

**HUBUNGAN PERSEPSI TUBUH DENGAN STATUS GIZI  
PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi  
Strata 1 pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

**MIFTAH FAUZIAH PRATIWI**

**J310140052**

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

**2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN PERSEPSI TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA  
MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**PUBLIKASI ILMIAH**

oleh:

**MIFTAH FAUZIAH PRATIWI**  
**J 310 140 052**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen  
Pembimbing



**Farida Nur Isnaeni, S.Gz., MSc., Dietisien**

**NIK/NIDN : 1466/06-2809-8704**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN PERSEPSI TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA  
MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**Oleh:**

**MIFTAH FAUZIAH PRATIWI**

**J 310 140 052**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Jumat, 01 Februari 2019  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji:**

- 1. Farida Nur Isnaeni, S.Gz., MSc., Dietisien  
(Ketua Dewan Penguji)**
- 2. Muwakhidah, S.KM., M.Kes (Epid)  
(Anggota I Dewan Penguji)**
- 3. Endang Nur Widiyaningsih, S.ST, M.Si Med  
(Anggota II Dewan Penguji)**

(.....  
(.....  
(.....



**Dekan,**

**Dr. AM. Mitalazimah, SKM., M.Kes  
NIK : 786/0617117301**

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 01 Februari 2019

Penulis



**Miftah Fauziah Pratiwi**  
**J310140052**

# HUBUNGAN PERSEPSI TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

## Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada remaja ini dipengaruhi oleh status gizi. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ini antara lain asupan makan, aktivitas fisik serta faktor-faktor lainnya yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi yaitu persepsi tubuh. Persepsi tubuh ini akan menghasilkan sebuah sikap dan kemudian mendorong remaja melakukan suatu tindakan yang berdampak terhadap asupan makannya sehingga berdampak terhadap status gizinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan persepsi tubuh dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 91 responden yang dipilih dengan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling*. Responden harus sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Data persepsi tubuh diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBRSQ-AS)*. Data status gizi dinyatakan dalam IMT. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil dari penelitian yang didapat adalah lebih banyak responden yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya yaitu sebesar 53,8%. Sedangkan status gizi tergolong normal atau baik sebesar 47,3%, meskipun demikian masih banyak responden yang masih memiliki masalah gizi yaitu status gizi kurang sebesar 21 responden (23,1%) dan status gizi lebih sebesar 27 responden (29,6%). Hasil analisis hubungan menunjukkan nilai  $p=0,000$  yang berarti ada hubungan dan nilai  $r=-0,382$  yang berarti hubungannya berbanding terbalik. Kesimpulannya terdapat hubungan antara persepsi tubuh dengan status gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

**Kata Kunci:** Persepsi tubuh, status gizi.

## Abstract

The growth and development that occur in adolescents are influenced by nutritional status. Factors that influence this nutritional status include food intake, physical activity and other factors that indirectly affect nutritional status, namely body perception. This body perception will produce an attitude and then encourage adolescents to carry out an action that affects their food intake so that it can affect their nutritional status. The objective of this study was to determine the relationship between body perceptions and nutritional status at the Faculty of Health Sciences students of the Muhammadiyah University of Surakarta. The research method used was observational with a cross sectional design. The sample

in this study were 91 students of the Faculty of Health Sciences of the University of Muhammadiyah Surakarta, who were selected by the Simple Random Sampling and who met the inclusion and the exclusion criteria. Body perception data was obtained using the Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBRSQ-AS) questionnaire. Nutritional status data is stated in BMI. Data analysis was conducted by using Pearson Product Moment correlation test. The results of the research obtained were the Respondents' perceptions of their bodies were classified as negative at 53.8%. Whereas nutritional status is classified as normal or good at 47.3%, although there were still many respondents who still had nutritional problems, namely malnutrition status of 21 respondents (23.1%) and over nutrition status of 27 respondents (29.6%). The results of the relationship analysis show the value of  $p = 0,000$ , which means that there was a relationship and the value of  $r = -0,382$  which means that the relationship was inversely proportional. The results of the analysis showed that there was correlation between body perception and nutritional status of the students of the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Surakarta.

