

**PERBEDAAN PERSEPSI TUBUH DAN RESIKO GANGGUAN MAKAN
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

UMMUL SALMA LATIFAH ULFA

J310140043

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

PERBEDAAN PERSEPSI TUBUH DAN RESIKO GANGGUAN MAKAN PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH



Oleh:
UMMUL SALMA LATIFAH ULFA
J310140043

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Pembimbing


Farida Nur Isnaeni, S.Gz., M.SC Dietisien
NIK/NIDN : 1466/ 0628098704

HALAMAN PENGESAHAN

PERBEDAAN PERSEPSI TUBUH DAN RESIKO GANGGUAN MAKAN PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA


Oleh:

Ummul salma latifah ulfa


J310140043

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada tanggal 9 Oktober 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Farida Nur Isnaeni, S.Gz., M.Sc Dietisien. ()

(Ketua Dewan Penguji)

2. Permata Ashfi Raihana, S.Psi., M.A. ()

(Anggota I Dewan Penguji)

3. Dwi Sarbini, SST., M.Kes. ()

(Anggota II Dewan Penguji)

Dekan

Dr. Mutalimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 9 Oktober 2018



UMMUL SALMA LATIFAH ULFA

PERBEDAAN PERSEPSI TUBUH DAN RESIKO GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat - zat gizi di dalam tubuh. Faktor internal yang mempengaruhi gangguan makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor psikologis yang mempengaruhi gangguan makan pada remaja yaitu persepsi terhadap tubuh. Ketidakpuasan terhadap tubuh wanita berfokus pada bagian tubuh seperti perut dan paha sedangkan laki - laki berfokus pada bentuk otot. Ketidakpuasan tampilan fisik dipengaruhi oleh tubuh ideal yang dipersepsikan individu. Persepsi tubuh positif membawa remaja pada tingkat percaya diri yang tinggi. Remaja sering mispersepsi terhadap tubuhnya yang dapat mengakibatkan perilaku diet yang salah. Persepsi tubuh negatif cenderung akan berdampak negatif pada status gizi kurang. Kecemasan remaja akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan yang berujung pada resiko gangguan makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan persepsi tubuh dan resiko gangguan makan pada mahasiswa di FIK UMS. Penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah subjek sebanyak 60 responden laki – laki dan perempuan yang yang diperoleh dengan cara *simple random sampling*. Data persepsi tubuh dan gangguan makan didapatkan dari hasil kuesioner. Analisis pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Independent sample t-Test* untuk variabel persepsi tubuh dan gangguan makan laki – laki memiliki persepsi tubuh negatif lebih rendah 53,34%, dibandingkan perempuan 63,34%. Laki – laki memiliki resiko gangguan makan lebih rendah 20% dibandingkan perempuan 80%. Tidak terdapat perbedaan antara persepsi tubuh laki – laki dan perempuan pada mahasiswa di FIK UMS nilai $p = 0,60$. Terdapat perbedaan antara resiko gangguan makan laki – laki dan perempuan di FIK UMS nilai $p=0,00$.

Kata Kunci : gangguan makan, mahasiswa, persepsi tubuh

Abstract

Nutritional status is a measure of body condition that can be seen from food. Internal factors that influence are physical factors and psychological factors. Psychological factors that affect the level of adolescence, namely the attitude towards the body. Dissatisfaction in female body tends to focus on body parts such as the abdomen and thigh while male body tends to focus on muscle shape. Dissatisfaction with physical appearance is influenced by the ideal appearance of the body perceived by the individual. Positive body perceptions will bring teenagers at high level of confidence. Teenagers often misinterpret the wrong diet. Negative body perception will occur negatively in malnutrition. Teen anxiety will shape the body to make teenagers intentionally not eating which leads to the risk of eating disorders. The purpose of this study was to investigate the differences

between body perception and eating disorder in university student of *FIK UMS*. This study was an observational research using Cross Sectional approach. The number of subjects was 60 male and female respondents obtained by *simple random sampling*. The data of body perception and eating disorder were obtained by questioner. This study was analyzed by using Independent sample t-Test statistic for body perception and eating disorder variable. Male has smaller negative body perception lower (53,34%) compared to (63,34%) female. Male has an 20% lower risk eating disorders than (80%) female. There is no difference between male and female body perception of university students in *FIK UMS* p value = 0,60. There is difference male and female eating disorder in *FIK UMS* p value = 0,00.

