HUBUNGAN PERSEPSI MENGENAI CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN ASUPAN LEMAK PADA MAHASISWI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

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

Oleh:

AULIA VIKI DIAH RETNANINGPURI

J 310 170 009

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN PERSEPSI MENGENAI CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN ASUPAN LEMAK PADA MAHASISWI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

AULIA VIKI DIAH RETNANINGPURI

J 310 170 009

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing

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

NIK/NIDN : 1466/0628098704

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PERSEPSI MENGENAI CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN ASUPAN LEMAK PADA MAHASISWI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

OLEH

AULIA VIKI DIAH RETNANINGPURI

J310170009

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Selasa, 14 Desember 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. **Farida Nur Isnaeni, S.Gz., MSc., Dietisien** ( )
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Ir.Listyani Hidayati, M.Kes** ( )
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr** ( )
(Anggota II Dewan Penguji)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr.Umi Budi Rahayu, S.Fis.,Ftrs.,M.Kes
NIK/NIDN: 750/06-2011-7301

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 pernah ditulis atau diterbitkan oranglain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

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

Surakarta, 14 Desember 2021
Penulis

AULIA VIKI DIAH RETNANINGPURI
J310170009

HUBUNGAN PERSEPSI MENGENAI CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN ASUPAN LEMAK PADA MAHASISWI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja yaitu obesitas dan sebanyak 29,3% remaja putri mengalaminya. Hal tersebut dapat disebabkan oleh perubahan pola makan sehingga asupan lemak dalam tubuh meningkat. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecukupan asupan lemak adalah persepsi *body image*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi tubuh dengan kecukupan asupan lemak pada Mahasisiwi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhaamadiyah Surakarta. Jenis penelitian adalah observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel 80 orang. Persepsi *body image* didapatkan dari hasil kuesioner MBSRQ-AS dan kecukupan asupan lemak didapatkan dari *Estimated Food Record* selama 3x24 jam. Analisis uji hubungan yang digunakan yaitu uji statistik *Rank Spearman*. Sebagian besar responden memiliki persepsi *body image* negatif sebanyak (47,5%) dan responden dengan persepsi *body image* negatif dengan asupan lemak yang kurang sebanyak (63,2%), sedangkan untuk kategori persepsi *body image* positif dengan asupan lemak yang kurang sebanyak (61,9%). Hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang bermakna antara persepsi *body image* dengan asupan lemak (p=0,954) pada mahasisiwi gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi yang memuat pengetahuan mengenai persepsi *body image* yang benar.

Kata Kunci : Asupan lemak, mahasiswi gizi, persepsi *body image*

Abstract

Nutritionals problem can occur in adolescents is obesity and 29,3% of girls experienced it. This can be caused dietary changes so it can be increased body fat intake. One of the factors that influence the adecuacy of fat intake is perception body image. This study was an observational study using Cross Sectional approach. The sampling technique used Simple Random Sampling with 80 people of sample. Body image perception obtained from the results of the MBSRQ-AS questionnaire and the adequacy of fat intake obtained from using the Estimated Food Record method for 3x24 hours. The analysis in this study used the Spearman Rank statistical test. Nutritional students who have negative body image perception is (47,5%) and nutritional students who have negative body image perception with less intake of fat is (63,2%) while category of positive body image perception with less intake of fat is (61,9%). The result of this study isn't shows significant relationship between body image perception and fat intake (p=0,954), so in nutritional student with negative body image perception needed nutrition education about proper body image perception

Keywords: Fat intake, nutrition student, body image perception

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan serta perkembangan yang pesat dan terjadi peningkatan zat gizi. Remaja di Indonesia memiliki risiko terkena masalah gizi lebih,gizi

kurang, dan kekurangan zat gizi mikro (UNICEF,2018). Prevalensi obesitas di Indonesia yaitu sebanyak 29,3% dan 7,8% mengalami gizi kurang terjadi pada remaja putri (Riskesdas,2018). Berdasarkan studi diet total individu dapat diketahui bahwa kecukupan asupan lemak yang melebihi proporsi yang dianjurkan oleh permenkes nomor 30 tahun 2013 (67 gram/hari) di Jawa Tengah pada remaja cukup tinggi yaitu sebesar 31,5% (Santoso,*et al*.,2014).

