayanti (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sebanyak 89,40% responden dengan

pengetahuan gizi yang cukup memiliki status gizi yang normal, dan sebanyak 5,30% responden yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang atau rendah memiliki status gizi yang lebih. Oleh karena itu adanya hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada wanita (Lestari dkk 2022). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan minimnya pengetahuan dapat mempengaruhi perubahan perilaku makan pada seseorang. Individu hanya mementingkan kepuasan tanpa menerapkan pola makan yang sehat.

Berdasarkan paparan di atas, dimana mahasiswa akhir tidak memiliki pola makan yang seimbang dan besar angka persepsi tubuh negatif. Maka dari itu penelitian tertarik ingin meneliti tentang hubungan antara pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi mahasiswa akhir prodi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik kategorik tidak berpasangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan suatu fenomena terjadi. Desain penelitian yang dipakai yaitu *cross-sectional*. Desain *cross-sectional* adalah merupakan suatu penelitian yang mempelajari korelasi antara paparan atau faktor resiko (independen) dengan akibat atau efek (dependen), dengan pengumpulan data dilakukan dengan bersamaan secara serentak dalam waktu antara faktor resiko dengan efeknya (*point time approach*), artinya semua variabel independen maupun variabel dependen diobservasi pada waktu yang sama. Dan uji statistik yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji Statistik Spearman Rank.

dari gambaran variabel yang dimaksud dengan skor total individu (L. Amanda et al., 2019)

Pengujian validitas dilakukan dengan bantuan komputer menggunakan program SPSS Windows versi 26. Dalam penelitian ini pengujian validitas hanya dilakukan terhadap 51 responden

## HASIL

Validitas adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Semakin tinggi validitas instrumen menunjukkan semakin akurat alat pengukur mengukur suatu data. Pengujian validitas ini penting dilakukan agar pertanyaan yang diberikan tidak menghasilkan data menyimpang

**Tabel 1. Karakteristik responden**

| Karakteristik Responden |           | Frekuensi (n) | Persen (%) |
|-------------------------|-----------|---------------|------------|
| Umur                    | 21        | 9             | 17,6       |
|                         | 22        | 34            | 66,7       |
|                         | 23        | 7             | 13,7       |
|                         | 24        | 1             | 2,0        |
| Jenis kelamin           | Laki-Laki | 6             | 11,8       |
|                         | Perempuan | 45            | 88,2       |

Dari tabel karakteristik responden diatas dapat dilihat bahwa kelompok umur terbanyak terdapat pada umur 22 tahun (66,7%), dan

hampir seluruh responden dengan jenis kelamin perempuan (88,2%) pada mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi status gizi pada mahasiswa akhir prodi S1 Gizi**

| Kategori Status Gizi | Frekuensi (n) | Persen (%)   |
|----------------------|---------------|--------------|
| Kurus                | 7             | 13,7         |
| Normal               | 32            | 62,7         |
| Gemuk                | 12            | 23,5         |
| <b>Total</b>         | <b>51</b>     | <b>100,0</b> |

Karakteristik katagori yang tertera pada tabel katagori status gizi diatas terdapat 3 katagori yaitu, kurus, normal, gemuk. Status gizi responden diukur dengan IMT, dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan dan dimasukkan kedalam rumus  $BB(kg)/TB^2(m)$  dimana hasil pengukuran dibandingkan dengan standar yang ditetapkan Departemen Kesehatan RI. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah mayoritas responden memiliki katagori status gizi

normal sebanyak 32 responden (62,7%). Sesuai dengan penelitian Erika Noviani et al., (2022) yang menyebutkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal. Dan penelitian Triana, et al., (2017), Chesnal, et al., (2018), dan Ramadhani (2019), yang menyebutkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal. Terdapat pula penelitian yang tidak sesuai dengan hasil mayoritas responden memiliki status gizi overweight atau obesitas, yaitu pada penelitian Amalia ((2019) dan Retnosari dan Dwiyantri, (2019).