Keywords: *collage university, eating disorder , body perception,*

1. PENDAHULUAN

Sehingga dapat memberikan gambaran untuk mengembangkan penelitian selanjutnya. Remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan biologis, intelektual, psikososial dan ekonomi. Pada masa remaja akhir, individu ini cenderung mulai memisahkan diri dari keluarga, bersifat keras tetapi tidak berontak, teman sebaya tidak begitu penting karena lebih penting berteman dengan lawan jenis serta lebih fokus pada rencana karir masa depan (Brown, 2005). Perkembangan remaja akhir tidak lagi berfokus pada proses perkembangan fisik, namun pada kenyataannya masih banyak yang belum puas akan tampilan fisiknya. Ketidakpuasan akan tampilan fisik dipengaruhi oleh tampilan ideal tubuh yang dipersepsikan oleh individu (Brown, 2005).

Deskripsi tentang bentuk dan ukuran tubuh disebut persepsi yang dapat dipengaruhi dari ukuran, dan penilaian dari bentuk tubuhnya yang di impikan seseorang (Germove& Williams, 2004). Masih banyak remaja putri yang menginginkan tubuh tinggi dan langsing. Salah satunya yaitu masalah persepsi (Anwar, 2006).

Persepsi tubuh merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, dimana seseorang memberikan penilaian atas apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh masingmasing individu terhadap ukuran dan tubuhnya. Seseorang mempresepsikan tubuhnya sebenarnya yang dirasakan dan

dipikirkan belum tentu benar dengan keadaan actual yang sebenarnya, tetapi merupakan hasil penilaian diri yang subjektif (Melliana,2006). Seseorang yang mempunyai persepsi tubuh negatif cenderung akan berdampak negatif pada status gizi kurang. Status gizi adalah suatu kondisi dimana dapat menggambarkan adanya keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi. Kecemasan remaja akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan yang berujung pada *eating disorder* (Kusumawijaya, 2008).

Gangguan makan adalah suatu penyakit mental yang dapat menjadikan ancaman serius bagi pola diet seseorang sehari-hari, seperti makan dalam jumlah yang sedikit atau makan secara berlebihan (*National Institute of Mental Health,2011*).

Almeida (2008) mengungkapkan bahwa wanita cenderung terlalu melebih-lebihkan ukuran tubuhnya dibandingkan pria. Menurut penelitian Kurniawan (2015) laki-laki cenderung merasa puas terhadap tampilan ototnya 41,2% dibandingkan dengan perempuan 14,6%. Keseluruhan penampilan menunjukkan 42,5% total subjek yang terdiri dari 52,9% subjek laki-laki merasa biasa saja terhadap keseluruhan penampilannya dibandingkan dengan subjek perempuan 40,8% dan presentase tidak puas mencapai hampir setengah total subjek 45,8%.

Ketidakpuasaan berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul perut dan paha. Sebagian besar remaja putri menginginkan tubuh yang lebih tinggi dan langsing. Bagi remaja laki – laki , penampilan fisik yang kekar dan berotot menjadi daya tarik tersendiri bagi lawan jenis (Hurlock, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2014) di Institut Pertanian Bogor yang terdiri dari 120 mahasiswa. Remaja perempuan lebih besar mengalami resiko gangguan makan 7,8% dibandingkan laki – laki 0% tidak memiliki resiko gangguan makan, sedangkan di Amerika dari 35.000 siswa SMA yang menjadi subjek penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 15% siswa perempuan dan 4% siswa laki-laki mengalami gangguan makan serta 5,0% perempuan mengalami *anorexia nervosa*. Hal senada juga diungkapkan oleh Swanson *et al.* (2011) yang melakukan penelitian terhadap 10.123 remaja berusia 13-18 tahun di United