Berdasarkan penelitian Santrock (2012) menjelaskan bahwa sebagian besar remaja lebih memilih mengonsumsi makanan dengan olahan digoreng dan siap saji, sehingga menyebabkan kandungan lemak total dalam tubuh meningkat. Menurut penelitian Loliana (2015) menjelaskan bahwa asupan lemak yang tinggi menyebabkan terjadinya penumpukan lemak tubuh yang terjadi secara terus-menerus pada jaringan adiposa sehingga akan menyebabkan terjadinya *obesitas*. Selain itu, kekurangan asupan lemak juga dapat menyebabkan asupan energi dan mineral yang tidak adekuat dalam tubuh (Damayanti,2017).

Asupan lemak individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah latar belakang pendidikan, lingkungan, dan persepsi body image seseorang (James,2004). Persepsi *body image* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makan pada remaja (UNICEF,2016). Secara umum, perempuan lebih merasa kurang puas dengan tubuhnya dibandingkan laki-laki karena sehubungan dengan meningkatnya jumlah lemak total dalam tubuh dan pada laki-laki cenderung lebih puas terhadap tubuhnya dikarenakan penambahan massa otot pada tubuh mereka (Santrock,2012).

Penelitian Alipour (2015) menjelaskan bahwa sebagian besar perempuan cenderung menganggap bahwa memiliki tubuh yang kurus merupakan *body image* yang mereka suka dan hal ini dapat dilihat bahwa asupan lemak total dalam tubuh tergolong rendah karena ada usaha untuk mengurangi asupan makan. Pada penelitian Toral (2016) menjelaskan bahwa mahasiswi gizi cenderung memiliki ketidakpuasan terhadap persepsi *body image* yang tinggi dan gangguan makan, hal ini karena ada tekanan sosial untuk memiliki tubuh yang ideal dan sehat. Penelitian yang dilakukan pada Mahasiswi Ilmu Gizi di Universitas Muhammadiyah Surakarta didapatkan hasil bahwa mahasiswi yang memiliki *body image* negatif sebesar 51,65% dan termasuk tinggi presentasenya (Munthoharoh,2018). Penelitian Silva et al (2018) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki ketidakpuasan terhadap *body image*, mereka cenderung mengikuti pola konsumsi makanan yang kurang baik sehingga asupan zat gizi dalam tubuh tidak terpenuhi dibandingkan dengan individu yang memiliki kepuasan terhadap *body image*, mereka lebih cenderung mengikuti pola konsumsi makanan yang baik dan asupan zat gizi dalam tubuh mereka terpenuhi.

Berdasarkan hasil penelitian yang mendukung diatas, maka akan dilakukan penelitian tentang hubungan mengenai persepsi citra tubuh *(body image)* dengan asupan lemak pada Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang digunakan yaitu Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 642 mahasiswi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus lemeshow dan didapatkan sampel sejumlah 80 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel*.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Mahasiswi Ilmu Gizi FIK UMS yang masih aktif, bersedia menjadi responden, dan tidak sedang menjalankan diet khusus. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswi yang pindah fakultas atau perguruan tinggi lain dan tidak menyelesaikan penelitian. Data persepsi body image dalam penelitian ini didapatkan dari kuesioner MBSRQ-AS *(Multidementional Body Self Relations Quetionare-Appereance Scale)* yang terdiri dari 34 pertanyaan yang memuat 5 aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bentuk tubuh,kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Skala pada pengukuran persepsi *body image* yaitu menggunakan skala likert yang diolah menggunakan metode *Successive Interval*. Sedangkan pada data kecukupan asupan lemak didapatkan dengan pengukuran konsumsi pangan dengan metode *Estimated Food Record* selama 3x24 jam secara *online*. Data dari hasil pengujian persepsi Body Image dengan asupan lemak diuji kenormalan datanya menggunakan *Kolmogrov Smirnov* dan hasil kenormalan data tersebut berdistribusi tidak normal ($p<0,05$). Data tersebut dilanjutkan analisis data yaitu menggunakan uji statistik *Rank Spearman.*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden Menurut Usia

Pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.Responden dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 80 orang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karateristik responden menurut usia diantaranya adalah:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karateristik Responden Menurut Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18	4	5,0
19	19	23,8
20	22	27,5
21	29	36,3
22	6	7,5
Jumlah	80	100,0

Berdasarkan data penelitian, didapatkan hasil distribusi frekuensi responden Mahasiswi Porgram Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta menurut usia memiliki jumlah presentase yaitu usia 18 tahun 5%, usia 19 tahun 23,8%, usia 20 tahun 27,5%,usia 20 tahun 27,5%, usia 21 tahun 26,3%, dan usia 22 tahun 7,5%. Menurut Ali (2006) dijelaskan bahwa usia 18 hingga 22 tahun termasuk dalam tahapan remaja akhir. Pada tahapan remaja akhir cenderung memiliki karateristik memiliki gambaran terhadap dirinya serta dapat mengendalikan dirinya dan selektif dalam berkomunikasi dengan teman sebaya(Corey,2013).

