

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN ASUPAN LEMAK DAN KARBOHIDRAT  
PADA MAHASISWI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



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

**Oleh:**

**AULIA NURI BERLIANY**

**J 310 170 041**

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

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN ASUPAN LEMAK DAN KARBOHIDRAT  
PADA MAHASISWI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh:

**AULIA NURI BERLIANY**  
**J 310 170 041**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen  
Pembimbing



**Titik Susilowati SKM, M.Gizi, RD**  
**NIK: 19750331 200604 2 009**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN ASUPAN LEMAK DAN KARBOHIDRAT  
PADA MAHASISWI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Oleh:

**AULIA NURI BERLIANY**  
J 310 170 041

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada hari Sabtu, 8 Januari 2022  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

**Dewan Penguji:**

1. Titik Susilowati SKM., M.Gizi., RD (.....) (Ketua Dewan Penguji)
2. Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., MS (.....) (Anggota I Dewan Penguji)
3. Firmansyah, S.ST., M.Gz. (.....) (Anggota II Dewan Penguji)

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., FTR., 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 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, 16 Desember 2021

Penulis



Aulia Nuri Berliany

J310170041

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN ASUPAN LEMAK  
DAN KARBOHIDRAT PADA MAHASISWI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**Abstrak**

Pembatasan asupan lemak dan karbohidrat pada remaja putri dipengaruhi oleh citra tubuh. Remaja memiliki citra tubuh positif akan merasa puas dengan bentuk tubuhnya sedangkan remaja dengan citra tubuh negatif akan mengurangi asupan lemak dan karbohidrat untuk mendapatkan bentuk dan ukuran tubuh yang menurut mereka baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak dan karbohidrat pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 91 responden yang dipilih dengan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling*. Data citra tubuh diperoleh dengan menggunakan kuesioner MBRSQ-AS. Data asupan lemak dan karbohidrat diperoleh menggunakan metode *estimated food record* 3x24 jam tidak berurutan kemudian dibandingkan dengan AKG 2019. Analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil citra tubuh tergolong negatif sebesar 52,7%, asupan lemak yang tergolong kurang sebesar 58,2%, dan asupan karbohidrat yang tergolong kurang sebesar 94,5%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak dan karbohidrat ( $p=0,463$ ;  $p=0,947$ ) pada mahasiswa Ilmu Gizi FIK UMS. Diharapkan mahasiswa meningkatkan pengetahuan tentang citra tubuh sehingga terwujud citra tubuh yang positif dan asupan zat gizi per hari tercukupi dengan baik.

**Kata Kunci** : Asupan karbohidrat, asupan lemak, citra tubuh, remaja putri

**Abstract**

Limitation of fat and carbohydrate intake in adolescent girls is influenced by body image. Adolescents who have a positive body image will feel satisfied with their body shape while adolescents with a negative body image will reduce their intake of fat and carbohydrates to get a body shape and size that they think is good. This study aims to determine the relationship between body image and intake of fat and carbohydrates in students of Nutrition Science, Faculty of Health, University of Muhammadiyah Surakarta. The research method used is observational with a cross sectional research design. The sample of this study was a student of Nutrition Science, Faculty of Health, University of Muhammadiyah Surakarta, totaling 91 respondents who were selected by using the simple random sampling technique. Body image data was obtained using the MBRSQ-AS questionnaire. Data on fat and carbohydrate intake were obtained using the estimated food record method 3x24 hours in a row and then compared with the 2019 RDA. Data analysis used Spearman Rank correlation test. The results of body image are classified as negative by 52.7%, fat intake which is classified as less by 58.2%, and carbohydrate intake which is classified as less by 94.5%. The conclusion of this study is that the results of the analysis showed that there was no relationship

between body image and fat and carbohydrate intake ( $p = 0.463$ ;  $p = 0.947$ ) in Nutrition Science students, FIK UMS. It is expected that female students will increase their knowledge of body image so that they are expected to increase knowledge about body image so that a positive body image can be realized and the intake of nutrients per day is well fulfilled.

**Keywords:** Carbohydrate intake, fat intake, body image, adolescent

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja akhir (late adolescent) berada pada usia 18-21 tahun dimana pada tahap ini terjadinya puncak pertumbuhan yang mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, aktivitas fisik, pertumbuhan yang pesat pada tinggi badan, berat badan dan massa tulang (Sarwono, 2012). Selama masa remaja akhir terjadi perkembangan persepsi body image karena adanya perubahan bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang mengarah ke perkembangan citra tubuh yang buruk dan gangguan makan (Brown, 2013).

Remaja putri sering tidak nyaman dengan pertumbuhan yang berlangsung dengan cepat, sedangkan mereka juga ingin berpenampilan seperti teman sebaya atau idolanya sehingga remaja putri rentan terhadap gangguan makan (Ariani, 2017). Pembatasan asupan makan sengaja dilakukan oleh remaja putri karena kekhawatirannya menjadi gemuk (Verawati, 2014). Pembatasan dalam pola makan juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana seseorang menilai dan memandang tubuhnya sendiri (citra tubuh) (Rahmawati, 2013).