**Keywords:** Body perception, nutritional status.

## 1. PENDAHULUAN

Remaja adalah tahap kehidupan manusia yang terkait dengan berbagai macam perubahan yaitu perubahan fisik, perubahan biologis dan perubahan psikososial. Remaja juga sering disebut sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Soetjiningsih (2010), remaja dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu masa remaja awal atau dini (11-13 tahun), masa remaja pertengahan (14-16 tahun) dan masa remaja lanjut atau akhir (17-20 tahun).

Pada masa ini, remaja akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pertumbuhan dan perkembangan ini dipengaruhi oleh status gizi karena nutrisi berperan dalam mengatur hormon yang bertanggung jawab terhadap pertumbuhan linear, perkembangan seksual dan perubahan komposisi tubuh (Sharlin dan Edelstein, 2014).

Permasalahan gizi remaja di Indonesia ini masih cukup tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil riset kesehatan dasar yang menunjukkan bahwa prevalensi remaja yang memiliki status gizi kurus sebesar 9,4% dan yang memiliki status gizi gemuk sebesar 7,3% (Kemenkes, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ini dibagi menjadi dua yaitu faktor secara langsung dan tidak langsung. Faktor secara langsung ini antara lain asupan makan dan aktivitas fisik sedangkan faktor-faktor lainnya yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi yaitu umur, jenis kelamin, kondisi khusus (hamil, menyusui dan sakit) dan daerah tempat tinggal (Worthington, 2003 ; Sulistyoningsih, 2012). Salah satu faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi ini adalah asupan makan. Asupan makan remaja ini dapat dipengaruhi salah satunya oleh persepsi remaja terhadap tubuhnya. Persepsi remaja terhadap tubuhnya ini yang akan menghasilkan sebuah sikap dan kemudian mendorong mereka melakukan suatu tindakan yang berdampak terhadap asupan makannya sehingga dapat berpengaruh juga terhadap status gizinya (Notoatmodjo, 2011).

Persepsi tubuh merupakan persepsi atau pandangan individu terhadap penampilan fisik, bentuk tubuh dan berat badannya (Tantiani, 2007). Persepsi tubuh ini dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang, misalnya saja remaja saat ini cenderung memandang bahwa cantik itu apabila memiliki tubuh yang langsing “kurus”. Persepsi yang seperti ini akan berdampak pada asupan makan remajaa itu dengan membatasi makanannya sehingga berdampak pada status gizinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Verawati (2015) yang meyakini bahwa 60% remaja yang memiliki status gizi kurus merasa puas akan bentuk tubuhnya. Sedangkan 32% remaja yang memiliki status gizi normal merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya. Hal ini dikuatkan oleh penelitian Widianti (2012) yang menyatakan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, maka status gizinya semakin tidak normal. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara persepsi tubuh dengan status gizi.

Berdasarkan survei penelitian pada bulan Agustus 2017 yang telah dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan responden Mahasiswi semester 3 Fakultas Ilmu kesehatan. Survei ini dilakukan untuk mengetahui gambaran persepsi tubuhnya dengan cara membagikan kuesioner persepsi tubuh kepada 30 responden. Hasil survei ini

menunjukkan adanya masalah yaitu didapatkan 15 responden (50%) yang tidak puas akan bentuk tubuhnya atau memiliki persepsi tubuh negatif.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2018. Lokasi penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Populasi dalam penelitian ini mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, usia 18-20 tahun, dan tidak memiliki penyakit kronis selama 3 bulan terakhir, sedangkan kriteria eksklusinya yaitu mahasiswa yang mengundurkan diri sebelum menyelesaikan penelitian, dan tidak menyelesaikan kuesioner.

Sampel yang digunakan sebesar 91 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *Simple Random Sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah persepsi tubuh sebagai variabel bebas dan status gizi sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan data untuk persepsi tubuh dengan cara pengisian kuesioner menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBRSQ-AS). sebanyak 28 pertanyaan yang dinilai dengan menggunakan skala likert, sedangkan pengambilan data status gizi dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil yang didapat diolah dengan menggunakan SPSS.