3.2 Karateristik Responden Menurut Persepsi *Body Image*

Tabel 2.
Distribusi Responden Menurut Persepsi Body Image (Citra Tubuh)

Persepsi *Body Image*	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	38	47,5
Positif	42	52,5
Jumlah	80	100,0

Berdasarkan tabel hasil distribusi responden menurut persepsi *Body Image* sebanyak 52,5% responden memiliki persepsi *Body Image* yang positif dan 47,5% responden memiliki persepsi *Body Image* yang negatif. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa persepsi *Body Image* pada Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta yaitu memiliki persepsi *Body Image* yang positif. Hal ini dapat diketahui bahwa penerimaan diri sangat berpengaruh terhadap persepsi tubuh yang positif terhadap individu (Cash,2002). Responden dikatakan memiliki persepsi *Body Image* yang positif jika skor pengisian kuesioner ≥ *mean* (1,78) dan memiliki persepsi *Body Image* negatif jika skor pengisian kuesioner < *mean* (1,78).

Data persepsi *Body Image* ini didapatkan dari pengisian kuesioner MBSRQ-AS *(Multidementional Body Self Relations Quetionare-Appereance Scale)* yang terdiri dari 34 pertanyaan dengan pilihan jawaban menggunakan *skala likert*. Pada kuesioner tersebut memuat 5 aspek kisi-kisi diantaranya adalah evaluasi penampilan,orientasi penampilan,kepuasan terhadap bentuk tubuh,kecemasan menjadi gemuk,dan pengkategorian ukuran tubuh. Berikut adalah jawaban rata-rata responden terhadap item soal yang terdapat pada kuesioner.

Tabel 3.
Distribusi Rata-rata Item Soal Persepsi Body Image (Citra Tubuh) Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Aspek Gambaran Tubuh	**Mean Keseluruhan**
Evaluasi penampilan	1,98
Orientasi penampilan	2,13
Kepuasan terhadap bentuk tubuh	1,74
Kecemasan menjadi gemuk	1,25
Pengkategorian ukuran tubuh	0,9

Menurut hasil pada tabel 10 diatas dapat diketahui hasil skor rata-rata item soal kuesioner persepsi *Body Image* yang dijawab oleh responden didapatkan hasil rata-rata tertinggi menjawab item soal tentang orientasi penampilan dengan rata-rata skor 2,13. Penelitian Cash (2002) menjelaskan bahwa orientasi penampilan memuat tentang cara seseorang untuk memperhatikan setiap penampilan individu dan terlibat langsung dalam perawatan tubuh mereka. Pada aspek tersebut mendapatkan skor rata-rata tertinggi dikarenakan bahwa sebagian besar responden memiliki pemikiran yang positif terhadap aspek tersebut dan perhatian yang sangat baik terhadap tubuhnya, yaitu dengan memperhatikan dan memperbaiki penampilan individu.

Aspek selanjutnya yaitu evaluasi penampilan didapatkan skor rata-rata jawaban responden yaitu 1,98. Pada aspek ini responden mampu mengevaluasi atau menilai tubuh apakah menarik atau tidak menarik, dan pada aspek ini responden dengan skor terendah memiliki asupan lemak yang baik. Selanjutnya yaitu aspek kepuasan terhadap bentuk tubuh didapatkan skor rata-rata jawaban responden yaitu 1,74. Hal ini responden dapat mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik yaitu pada bagian wajah,tubuh bagian atas,tubuh bagian tengah,tubuh bagian bawah,dan keseluruhan tubuh. Pada aspek ini responden dengan skor terendah pada kepuasan bentuk tuubuh memiliki asupan lemak yang baik.

Aspek kecemasan menjadi gemuk didapatkan hasil rata-rata skor jawaban yaitu 1,25. Pada

aspek ini responden dapat mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan,kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan. selain itu asupan lemak pada responden dengan skor terendah yaitu memiliki asupan lemak yang baik. Aspek selanjutnya yaitu pengkategorian tubuh dengan skor rata-rata terendah yaitu 0,9. Pada aspek ini, repsonden dapat melakukan penilaian terhadap tubuhnya dimulai dengan sangat kurus hingga gemuk (Cash,2002). Skor terendah pada aspek pengkategorian tubuh ini terjadi karena responden banyak yang menganggap bahwa mereka tidak merasa memiliki tubuh yang ideal sesuai dengan keinginannya. Namun, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dengan skor terendah pada aspek pengkategorian tubuh ini memiliki asupan lemak kurang.