**Tabel 3. Distribusi frekuensi pengetahuan pada mahasiswa akhir S1 Gizi**

| Kategori pengetahuan | Frekuensi (n) | Persen (%)   |
|----------------------|---------------|--------------|
| Kurang               | 12            | 23,5         |
| Cukup                | 29            | 56,9         |
| Baik                 | 10            | 19,6         |
| <b>Total</b>         | <b>51</b>     | <b>100,0</b> |

Berdasarkan tabel katagori pengetahuan gizi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki katagori pengetahuan gizi cukup yaitu sebanyak 29 responden

(56,9%). Hasil ini sedikit kurang baik bila dibandingkan dengan hasil penelitian Nova Nurmita (2018), diperoleh pengetahuan baik sebesar 94,7% dan pengetahuan kurang sebesar

5,3% . tetapi penelitian ini lebih baik dibanding dengan penelitian oleh Mulyanti, pengetahuan gizi yang baik sebesar 40,4%. Penelitian yang

kurang baik dari hasil penelitian diperoleh dari hasil penelitian Handayani et al dengan hasil pengetahuan baik sebesar 27,5%

**Tabel 4. Distribusi frekuensi body image pada mahasiswa akhir prodi S1 Gizi**

| Kategori body image | Frekuensi (n) | Persen (%) |
|---------------------|---------------|------------|
| Body image positif  | 38            | 74,5       |
| Body image negatif  | 13            | 25,5       |
| <b>Total</b>        | <b>51</b>     | <b>51</b>  |

Body image dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner Body shape Questionnaire (BSQ) yang terdiri dari 34 pertanyaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori body image positif sebanyak (74,5%) mahasiswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu Daiman Hamdani (2019), hasil yang memiliki body image positif sebanyak 38 responden (63,3%), body image negatif

sebanyak 22 responden (36,7%). Berdasarkan teori Setyawati (2016), menyatakan bahwa teman sebaya dan body image merupakan faktor yang dapat menyebabkan individu merasa kelebihan berat badan dan merasa tidak puas dengandirinya. Individu tersebut akan menerapkan perilaku makan yang tidak sehat yangakhirnya berdampak pada status gizi yang buruk. Mereka juga kerap menerapkan pola makan yang berlawanan dengan postur tubuh

**Tabel 5. Distribusi frekuensi pola makan buah pada mahasiswa akhir prodi S1 Gizi**

| Kategori Pola Makan | Frekuensi (n) | Persen (%)   |
|---------------------|---------------|--------------|
| Kurang              | 49            | 96,1         |
| Cukup               | 2             | 3,9          |
| <b>Total</b>        | <b>51</b>     | <b>100,0</b> |

Berdasarkan tabel kategori pola makan buah diatas didapatkan hampir seluruh responden sebanyak 49 (96,1%) yang memiliki

kategori pola makan buah yang kurang pada mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

**Tabel 6. Distribusi frekuensi pola makan sayur pada mahasiswa akhir prodi S1 gizi**

| Kategori Pola Makan | Frekuensi (n) | Persen (%)   |
|---------------------|---------------|--------------|
| Kurang              | 4             | 7,8          |
| Cukup               | 47            | 92,2         |
| <b>Total</b>        | <b>51</b>     | <b>100,0</b> |

Berdasarkan tabel katagori pola makan sayur diatas didapatkan bahwa hampir seluruh responden sebanyak 47 (92,2%) memiliki

katagori pola makan sayur yang cukup pada mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Gizi Universitasperintis Indonesia.

**Tabel 7. uji normalitas data  
Test of normality**

| Variabel    | Kolmogorov-Sminov |    |      |
|-------------|-------------------|----|------|
|             | statistic         | Df | Sign |
| Body Image  | ,201              | 51 | ,000 |
| Pengetahuan | ,198              | 51 | ,000 |
| Pola makan  | ,108              | 51 | ,191 |

Dari data diatas hasil uji normalitas Kolmogrov-smirnov didapatkan bahwa variabel body image dan pengetahuan tidak terdistribusi normal dengan data body image sign = 0,000 dan data pengetahuan 0,000 sedangkan pada variabel pola makan terdistribusi normal dengan sign = 0,191. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nushrotun Nisa (2019), didapatkan individu yang pola makannya dalam frekuensi yang jarang sebanyak 24 responden (54,9%). Hal ini biasanya disebabkan individu hanya mengkonsumsi makanan yang disukainya saja dengan jenis yang tidak beranekaragam.