States. Terdapat 0.3% remaja mengalami *anorexia nervosa*, 0.9% *bulimia nervosa* dan 1.6% *binge-eating*. Pada mahasiswa FIK UMS, peneliti mengobservasi dan menemukan bahwa masih banyak remaja yang mengalami resiko gangguan makan dengan cara melakukan diet tidak sehat seperti mengurangi porsi makan nasi dan diet makan sehari satu kali.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini ingin mengetahui “Perbedaan persepsi tubuh dan resiko gangguan makan pada mahasiswa di FIK UMS.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional*. Total yang diamati dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 3 yang berumur 18-20 tahun sebesar 737 mahasiswa dari jurusan Ilmu Gizi, Fisioterapi, Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat di FIK UMS. Sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 60 responden yang terdiri dari laki – laki dan perempuan. Penelitian dilakukan secara *Simple Random Sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner persepsi tubuh *MBRSQ* menurut (Cash & Pruzinsky (1990) dan gangguan makan *EAT-40* Garner *et al*, (1982).

Kuesioner Persepsi Tubuh *MBSRQ* (*Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire*) yang terdiri dari 34 item pertanyaan multidimensi yang digunakan untuk menilai aspek perilaku persepsi tubuh dan terdiri dari 5 subskala yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh, sedangkan Kuesioner Gangguan Makan *Eating Attitude Test (EAT 40)* yang dirancang untuk menilai sikap, perilaku, dan sifat.

Nilai skor tersebut kemudian dikategorikan menjadi dua yaitu negatif dan positif berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi (1 SD). Skala gambaran tubuh disusun menggunakan skala Likert, skala Likert terdiri dari 1-5 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) (Cash & Pruzinsky,1990).

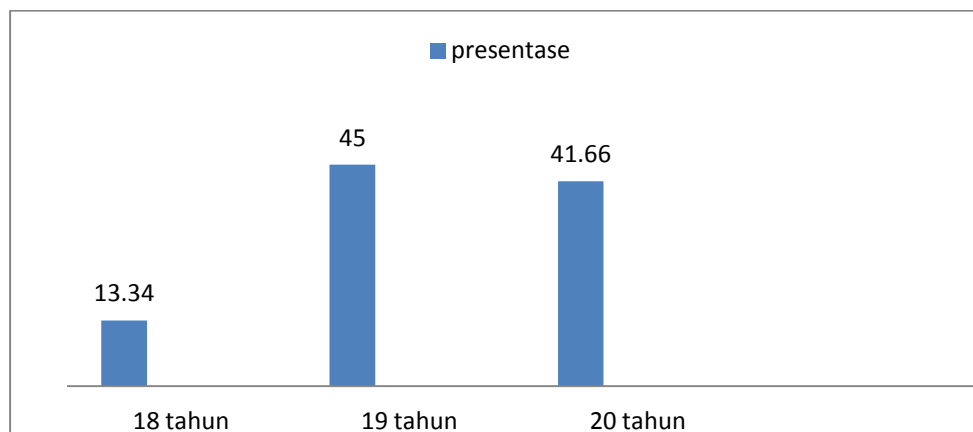
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden Menurut Usia dan jenis Kelamin

Pada penelitian ini total yang digunakan adalah seluruh mahasiswa semester 3 yang berumur 18 – 20 tahun. Sebesar 737 mahasiswa dari jurusan Ilmu Gizi, Fisioterapi, Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat di FIK UMS. Adapun populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa, yang terdiri dari 30 laki laki dan 30 perempuan yang telah memenuhi syarat mahasiswa aktif angkatan 2015 – 2016 Fakultas Ilmu Kesehatan dengan karakteristik responden menurut usia, dan jenis kelamin.