Analisis univariat dilakukan dengan menyampaikan gambaran distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel yaitu variabel bebasnya persepsi tubuh dan variabel terikatnya status gizi. Sedangkan Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara persepsi tubuh dengan status gizi dengan melakukan uji korelasi *Pearson Product Moment* karena uji normalitas yang didapatkan yaitu berdistribusi normal dengan menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas



Muhammadiyah Surakarta dengan nomer *ethical clearance* No:796/B.1/KEPK-FKUMS/XI/2017.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) merupakan sebuah lembaga pendidikan tinggi dibawah persyarikatan Muhammadiyah. UMS berdiri berdasarkan Surat Keputusan (SK) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 0330/O/1981 tanggal 24 Oktober 1981 sebagai perubahan bentuk dari IKIP Muhammadiyah Surakarta. Salah satu Fakultas yang terdapat di Universitas Muhammadiyah Surakarta ini yaitu Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) yang telah terakreditasi B untuk semua program studinya oleh BAN PT pada tahun 2015. Dari hasil observasi berdasarkan letak tempat penelitian, letak kampus sangat strategis dimana letak kampus dekat dengan pusat pembelanjaan (*mall*). Begitu pula akses terhadap makanan yang cukup tinggi, kemudian akses informasi tentang makanan dan teman bergaul yang sering membicarakan idola seperti dalam drama korea sehingga menyebabkan remaja cenderung untuk menirunya

#### b. Distribusi Subjek berdasarkan Karakteristik Usia

Berdasarkan hasil distribusi usia responden penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1  
Distribusi Responden Menurut Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18	8	8,8
19	42	46,2
20	41	45
Jumlah	91	100

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 4 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berusia 18-20 tahun yang telah memenuhi kriteria inklusi. Distribusi

responden menurut usia menunjukkan bahwa responden penelitian sebagian besar berusia 19 tahun dengan presentase sebesar 46,2%.

### c. Hasil Analisis Univariat

#### 1) Persepsi Tubuh

Dari hasil distribusi frekuensi persepsi tubuh responden penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Persepsi Tubuh

Persepsi Tubuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Positif	42	46,2
Negatif	49	53,8
Jumlah	91	100

Persepsi tubuh responden penelitian berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi tubuh yang negatif yaitu 49 responden (53,8%). Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa lebih banyak mahasiswi yang belum menghargai bentuk tubuhnya sendiri dan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini dibuktikan dengan lebih banyak mahasiswi yang memiliki persepsi tubuh negatif dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki persepsi tubuh yang positif (Cash & Pruzinsky, 2002). Responden dapat dinyatakan memiliki persepsi tubuh yang baik atau positif jika skor pengisian kuesioner  $\geq$  mean (2,05) dan dinyatakan memiliki persepsi tubuh yang tidak baik atau negatif apabila skor pengisian kuesioner  $<$  mean (2,05)

Hasil data persepsi tubuh mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta didapatkan dari kuesioner yang telah disiapkan oleh peneliti dan telah dijawab oleh responden. Kuesioner persepsi tubuh ini berisikan 28 *item* pertanyaan dengan skala *likert* serta terdapat 4 pilihan jawaban pada tiap *item* pertanyaannya. Hasil rata-rata tiap *item* pertanyaan tentang persepsi tubuh dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3  
Analisis kuesioner

Aspek gambaran tubuh	Pertanyaan	Mean item soal	Mean keseluruhan
Evaluasi penampilan	3	0,8292	2,10
	5	2,5268	
	8	2,5468	
	11	1,7647	
	14	2,5285	
	16	2,2705	
	17	2,2926	
Orientasi penampilan	1	0,8292	1,71
	2	1,3197	
	6	1,3619	
	7	1,6996	
	9	1,7774	
	10	1,5650	
	12	2,5492	
	13	1,7075	
Kepuasan terhadap bentuk tubuh	15	2,5435	2,30
	20	2,5272	
	21	2,5280	
	22	2,5496	
	23	2,1327	
	24	2,5473	
	25	2,2938	
	26	1,7814	
Kecemasan menjadi gemuk	27	1,8211	1,74
	28	2,5368	
	4	1,4337	
	18	1,9921	
	19	1,7948	