Konsumsi buah dan sayur di Indonesia memang masih tergolong rebdah. Berdasarkan survey, rata-rata 83,64% individu di indonesia kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Berdasarkan data riset kesehatan, konsumsi sayuran untuk umur diatas 10 tahun masih rendah yaitu sebesar 36,7%. Padahall sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pagan yang berperan sebagai antioksidan (Suryaputra dkk, 2012).

**Tabel 8. uji korelasi pengetahuan gizi dengan status gizi.**

| Katagori pengetahuan | Status gizi |     |        |      |       |      |       |       | p-value |
|----------------------|-------------|-----|--------|------|-------|------|-------|-------|---------|
|                      | kurus       |     | Normal |      | Gemuk |      | Total |       |         |
|                      | N           | %   | N      | %    | N     | %    | N     | %     |         |
| Kurang               | 1           | 2,0 | 8      | 15,7 | 3     | 5,9  | 12    | 23,,5 | 0,612   |
| Cukup                | 5           | 9,8 | 18     | 35,3 | 6     | 11,8 | 29    | 56,9  |         |
| Baik                 | 1           | 2,0 | 6      | 11,8 | 3     | 5,9  | 10    | 19,6  |         |

Dari hasil analisis diperoleh (p=0,612) untuk uji korelasi pengetahuan gizi dengan status gizi artinya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan

antara pengetahuan dengan status gizi pada mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas Perintis Indonesia.

**Tabel 9. uji korelasi body image dengan status gizi pada mahasiswa akhir prodi S1 Gizi**

| Kategori Body Image | Status Gizi |      |        |      |       |      |       |      | P- Value |
|---------------------|-------------|------|--------|------|-------|------|-------|------|----------|
|                     | Kurus       |      | Normal |      | Gemuk |      | Total |      |          |
|                     | n           | %    | n      | %    | n     | %    | N     | %    |          |
| Positif             | 7           | 13,7 | 29     | 56,9 | 2     | 3,9  | 38    | 74,5 | 0,000    |
| Negatif             | 0           | 0    | 3      | 5,9  | 10    | 19,6 | 13    | 25,5 |          |



Dari hasil analisis uji Rank Spearman body image terhadap status gizi didapatkan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan status gizi, dari hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa jika status gizi meningkat maka

persepsi body image juga meningkat sehingga dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan yang diperoleh ( $p=0,000$ ) artinya bahwa body image berkorelasi terhadap status gizi.

**Tabel 10. Uji korelasi pola makan buah dengan status gizi pada mahasiswa akhir Prodi S1 Gizi**

| Kategori<br>pola makan<br>buah | Status gizi |      |        |      |       |      | Total |      | p-value |
|--------------------------------|-------------|------|--------|------|-------|------|-------|------|---------|
|                                | Kurus       |      | Normal |      | Gemuk |      | N     | %    |         |
|                                | N           | %    | n      | %    | n     | %    |       |      |         |
| Kurang                         | 7           | 13,7 | 30     | 58,8 | 12    | 23,5 | 49    | 96,1 | 0,763   |

Dari hasil korelasi uji Rank Spearman pada hubungan pola makan dengan status gizi terhadap mahasiswa tingkat akhir ProdiS1 Gizi

didapatkan hasil ( $p=0,763$ ) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi.

**Tabel 11. Uji korelasi pola makan sayur dengan status gizi pada mahasiswa akhir prodi S1Gizi**

| Kategori<br>pola makan<br>sayur | Status gizi |     |        |     |       |     | Total |     | p-value |
|---------------------------------|-------------|-----|--------|-----|-------|-----|-------|-----|---------|
|                                 | Kurus       |     | Normal |     | Gemuk |     | N     | %   |         |
|                                 | n           | %   | n      | %   | n     | %   |       |     |         |
| Kurang                          | 1           | 2,0 | 2      | 3,9 | 1     | 2,0 | 4     | 7,8 | 0,763   |

Dari hasil korelasi uji Rank Spearman pada hubungan pola makan dengan status gizi terhadap mahasiswa tingkat akhir ProdiS1 Gizi didapatkan

hasil ( $p=0,763$ ) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi.