3.3 Karateristik Responden Menurut Kecukupan Asupan Lemak

Distribusi kecukupan zat gizi lemak total pada Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat dilihat pada tabel 4 yaitu :

Tabel 4 .
Distribusi Kecupukan Zat Gizi Lemak Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Kecukupan Lemak	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	50	62,5
Baik	26	32,5
Lebih	4	5,0
Jumlah	80	100,0

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa kecukupan zat gizi lemak total pada Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta yaitu tergolong kurang sebanyak 50 orang dengan presentase sebesar 62,5%. Menurut penelitian Haslinda (2017) dijelaskan bahwa remaja cenderung untuk merubah perilaku makan untuk mendapatkan tubuh yang ideal dengan mengurangi konsumsi makanan. Berdasarkan AKG 2019 diketahui bahwa kecukupan zat gizi lemak total pada remaja putri usia 16-18 tahun yaitu 70 gram/hari sedangkan untuk usia 19-29 tahun yaitu 65 gram/hari. Akibat dari kurangnya asupan lemak total dalam tubuh diantaranya adalah adanya gangguan dalam pertumbuhan dan memicu terjadinya penyakit kronis yaitu penyakit jantung koroner (IOM,2005). Kecukupan zat gizi sangat penting untuk pertumbuhan remaja putri sehingga berpengaruh terhadap pertumbuhan serta perkembangan organ tubuh. Kecukupan zat gizi lemak dalam tubuh harus diperhatikan, apabila terjadi kekurangan zat gizi lemak dalam tubuh maka dapat mengakibatkan asupan energi yang tidak adekuat dan kebutuhan mineral dalam tubuh terganggu (Kemenkes,2017).

3.4 Hubungan Persepsi Body Image dengan Asupan Lemak

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 20. Uji yang dilakukan yaitu menggunakan *Rank Spearman* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara persepsi *Body Image* dengan asupan lemak tubuh yang dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5.
Hubungan Persepsi *Body Image* dengan Asupan Lemak

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean±SD	Median	*p value*
Persepsi *Body Image*	0,67	2,38	1,78±0,26	1,786	0,954
Kecukupan Asupan Lemak	21,0	95,5	47,3±15,01	46,8	

Pada tabel 5 didapatkan hasil bahwa persepsi *Body Image* pada responden memiliki nilai minimum yaitu 0,67,nilai maksimum 2,38, rata-rata nilai 1,78±0,26 dan median 1,786. Pada kecukupan asupan zat gizi lemak total responden memiliki nilai minimum yaitu 21,0, nilai maksimum 95,5, rata-rata sebesar 47,3±15,01 dan median 46,8. Berdasarkan hasil uji korelasi dengan *Rank Spearmen* didapatkan hasil *p value* yaitu 0,954 (≥0,05) maka Ho diterima, sehingga tidak terdapat hubungan antara persepsi *Body Image* dengan Asupan Lemak pada Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini diperkuat dengan penelitian Purba (2014) yaitu tidak ada hubungan antara Persepsi *Body Image* dengan kecukupan asupan lemak total tubuh dan makanan yang mengandung sumber zat gizi lemak yang tinggi.

Menurut penelitian Yusinta (2019) dijelaskan bahwa persepsi *Body Image* tidak terdapat hubungan dengan pola konsumsi individu yang memengaruhi asupan zat gizi dalam tubuh. Hal ini disebabkan karena ada beberapa faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan pada remaja putri diantaranya adalah pendapatan keluarga ,pola asuh orang tua, dan ketersediaan makanan (Brown,2016). Pada kondisi keluarga yang kurang mampu di bidang ekonomi, mereka memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, sehingga asupan zat gizi dalam tubuh tidak terpenuhi dan mengakibatkan masalah gizi kurang (Brown,2016). Kemudian, pola asuh berperan penting dalam pembentukan pola makan individu dikarenakan sejak kecil kita sudah terbiasa dengan kebiasaan makan keluarga dan jenis makanan yang dikonsumsi (Brown,2016). Pada penelitian Anisa (2017) dijelaskan bahwa pada remaja jika mengalami kondisi kurang dalam ketersediaan pangan, maka makanan yang akan dikonsumsi kurang beragam, sehingga menyebabkan pola konsumsi makanan pada remaja berubah dan menyebabkan asupan gizi tidak optimal dalam tubuh. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan yaitu media massa (Azmi,2014). Penelitian

Darrene (2006) mengungkakan bahwa media massa dapat mempengaruhi pikiran remaja dan secara efektif memanipulasi persepsi mereka untuk memiliki tubuh yang ideal, sehingga remaja cenderung untuk membatasi makanan yang mereka konsumsi dan berakibat asupan zat gizi dalam tubuh tidak optimal.