Skor rata-rata setiap aspek gambaran tubuh setelah dilakukan pengolahan data diperoleh skor rata-rata tertinggi yaitu aspek kepuasan terhadap bentuk tubuh dengan hasil mean keseluruhan sebesar 2,30 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa puas dengan bentuk tubuhnya sedangkan skor rata-rata terendah yaitu aspek orientasi penampilan dengan hasil mean keseluruhan sebesar 1,71. Orientasi penampilan ini merupakan pandangan mendasar individu dalam menilai penampilan dirinya

(Cash & Purzinsky. 2002). Meskipun demikian nilai rata-rata tiap aspek gambaran tubuh masih memiliki nilai mean keseluruhan  $< 3$  yang dapat diartikan bahwa responden masih tidak percaya diri terhadap berbagai aspek gambaran tubuhnya. Hal ini dikarenakan masih banyak responden yang memilih untuk menjawab netral pada pertanyaan.

## 2) Status Gizi

Status gizi ditentukan oleh keseimbangan antara konsumsi, penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut. Distribusi frekuensi status gizi pada responden penelitian dapat dilihat pada berikut ini:

Tabel 4  
Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang	21	23,1
Normal	43	47,3
Gizi Lebih	27	29,6
Jumlah	91	100

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa frekuensi status gizi responden penelitian yaitu sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal atau baik sebesar 43 responden (47,3%). Meskipun demikian masih banyak responden yang masih memiliki masalah gizi yaitu status gizi kurang sebesar 21 responden (23,1%) dan status gizi lebih sebesar 27 responden (29,6%).

## d. Hasil Analisis Bivariat

### 1) Hubungan Persepsi Tubuh dengan Status Gizi

Hasil dari uji hubungan persepsi tubuh dengan status gizi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5  
Hubungan Persepsi Tubuh dengan Status Gizi

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean±SD	p	r
Persepsi Tubuh	1,33	2,74	2,05±0,29	0,000	-0,382
Status Gizi	16,03	33,95	21,72±4,10		

Data persepsi tubuh dan status gizi yang dihasilkan memiliki distribusi normal ( $p=0,755$  untuk data persepsi tubuh, dan  $p=0,130$  untuk data status gizi) sehingga uji statistik yang digunakan adalah *pearson product moment*. Hasil uji hubungan antara persepsi tubuh dengan status gizi ini memperoleh nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara persepsi tubuh dengan status gizi, dengan nilai  $r=-0.382$  yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara persepsi tubuh dengan status gizi, dimana hubungan ini adalah berbanding terbalik. Semakin tinggi nilai persepsi tubuhnya atau memiliki persepsi tubuh yang baik maka status gizinya akan semakin rendah atau memiliki status gizi kurang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah nilai persepsi tubuhnya atau memiliki persepsi tubuh yang kurang baik maka status gizinya akan semakin tinggi atau memiliki status gizi lebih.

Hal ini sesuai dengan penelitian dari Sahputri (2015) yang mengatakan bahwa hubungan antara persepsi tubuh dengan status gizi berbanding terbalik dengan nilai  $r = -0,182$ . Bahwa jika gambaran tubuh semakin positif maka status gizinya semakin rendah, sedangkan apabila gambaran tubuhnya semakin negatif maka status gizinya semakin tinggi.

Adanya hubungan persepsi tubuh dengan status gizi juga didukung oleh penelitian Verawati (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMP Al Islami 1 Surakarta. Selain itu penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang telah dilakukan oleh FatimatuZZahro (2016) yang memberikan kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara persepsi tubuh dengan status gizi pada siswi kelas XI SMKN 4 Yogyakarta.