Tabel 1 Karakteristik Responden Menurut Usia dan jenis Kelamin

Usia	Laki-laki		Perempuan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
18	3	10	5	16,67
19	19	63,33	8	26,67
20	8	26,67	17	56,67
Jumlah	30	100	30	100



Gambar 1. Karakteristik Responden Menurut Usia

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui pada rentang usia tersebut, remaja umumnya mulai memperhatikan dan membandingkan hal-hal khusus seperti penampilan fisik (misalnya bentuk tubuh) dan kemampuan sosial dengan lingkungan pergaulannya. Remaja menyadari bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Hal tersebut menyebabkan remaja sangat

terpengaruh pada penilaian orang lain terhadap bentuk tubuhnya (Rice *et al*, 1990). Pada usia remaja banyak mahasiswa yang mengubah penampilannya agar terlihat menarik. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dapat mengarah pada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan (Papalia dkk, 2008).

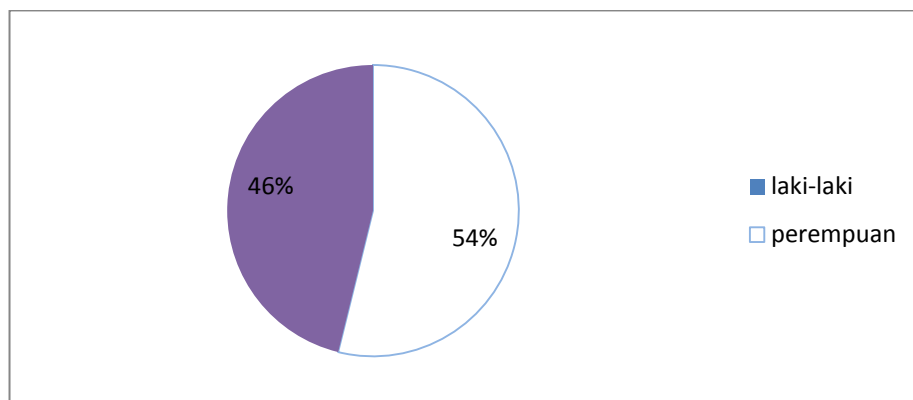
3.2 Persepsi Tubuh

Data persepsi tubuh mahasiswa semester 3 di FIK UMS di dapatkan dari pengisian kuesioner oleh responden yang telah disediakan peneliti. Jumlah kuesioner persepsi tubuh sebanyak 34 item pertanyaan yang menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban.

Responden laki – laki dan perempuan dikatakan mempunyai presepsi tubuh positif apabila skor pengisian kuesioner mean (1,87) dan responden dikatakan mempunyai presepsi tubuh negatif apabila skor kuesioner mean (1,87).

Tabel 2 Berdasarkan persepsi tubuh

Persepsi tubuh	Laki – laki		Perempuan	
	N	%	N	%
Negatif	16	53,34	19	63,34
Total	30	100	30	100



Gambar 2. Persepsi Tubuh Negatif

Dapat dilihat dari tabel 2 distribusi frekuensi karakteristik responden laki – laki lebih besar yang mempunyai persepsi tubuh positif 46,66% dibandingkan

perempuan 36,66% dan laki laki yang mempunyai persepsi tubuh negatif lebih rendah 53,34% di bandingkan perempuan 63,33% .