## PEMBAHASAN

### Uji Korelasi Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi.

Dari hasil analisis diperoleh ( $p=0,612$ ) untuk uji korelasi pengetahuan gizi dengan status gizi artinya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi pada mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas Perintis Indonesia.

Menurut penelitian (Albertina dan Soharno, 2017) tentang hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi, yang didapatkan hasil uji korelasi didapatkan hasil  $p = 3,336$  ( $p>0,05$ ). Hasil yang sama dilihat juga dari penelitian yang dilakukan (Erpridawati 2012) tentang hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi yang didapatkan hasil  $p=0,536$  ( $p>0,05$ ) yang artinya tidak terdapat hubungan antarpengertian gizi dengan status gizi. Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi

pada penelitian ini, karena selain pengetahuan ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi, sedangkan pengetahuan memberikan pengaruh tidak langsung pada status gizi (Supariasa, 2012). Pengetahuan individu tidak selalu mendasari kemampuan seseorang dalam memilih bahan makanan yang baik dan aman untuk dikonsumsi. Hal ini masih dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan kemampuan daya beli (ekonomi). Pada saat ini dewasa awal pemenuhan gizi responden sangat bergantung pada makanan yang disediakan di rumah (Nurdzulqaidah, 2017).

Penyakit infeksi juga mempunyai hubungan langsung dengan status gizi. Menurut Masithah (2005), diare memiliki hubungan nyata positif dengan status gizi. Jika status gizi baik maka peluang menderita diare akan semakin rendah. Pernyataan ini diperkuat oleh Suparisah (2014) bahwa penyakit infeksi (bakteri, virus, parasit) mempunyai hubungan yang sangat erat dengan malnutrisi. Kaitan infeksi dengan

keadaan gizi kurang merupakan hubungan timbal balik yaitu hubungan sebab akibat. Penyakit infeksi dapat memperburuk keadaan gizi dan keadaan gizi yang kurang (buruk) dapat mempermudah terkena infeksi.

Dari penelitian ini didapatkan sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup terkait gizi. Meskipun memiliki pengetahuan gizi yang baik, bila tidak praktikan sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan tidak memiliki kemampuan yang baik untuk menyediakan makanan berdasarkan pedoman, maka akan sulit untuk mencapai status gizi normal (Hendrayanti dkk., 2010). Pada penelitian ini ditemukan responden yang memiliki pengetahuan yang baik, namun tidak memiliki status gizi yang tidak baik setelah dilihat hasil FFQ diketahui karena pola makan tidak sesuai dengan yang dibutuhkan.

Fakta penelitian ini adalah status gizi umumnya normal atau baik dan pengetahuannya cukup baik, meskipun keduanya tidak mempunyai hubungan sebab akibat secara langsung. Masalah gizi kurang pada individu dapat diakibatkan juga oleh diet yang ketat (yang menyebabkan individu kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan gizi.

## Uji Korelasi Body Image Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Akhir Prodi S1 Gizi

Body image adalah cara persepsi seseorang mengenai tubuhnya (Makhrajani Majid dkk, 2018). Perilaku makan adalah cara seseorang memahami, berfikir serta berpendapat mengenai makanan yang diungkapkan berbentuk makanan yang akan menjadikan kebiasaan atau pola makan jika kondisi terus berlanjut (Wiradijaya, 2020).