Adapun distribusi persepsi tubuh berdasarkan status gizi ini dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6  
Distribusi Persepsi Tubuh berdasarkan Status Gizi

Persepsi Tubuh	Status Gizi						Jumlah	
	Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Positif	13	14,3	20	22	9	9,9	42	46,2
Negatif	8	8,8	23	25,3	18	19,8	49	53,8
Total	21	23,1	43	47,3	27	29,7	91	100

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki persepsi tubuh positif juga banyak terdapat pada responden yang memiliki status gizi kurang sebanyak 13 responden (14,3%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki status gizi kurang ini merasa puas terhadap bentuk tubuhnya. Sedangkan responden yang memiliki persepsi tubuh negatif banyak terdapat pada responden dengan status gizi normal sebanyak 23 responden (25,3%) dan status gizi lebih sebanyak 18 responden (19,8%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi normal atau baik dan responden dengan status gizi lebih ini merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Hasil tersebut sesuai dengan nilai  $r = -0,382$  yang dapat disimpulkan kecenderungan yang didapat adalah berbanding terbalik yaitu bahwa semakin tinggi nilai persepsi tubuhnya maka akan semakin rendah nilai status gizinya (status gizi kurang), begitupun sebaliknya semakin rendah nilai persepsi tubuhnya maka akan semakin tinggi status gizinya (status gizi lebih) akan tetapi hubungannya lemah.

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Verawati (2015) yang menyatakan bahwa remaja yang kurus cenderung merasa puas dengan bentuk tubuhnya dibuktikan dengan hasil penelitian yaitu 60% responden yang memiliki persepsi tubuh positif memiliki status gizi kurang. Sedangkan responden yang memiliki status gizi normal dan memiliki status gizi lebih merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dibuktikan dengan 32% responden dengan persepsi tubuh negatif

memiliki status gizi normal dan 44% responden yang memiliki persepsi tubuh negatif memiliki status gizi lebih.

**e. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan penelitian pada saat pelaksanaan penelitian ini tidak melakukan penjelesan dan edukasi terlebih dahulu tentang persepsi tubuh yang baik itu seperti apa dan persepsi tubuh yang tidak baik itu yang seperti apa sehingga dalam pengisian kuesioner tiap responden memiliki pandangan yang berbeda-beda tentang persepsi terhadap tubuhnya tanpa ada pembandingnya.

**4. PENUTUP**

Kesimpulan yang didapat pada penelitian yang diteliti yaitu memiliki hubungan antara persepsi tubuh dengan status gizi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hubungannya berbanding terbalik dibuktikan dengan nilai  $r=-0,382$ . Responden dengan persepsi tubuh yang positif cenderung memiliki status gizi kurang, sedangkan responden yang memiliki persepsi tubuh negatif cenderung memiliki status gizi yang normal dan status gizi lebih. Saran yang diberikan yaitu bagi mahasiswi diharapkan agar dapat meningkatkan pengaturan status gizi agar memiliki status gizi yang baik sehingga mendorong terciptanya persepsi yang baik terhadap tubuhnya yang dapat menghindari resiko memiliki status gizi kurang maupun lebih. Bagi institusi diharapkan HMP, KAMA atau BEM diharapkan dapat melakukan diskusi, pelatihan atau talkshow yang berkaitan tentang persepsi tubuh dan status gizi. Selain itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi persepsi tubuh ataupun status gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cash, T. F dan Pruzinsky, T. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Fatimatuzzahro, U. 2016. *Hubungan Body Image dengan Status Gizi Siswi Kelas XI di SMKN 4 Yogyakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemenkes. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. 2011. *Kesehatan Masyarakat : Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sahputri,Diza L. 2015. *Hubungan antara Status Gizi dan Gambaran Tubuh Remaja Putri di SMA Negeri 3 Cimahi*. Jakarta: Universitas Negeri Syarif Hidayatullah.
- Sharlin, J. dan Edelstein, S. 2014.*Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Soetjiningsih. 2012.*Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sulistyoningsih, H. 2012.*Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tantiani, T. 2007. *Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja di Jakarta*. Universitas Indonesia.
- Verawati, R. 2015. *Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan dan Status Gizi Putri di SMp Al Islam 1 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Widianti, N. 2012. Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang, *Journal of Nutrition College Online* di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>, 1, pp. 393–404.
- Worthington, P. 2003.*Practical Aspects of Nutritional Support : an advanced practice guide*. United States of America: Saunders an Imprint of Elsevier.