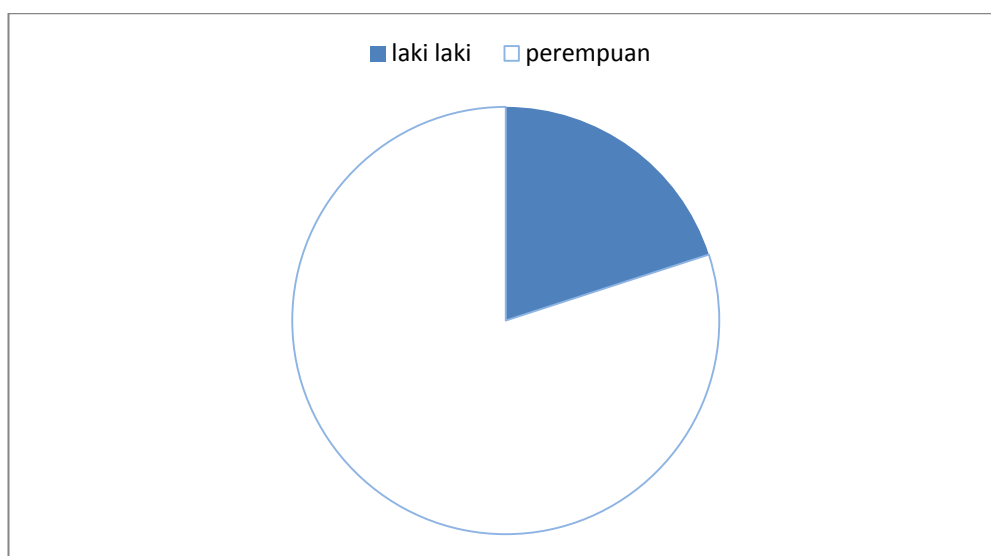
3.3 Gangguan Makan

Gangguan makan merupakan serangkaian tindakan yang membangun hubungan manusia dengan makanan. Makanan yang di maksud tidak hanya berkaitan dengan dengan jumlah dan jenis makanan, tetapi kebiasaan dan perasaan yang di bentuk sehubungan dengan tindakan makan juga (Benarroch, 2013).

Data gangguan makan mahasiswa semester 3 di FIK UMS di dapatkan dari pengisian kuesioner oleh responden yang telah disediakan peneliti. Jumlah kuesioner persepsi tubuh sebanyak 46 item pertanyaan yang menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban. Responden laki – laki dan perempuan dikatakan mempunyai resiko terkena gangguan makan apabila skor pengisian kuesioner <mean (1,30) dan responden dikatakan tidak beresiko gangguan makan apabila skor kuesioner mean (1,30).

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan tingkat resiko gangguan makan

Gangguan Makan	Laki – laki		Perempuan	
	N	%	N	%
Beresiko	6	20	24	80
Total	30	100	30	100



Gambar 3. Tingkat Resiko Gangguan Makan

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat hasil analisis distribusi responden menurut gangguan makan laki – laki dan perempuan, terdapat 20 % responden laki – laki yang beresiko gangguan makan sedangkan sebanyak 80 % responden laki – laki tidak beresiko gangguan makan. Sedangkan sebanyak 80 % responden perempuan mengalami gangguan makan dan sebesar 20 % responden perempuan tidak beresiko terkena gangguan makan.

3.4 Perbedaan Persepsi Tubuh Mahasiswa Laki – laki dan Perempuan di FIK UMS

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS *Windows 17.0*. untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pada setiap variabelnya sebelumnya di uji kenormalan data didapatkan hasil $p = 0,430$, setelah itu di uji statistik menggunakan Uji *Independent Sample t -Test*.

Hasil uji perbedaan menggunakan *Independent Sample t-Test* menunjukkan hasil $p = 0,60$ ($p > 0,05$). Dari hasil uji perbedaan tersebut menyatakan bahwa H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan persepsi tubuh laki – laki dan perempuan di FIK UMS.

Faktor – faktor yang mempengaruhi persepsi tubuh seseorang diantaranya adalah jenis kelamin dan media massa. Seseorang mempresepsikan tubuhnya sebenarnya yang dirasakan dan dipikirkan belum tentu benar dengan keadaan aktual yang sebenarnya, tetapi merupakan hasil penilaian diri yang subjektif (Melliana, 2006).

Berdasarkan hasil survey yang sudah dilakukan pada mahasiswa laki – laki dan perempuan, kebanyakan dari mereka menjelaskan bahwa adanya sosial media sekarang membuat mereka untuk mempunyai persepsi negatif, dengan adanya gambar yang di tampilkan di media seperti facebook dan instagram. Hal ini memungkinkan untuk mereka mengakses gambar gambar artis idola mereka, sehingga mereka berpikir untuk mengubah penampilan mereka dan ingin menjadi seperti idolanya..