Dari hasil analisis uji Rank Spearman body image terhadap status gizi didapatkan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan status gizi, dari hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa jika status gizi meningkat maka persepsi body image juga meningkat sehingga dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan yang diperoleh ( $p=0,000$ ) artinya bahwa body image berkorelasi terhadap status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusintha dan Aryanto, (2018) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara body image

dengan status gizi dengan nilai  $p = 0,002 (<0,05)$ . Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Agustini dkk., (2021) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan status gizi dengan nilai  $p = 0,001 (<0,05)$  selain itu hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sholikhah (2019) yang diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara body image dengan status gizi dengan  $p = 0,000 (<0,05)$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan semakin lebih status gizi responden, body image juga semakin negatif. Persepsi tubuh ideal juga ditampilkan oleh media massa maupun yang terbentuk di masyarakat ialah wanita yang langsing serta pria yang sehat dan bugar di masyarakat membuat responden gizi dengan status lebih cenderung memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuhnya. Hal itu terbukti dari tabel korelasi body image dengan status gizi menunjukkan hampir seluruh responden (19,6) dengan status gizi gemuk memiliki kategori body image yang negatif. Sejalan dengan penelitian Alifatuz zahra (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar (84,6%) mahasiswa gizi dengan status overweight dan obesitas memiliki body image negatif. Hal tersebut didukung oleh penelitian Sugiar dkk et al., 2018, menyatakan bahwa seseorang dengan status gizi lebih cenderung memiliki body image negatif, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Serly, et al (2014) bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan body image.

Body image merupakan persepsi individu tentang ukuran tubuh dan kepuasan yang dimiliki terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. Body image pada umumnya dapat dimiliki oleh siapapun karena tidak ditemukan oleh jenis kelamin dan juga tidak terbatas pada usia tertentu (Cash 2012). Akan tetapi, body image baik positif maupun negatif tidak selalu memberikan dampak yang baik pada setiap orang yang memilikinya. Dampak dari persepsi body image sangat bergantung pada kondisi seseorang. Dimana persepsi negatif terhadap kondisi tubuh terdapat memberi keuntungan yang besar bagi individu dengan status gizi lebih dan overweight (Wati dan Sumarni, 2017), sehingga hal inilah yang mendorong individu untuk melakukan upaya diet ketat untuk membentuk tubuhnya yang proporsional atau ideal (Suaebah dan Puspita

2020). Namun sebaliknya, persepsi negatif terhadap kondisi tubuh dapat memberikan dampak buruk pada individu dengan status gizi normal dan kurus. Dimana persepsi body image memiliki pengaruh terhadap pola makan seseorang (Margiyanti 2021). Hal inilah yang menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan terhadap body image maka status gizi yang dimiliki semakin tidak normal (Yusintah dan Adriyanto, 2018).

Sedangkan dampak yang ditimbulkan dari persepsi body image positif pada individu dengan status gizi lebih dan obesitas juga memberikan pengaruh yang buruk pada kondisi tubuhnya. Dimana individu dengan persepsi yang negatif terhadap bentuk tubuhnya secara tidak langsung dapat mempengaruhi rasa kepercayaan diri. Namun individu dengan persepsi yang positif terhadap bentuk tubuhnya akan memberikan rasa puas terhadap tubuhnya (Nomate dkk 2017).

Menurut Rosidawati, (2019) memperoleh hasil bahwa individu yang memiliki body image positif dengan IMT yang lebih dapat timbul diakibatkan oleh kenaikan IMT yang tidak terlalu meningkat dari IMT normal sehingga perubahan fisik yang terjadi tidak terlihat. Selain itu, tingkat kepercayaan diri yang tinggi menyebabkan individu tidak memfokuskan diri pada penampulan dan masalah kenaikan berat badannya. Namun, jika hal ini terjadi terus dapat menyebabkan individu semakin tidak memedulikan keadaan status gizinya

### Uji Korelasi Pola Makan Buah Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Akhir Prodi S1 Gizi

Dari hasil korelasi uji Rank Spearman pada hubungan pola makan dengan status gizi terhadap mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Gizi didapatkan hasil ( $p=0,763$ ) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nirwana dkk (2021) menunjukkan bahwa responden mempunyai kebiasaan konsumsi makanan lebih banyak 68,9% mengalami status gizi yang tidak normal. Hasil uji statistik korelasi Spearman dengan confidence interval 95% didapatkan nilai *p-value* yang sebesar 0,763 ( $>0,05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makanan dengan status gizi.