Data distribusi persepsi Body Image dengan asupan lemak pada Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah:

Tabel 6.
Distribusi Kecukupan Asupan Lemak Berdasarkan Persepsi Body Image

Persepsi *Body Image*	**Kecukupan Asupan Zat Gizi Lemak**						**Total**	
	Kurang		**Baik**		**Lebih**			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Negatif	24	63,2	12	31,6	2	5,3	38	100
Positif	26	61,9	14	33,3	2	4,8	42	

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa responden dengan persepsi *Body Image* negatif dan positif memiliki kecukupan asupan zat gizi yang kurang. Hal ini terjadi karena dari lima aspek penilaian persepsi body image tersebut, pada aspek pengkategorian tubuh yaitu responden dapat menilai tubuhnya secara individu dari kategori sangat kurus hingga gemuk. Pada aspek tersebut responden dapat menilai bahwa tubuh mereka tergolong pada kategori normal akan tetapi asupan lemak pada responden tergolong kurang.

Selain itu, ada persepsi timbul disebabkan adanya faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah faktor fungsional yang muncul berasal dari kebutuhan individu, kemudian faktor sikap yaitu kecenderungan individu untuk berpikir dan bertindak, dan faktor pegetahuan yaitu kepercayaan yang ada dalam individu (Rahmat,2001). Pada perilaku makan individu terdapat proses seseorang dapat berpikir dan berpandangan terhadap suatu makanan, sehingga hal tersebut dinyatakan dalam bentuk tindakan dalam memilih makanan dan mengonsumsinya (Andayani,2016).

Remaja putri yang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, mereka melakukan pembatasan terhadap pola makan (Tsuboi,2005). Ketidakpuasan terhadap tubuh mengakibatkan adanya usaha untuk membatasi perilaku konsumsi makan, sehingga hal tersebut berdampak pada asupan zat gizi yang ada dalam tubuh (Grados,2013).

Pada penelitian Chairah (2012) dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara persepsi *Body Image* dengan pola konsumsi makanan seseorang yaitu, apabila persepsi *Body Image* negatif maka pola konsumsi makan seseorang akan menurun sehingga asupan zat gizi dalam tubuh berkurang. Selain itu, Santrock (2012) juga menjelaskan bahwa citra tubuh berpengaruh terhadap pola makan pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena terjadi perubahan fisik pada perempuan yaitu semakin bertambahnya jumlah lemak dalam tubuh sehingga mereka merasa

tidak nyaman terhadap tubuh mereka dan berusaha untuk mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi (Santrock,2012).

4. PENUTUP

Kesimpulan, Mahasiswi dengan persepsi body image positif sebanyak 52,5% dan persepsi body image negatif sebanyak 47,5%. Mahasiswi yang memiliki asupan lemak kurang sebanyak 62,5%, asupan lemak baik sebanyak 32,5%, dan asupan lemak berlebih sebanyak 5%. Tidak ada hubungan antara persepsi *body image* dengan asupan lemak pada Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta (p=0,954). Saran, Penelitian ini diharapkan dapat menerapkan pola makan yang baik dan seimbang sehingga dapat memenuhi asupan zat gizi serta terciptanya persepsi *body image* yang positif bagi mahasiswi dan diharapkan dapat mengembangkan penelitian lain yang berkaitan dengan hubungan persepsi citra tubuh dengan asupan zat gizi lemak dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi persepsi citra tubuh atau asupan zat gizi dalam tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, M., dan Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta:Kencana Pradana Media Group

Ali, M., dan Asrori, M. 2006. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta : Bumi Aksara.

Alipour, B., Farhangi, MA., Dehghan, P., dan Alipour, M. 2015. Body Image Perception and Its Association With Body Mass Index and Nutrient Intakes Among Female College Students Aged 18–35 Years From Tabriz, Iran. *Eating And Weight Disorders Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity*. *20*(4):465-471.