Adapun upaya yang dilakukan responden demi mendapatkan penampilan yang menarik, yaitu mengurangi berat badan dengan cara melakukan olahraga,

seperti jogging di edupark setiap sore, untuk mendapatkan perut yang rata dengan alasan untuk mendapatkan perhatian lebih dari lawan jenis.

Hal ini senanda dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2015) yang menunjukkan hampir setengah total subjek laki-laki merasa puas terhadap tampilan ototnya sebesar 41,2 %.

Berdasarkan survey yang sudah dilakukan dengan responden mahasiswa perempuan di FIK UMS menjelaskan bahwa penampilan fisik bagi mereka sangat penting dan beranggapan bahwa penampilan tubuh yang ideal yaitu kurus dan langsing. Sebagian besar responden menjawab puas terhadap penampilanya di bagian wajah, rambut, pinggang, yaitu memiliki persepsi tubuh positif atau tidak merasa cemas terhadap kegemukan dan tidak khawatir apabila berat badannya bertambah. Sehingga menganggap bahwa penampilanya menarik bagi lawan jenis. Responden perempuan juga menunjukkan bahwa ketidakpuasan dalam tubuh berfokus pada pinggul, perut, paha dan lengan mereka merasa tidak percaya diri dan terlihat kurang menarik untuk di pandang.

Adapun upaya untuk menunjang penampilanya responden merasa ingin mengurangi berat badan supaya terlihat menarik dan mengubah penampilanya dengan cara melakukan diet. Untuk memperoleh tubuh yang ideal mereka biasanya melakukan diet seperti mengkonsumsi buah buahan dan mengurangi porsi nasi tetapi jarang melakukan olahraga. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki jam kuliah yang padat belum lagi ditambah jadwal praktikum dan aktifitas lainnya di luar kampus, maka mereka tidak mempunyai waktu lagi untuk berolahraga

Hal ini terkadang dapat membawa pengaruh negatif, sehingga remaja akan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal. Salah satunya perubahan perilaku makan atau dengan melakukan diet yang terlalu ketat. Diet ketat pada remaja akan meningkatkan risiko status gizi buruk dan *eating disorder* / gangguan makan (Kusumajaya, 2008).

Hal ini sesuai dengan penelitian Kurniawan (2015), yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keseluruhan penampilan responden laki-laki dan perempuan. Keseluruhan penampilan menunjukkan terdiri

dari 42,5 % total responden yang terdiri dari 52,9 % responden laki-laki merasa biasa saja terhadap keseluruhan penampilannya di bandingkan dengan perempuan 40,8 % demikian juga dengan presentase tidak puas mencapai hampir setengah total responden 45,8 %, artinya responden tidak menerima apa adanya bagian tubuhnya karena responden mempercayai bahwa karakteristik yang mereka miliki tidak sesuai dengan fisik ideal yang diinginkan

Hal ini menunjukkan bahwa selain di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti media sosial , informasi yang didapatkan dari orang lain, lingkungan yang sama membuat mereka mempunyai persepsi yang sama. Sehingga pola pikir mereka dalam memandang tubuh tidak jauh berbeda.

Di jaman sekarang ini media sosial juga banyak menampilkan artis-artis korea yang sangat di gemari oleh kaum remaja. Berdasarkan data tersebut sangat memungkinkan bahwa hampir tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam mempresepsikan bentuk tubuh yang di inginkan. Dimana seseorang akan memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra terhadap tubuhnya semenarik mungkin.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniawan(2015), yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keseluruhan penampilan responden laki-laki dan perempuan. Keseluruhan penampilan menunjukkan terdiri dari 42,5 % total responden yang terdiri dari 52,9 % responden laki-laki merasa biasa saja terhadap keseluruhan penampilannya di bandingkan dengan perempuan 40,8 % demikian juga dengan presentase tidak puas mencapai hampir setengah total responden 45,8 %.

Hal ini didukung oleh penelitian (Stice, 1994 ; Heinberg, 1999). yang menyatakan bahwa peningkatan ketidakpuasan penampilan dalam jangka pendek pada remaja putri terkait dengan media. Selain itu dari penelitian Tompson, Corwin dan Sargent menemukan bahwa 49% wanita mengatakan bahwa persepsi tubuh yang ideal adalah terlihat lebih kurus dari ukuran tubuh mereka yang sebenarnya (McComb, 2001).