### Uji Korelasi Pola Makan Sayur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Akhir Prodi S1 Gizi

Umumnya sayuran yang sering dikonsumsi oleh responden adalah daun singkong, kacang panjang, toge, dan kol. Namun sayur yang paling sering dikonsumsi adalah kol. Umumnya buah-buahan yang sering dikonsumsi adalah pisang, pepaya dan alpukat. Konsumsi buah pada penelitian ini dikategorikan kurang dikarenakan mahasiswa jarang makan buah karena pola makan yang tidak teratur sedangkan untuk konsumsi sayur pada penelitian ini dikategorikan cukup karena responden memakan sayur setiap hari seperti kol, toge, daun singkong.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dinah et al (2017) pada guru SMP, dengan menggunakan analisis korelasi Rank Spearman didapatkan  $p>0,05$  yang bermakna bahwa tidak ada hubungan konsumsi makanan dengan status gizi. Hal ini dapat terjadi karena status juga dipengaruhi berbagai faktor lainnya. Salah satunya adanya tingkat aktivitas fisik yang cukup, sehingga dapat menyeimbangkan antara asupan gizi dengan kalori yang digunakan.

Penelitian yang mendukung bahwa adanya faktor lain yang mempengaruhi status gizi yaitu aktivitas fisik antara lain penelitian Rica tahun 2020 pada pegawai, menunjukkan adanya signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Peneliti ini juga sejalan dengan penelitian Ade et al 2013 mendapatkan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makanan dengan status gizi

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil kuesioner body image, pengetahuan dan pola makan dapat disimpulkan yaitu : Diketahuinya tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia, Diketahuinya tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia, Diketahuinya terdapat hubungan yang signifikan antara body image



dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adami, F., Schlickmann Frainer, D. E., De Souza Almeida, F., De Abreu, L. C., Valenti, V. E., Piva Demarzo, M. M., Mello Monteiro, C. B. De, & De Oliveira, F. R. (2012). Construct validity of a figure rating scale for Brazilian adolescents. *Nutrition Journal*, *11*(1),
- Afifah. (2021). *body image pada remajalaki-laki : sebuah studi literatur*.
- Agoes dariyo. (2003). *psikologi perkembangan dewasa muda*.
- Almatsier. (2011). *gizi seimbang dalam daur kehidupan*.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, *1*(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- DAMAYANTI, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Skripsi*.
- Hamdani, D. (2019). Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltip Negeri 2 Wungu Madiun. *Skripsi*, 1–92.
- Hartiyanti dan triyanti. (2007). *Penilaian Status Gizi, dalam Gizi dan Kesehatan Masyarakat*.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, *2*(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Hurlock. (2003). *psikologi perkembangan sepanjang rentan kehidupan*. istiany&rusilanty. (n.d.). *No Title*.
- Jaminah, J., & Mahmudiono, T. (2018). The Relationship between Knowledge and Physical Activity with Obesity in The Female Worker. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, *6*(1), <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.9-17>
- Kinanti, I. (2010). Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja yang Obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1–24.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, *8*(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Mac and machbeth. (2004). *researching food habits methods and problem*.
- Morroiti. (2017). *Stunkard Figure Rating Scale and Sexuality During Pregnancy, A Longitudinal Pilot Study*.
- notoatmojo. (2014). *promosi kesehatan dan ilmu perilaku*.
- priyoto. (2014). *teori sikap dan perilaku kesehatan*.
- Rahadiyanti, A. (2022). Pemberdayaan Ibu pada 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk Generasi Lebih Baik. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, *6*(1), 139. <https://doi.org/10.30595/jppm.v6i1.7558>
- sediaotama. (2010). *ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi jilid 1*.
- setyowatiSu. (2016). *perubahan asupan zat gizi tidak berpengaruh terhadap lama rawat inap pada pasiendewasa di RSUP Dr. Sardjito*.
- Sugianti, R. Hasbullah, Y. Aris Purwant, D.A. S. (2012). "Kajian Pengaruh Iradiasi Sinar Gamma terhadap Mortalitas Lalat Buah dan Mutu Buah Mangga Gedong (Mangifera indica L) Selama Penyimpanan,". *Jurnal Keteknik Pertanian*, *26*, no 1, 70–78