Azmi, N. 2014. Keterpaparan Media Massa Terhadap Kecenderungan Perilaku Makan Menyimpang pada Mahasiswi RIK UI Angkatan 2013 *(Skripsi)* Jakarta:Universitas Indonesia.

Brown, J. E. 2016. *Nutrition Through The Life Cycle*. Cengage Learning.

Cash, TF., dan Pruzinsky, T. 2002. *Body Image* : *A Handbook of Theory, Research and Clinical Practise*. London: The Guilford Press

Cash, TF. 2000. The Multidimensional Body-self Relation Questionnaire: MBSRQ User's Manual (3rd revision). Virginia: Old Dominion, University Norfolk

Chairah, P. 2012. *Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri Di SMA 38 Jakarta (Skripsi)*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Corey,G. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.) Canada: Nelson Education,Ltd.

Darenne, JL., dan Eugene, B. 2006. Body Image, Media, and Eating Disorders. *Academic Psychiatry*.30(3): 257-261.

Dwintasari, AM. 2018. Hubungan Persepsi Tubuh *(Body Image)* dengan Gangguan Makan pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (*Skripsi*). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Erdenebileg, Z., Park, SH., dan Chang, KJ. 2018. Comparison Of Body Image Perception, Nutrition Knowledge, Dietary Attitudes, and Dietary Habits Between Korean And Mongolian College Students. *Nutrition Research And Practice*. *12*(2):149

Grados, EK. 2013. Mindfulness and Its Relationship to Body Satisfaction and Risk Of an Eating Disorder in College Women. Chicago: The Chicago School of Professional Psychology

Harjatmo, TP., Par'i, HM., dan Wiyono, S. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

Haslinda, L., Ernalia, Y., dan Wahyuni, S. 2017. Citra Tubuh, Perilaku Diet, dan Kualitas Hidup Remaja Akhir Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, *9*(2):95-98

Irawan, SD., dan Safitri, S. 2014. Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*. *12*(01):126-180.

IOM (Institute of Medicine). 2005. Dietary Reference Intake for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. *A Report of the Panel on Macronutrients, Subcommittees on Upper Reference Levels of Nutrients and Interpretation and Uses of Dietary Reference Intakes, and the Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes*. Washington, DC :National Academies Press

James, D. 2004. Factors Influencing Food Choices, Dietary Intake, and Nutrition-Related Attitudes Among African Americans: Application of a Culturally Sensitive Model. *Ethnicity And Health*. *9*(4):349-367.

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Survey Konsumsi Pangan. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Kementerian Kesehatan RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

Loliana, N., dan Nadhiroh, SR. 2015. Asupan dan Kecukupan Gizi antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas. *Media Gizi Indonesia*. *10*(2):141-145

Munthoharoh, ER., dan Isnaeni, FN.2018. Hubungan Persepsi Tubuh dengan Kecukupan Energi dan Protein pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan *Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Purba, N. 2014. Hubungan Persepsi *Body Image*, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Makan Sumber Lemak Dengan Status Gizi Guru Wanita.2014.(Skripsi). Bogor: Institut Pertanian Bogor.

Rahmat, Jalaludin. 2001. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.

Ritan, AFG., Murdhiono, WR., dan Syafitri, EN. 2018. Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*.*2*(1):25-32.

Santoso, B., Sulistiowati, E., Fajarwati, T. dan Pambudi, J. 2014. Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Provinsi Jawa Tengah 2014. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Santrock, JW. 2012. *Life-span Development (13 'th* ed.) WCB Brown & Benchmark Publishers

Silva, RDC., Fiaccone, RL., Conceicao, MEPD., Ruiz, AS., Barreto, ML., dan Santana, MLP. 2018. Body Image Dissatisfaction and Dietary Patterns According to Nutritional Status in Adolescents. *Journal De Pediatria*.*94*(2):155-161.

Solso, RL., MacLin, MK., dan Maclin, OH. 2014. *Cognitive Psychology*. New Zealand :Pearson Education New Zealand.

Toral, N., Bauermann, GM., Spaniol, AM., dan Alves, MR. 2016. Eating Disorders and Body Image Satisfaction among Brazilian Undergraduate Nutrition Students and Dietitians. *Archivos Latinoamericanos De Nutricion*. *66*(2):129-134.

Tsuboi, K. 2005. Eating Disorders in Adolescence and Their Implications. *Japan of Japan Medical Association*. 48 (3): 123-129.

Yusinta, DH., Pradigdo, SF., dan Rahfiluddin, MZ. 2019. Hubungan *Body Image* Dengan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*.*7*(2):47-53.