Penelitian yang dilakukan kepada 394 orang di Inggris mengungkapkan bahwa pria memiliki tingkat kecemasan yang tinggi terhadap tubuh mereka,

dengan rasa cemas yang mereka miliki, membuat mereka melakukan latihan, diet ketat, dan mengkonsumsi obat untuk bisa mendapatkan badan yang lebih ideal (Harter, dalam Santrock, 2005).

Selain itu remaja pria berharap dapat membuat tubuh mereka sedikit lebih kekar atau berotot dengan alasan ingin mendapat perhatian lebih dari lawan jenis. Banyak orang berpikir bahwa citra tubuh mengenai penampilan hanya berlaku bagi remaja perempuan dan perempuan dewasa, namun saat ini banyak juga pria yang memikirkan bagaimana citra dirinya di hadapan banyak orang, masih banyak laki-laki yang mengalami kegelisahan mengenai penampilan mereka.

Berdasarkan hasil survey yang sudah dilakukan pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, mahasiswa laki-laki di FIK UMS mempunyai skor tinggi kemungkinan beresiko gangguan makan di bandingkan mahasiswa perempuan. Hal ini terjadi karena sebagian besar mahasiswa laki-laki mengatakan bahwa mereka cenderung peduli dengan apa yang di katakana orang lain sehingga mereka berpikir untuk mengurangi berat badan. Selain itu mereka juga mendapatkan informasi lewat media sosial ataupun televisi yang membuat mahasiswa laki-laki juga cenderung untuk meniru dan mengagumi idola yang di impikan.

Sedangkan menurut pendapat mahasiswa perempuan di FIK mereka lebih menjaga penampilanya, mereka memiliki persepsi negatif dengan merasa penampilan dan keseluruhan tubuhnya tidak menarik dan tidak memuaskan, sehingga mereka lebih memilih diet dan mengkonsumsi buah-buahan dan mengurangi nasi.

Berdasarkan hasil Uji *Independent Sample t-Test* yang sudah di lakukan pada mahasiswa laki-laki dan perempuan di FIK UMS menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gangguan makan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hal ini berarti semakin negatif atau positif persepsi tubuh laki-laki dan perempuan maka belum tentu mengalami gangguan makan , di karenakan subjek menerima apa adanya keadaan atau kondisi tubuh, sehingga merasa biasa atau tidak terlalu memperhatikan penampilan atau keseluruhan tubuh menarik, memuaskan atau tidak memuaskan.

Merubah penampilan fisik dianggap bisa meningkatkan kepercayaan diri karena dengan penampilan fisik yang lebih baik remaja putri merasa lebih senang dan lebih puas dengan penampilannya dan dengan demikian akan menjadi lebih percaya diri. Sedangkan remaja putri yang mempunyai kepercayaan diri tinggi tidak akan perlu melakukan diet yang berlebihan karena sudah memiliki keyakinan akan kelebihan dan potensi dirinya sehingga meskipun kondisi fisiknya kurang sempurna/kurang ideal tetap bisa menerima kekurangan tersebut tanpa merasa malu atau rendah diri.

Konsumsi pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis dan sosiologis, perilaku makan seseorang dapat berubah-ubah, kadang sangat sedikit, kadang dapat sangat berlebihan. Hal seperti ini sangat tergantung pada emosi seseorang. Seseorang yang memiliki persepsi yang salah bahwa tubuh ideal adalah tubuh yang kurus dapat mempengaruhi perilaku konsumsi yang tidak baik seperti mengurangi konsumsi pangan dengan tujuan untuk berdiet sehingga dapat membawa pada terjadinya gangguan makan.

Penelitian ini senada dengan penelitian Reyes (2010) terhadap 2163 mahasiswa di Universitas Freshman, yaitu 36,4 % mengalami gangguan makan. Sedangkan jika di bandingkan dengan penelitian Kurniawan(2014) memiliki hasil yang berbeda. Penelitian Kurniawan tersebut menunjukkan sebagian subjek (92,2 %) tidak mengalami (tidak berisiko) gangguan makan.

4. PENUTUP

Laki – laki memiliki persepsi tubuh negatif lebih rendah 53,34% dibandingkan perempuan 63,34 %. Laki – laki mempunyai tingkat resiko gangguan makan lebih rendah 20% dibandingkan perempuan 80% .Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara persepsi tubuh laki – laki dan perempuan pada mahasiswa di FIK UMS ($p = 0,60$).Terdapat perbedaan yang signifikan antara gangguan makan laki – laki dan perempuan pada mahasiswa di FIK UMS ($p = 0,00$)

Bagi Mahasiswa sebaiknya informasi yang telah didapatkan dari penelitian ini dapat memberikan pengaruh positif kepada mahasiswa dalam upaya

pencapaian tubuh ideal dan menerapkan perilaku diet yang benar terkait persepsi tubuh dan gangguan makan. Bagi Institusi diharapkan dapat menambah referensi dan wawasan tentang pentingnya persepsi tubuh dan gangguan makan serta pengetahuan bagi mahasiswa di FIK UMS. Bagi peneliti lain penelitian selanjutnya disarankan untuk membandingkan metode lain yang paling akurat untuk menilai persepsi tubuh dan gangguan makan

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar. 2008. *Gizi Seimbang Untuk Remaja Dan Wanita Usia Subur dalam buku Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT Primamedia Pustaka. 108-120.
- Austin & Brian S. 2008. *Sreening High School Students for Eating Disorders: Results of a National Initiative*. *Prev Chronic Dis*. 5(4) : A114
- Benarroch, *et al.* 2011. *Factor influencing Adolescent Eating Behaviour: Application and Validation of a Diagnostic Instrument Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9 (3), 1219-1244.
- Brown, Judith E. *et.al* 2005. *Nutrition Through the Life Cycle*. Wadsworth : USA.
- Dewi R. 2009. *Konsep Diri*.
<http://www.konsep.diri.com/psikososial.html>.diunduh 17 mei 2004
- Germove, J, & William, L. 2004. *LA sociology of Food & Nutrition : The Social Appetic*. New York : Oxford University Press.
- Heinberg. L.J.Thomson, J.K.,& Stormer, S.1995. *Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ)*.*International Jurnal of Eating Disorders*. 17,81-89.
- Hurlock, B.E. 2006. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th.ed)*. Jakarta : Erlangga
- Kakekshita, S, & Almeida, S. 2008. The Relationship Between Body Mass Index and Body Image in Brazilian Adults. *Journal Psychology & Neuroscience*; 103-7
- Kurniawan, M.Y. 2014. Body Image Perception and Eating Disorders in Female Adolescents: *Jurnal Gizi dan Pangan.*, 103-108.
- Kusumajaya, NA, Wardani NK, dan Juniarsana IW. 2008. Persepsi Remaja terhadap Body Image Kaitanya dengan Pola Konsumsi Makan. *Jurnal Skala Husada*, volume 5 Nomor, 2. 114-125.

- McComb, Jachalyn, J. 2001. *Eating disorder In Woman and Children : Prevention, Stress Management, and Treathment*. Washington DC : CRC Press.
- Meiliana, A. 2006. *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta : PT. Lkis. Pelanggi Aksara.
- PapaliaDE,Olds SW, Feldman RD. *Human Development (Psikologi Perkembangan Edisi Kesembilan)*. Jakarta : Kencana.2008.
- Reyes ML. 2010. *Eating disorder symptomatology: prevalence among Latino College freshmen students*. *J ClinPsychol*, 66 (6), 666-679.
- Rice, F. Philips. *The Adolencent* (6th edition). USA : Ally & Bacon. 1990 : 120.
- Stice, E. 1994. *Review of the efidence for a sociocultural, model of bulimia nevosa and an exploration of the mechanisms of action*. *Clinical Phychology Review*, 14,633-661.