Citra tubuh merupakan perilaku atau tindakan yang mengarah pada evaluasi penilaian individu terhadap penampilan fisiknya, serta pengalaman individu yang berupa persepsi atau pemikiran terhadap bentuk dan berat tubuh yang dimilikinya (Cash, 2012). Citra tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal (Cash & Pruzinsky, 2002). Remaja perempuan lebih sering memberikan penilaian negatif dan tidak puas terhadap tubuhnya sendiri, oleh karena itu remaja perempuan cenderung memiliki citra tubuh yang lebih negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki (Murray et al., 2011).

Di Indonesia pada tahun 2013 prevalensi status gizi gemuk pada perempuan usia >18 tahun sebesar 32,9% yang dibagi menjadi 12,9% gizi lebih dan 20,0% obesitas (Kemenkes, 2013). Prevalensi status gizi gemuk pada perempuan usia >18 tahun di Indonesia terus meningkat hingga tahun 2018 yaitu terdapat total 44,4% yang terdiri dari 15,1% perempuan gizi lebih dan 29,3% obesitas (Kemenkes, 2018).

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko kegemukan diantaranya pola makan tinggi lemak dan tinggi karbohidrat, riwayat keturunan, pola hidup, faktor psikis, lingkungan, individu, serta biologis yang dapat memengaruhi asupan dan pengeluaran energi (Hendra et

al., 2016). Proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makan gorengan  $\geq 1$  kali per hari (41,7%) sedangkan Jawa tengah merupakan provinsi dengan konsumsi makanan berlemak di atas rata-rata nasional yaitu 58,4% (Kemenkes, 2018). Begitu pula dengan proporsi konsumsi minuman dan makanan  $\geq 1$  kali dalam sehari secara nasional adalah 61,27% dan 40,1% sedangkan Provinsi Jawa Tengah memiliki proporsi di atas rata-rata nasional yaitu 68,82% dan 40,5%. (Kemenkes, 2018). Asupan lemak yang melebihi kebutuhan akan disimpan di dalam jaringan lemak dan jika terjadi terus-menerus akan menjadi salah satu penyebab terjadinya kelebihan berat badan (Adriani & Bambang, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Harikedua dan Naomi (2012), menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami obesitas memiliki asupan tinggi karbohidrat dan rendah serat. Karbohidrat di dalam tubuh diubah mejadi glukosa dan kelebihan glukosa akan diubah menjadi asam lemak dan trigliserida sehingga dapat terjadi penumpukan lemak yang dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan (Supriasa & Hardinsyah, 2017). Berat badan berlebih dan tidak sesuai dengan keinginan remaja menjadikan remaja berpandangan negatif terhadap penampilan dirinya sendiri (Verawati, 2014).

Ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang terjadi akhirnya membuat para remaja menjadi tidak percaya diri terhadap penampilannya sehingga perubahan bentuk dan ukuran tubuh yang terjadi dapat menyebabkan remaja memiliki citra tubuh yang buruk dan gangguan terhadap asupan makan (Yusinta dan Adriyanto, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ruslie & Darmadi (2012) seseorang dengan citra tubuh negatif akan mengurangi jumlah asupan makan dan menghindari makanan tinggi lemak untuk mendapatkan bentuk dan ukuran tubuh yang ideal menurut mereka.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak dan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Mei tahun 2021 di Prodi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta menggunakan kuesioner citra tubuh dapat diketahui bahwa 70% dari 20 responden merasa tidak puas terhadap ukuran tubuhnya atau memiliki persepsi negatif.

## **2. METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2021. Penelitian dilakukan secara *online* melalui *Google-Form* yang diberikan kepada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Surakarta, dengan kriteria inklusi yaitu bersedia sebagai responden dan berusia antara 18-21 tahun, sedangkan kriteria eksklusi responden yaitu mahasiswi pindah kuliah, vegetarian, sedang menjalankan diet.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 91 responden, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *Simple Random Sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah citra tubuh sebagai variabel bebas, serta asupan lemak dan karbohidrat sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan data untuk citra tubuh dengan cara pengisian kuesioner citra tubuh metode MBRSQ dan untuk data asupan lemak dan karbohidrat didapatkan dengan melakukan pengisian form asupan menggunakan metode *estimated food record* 3x24 jam tidak berturut-turut kemudian hasilnya dibandingkan dengan AKG 2019.

Analisis univariat dilakukan dengan cara mendeskripsikan variabel bebas dan variabel terikat yang akan digambarkan dengan membuat tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariate dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel. Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan untuk uji korelasi data menggunakan *Rank Spearman* untuk data berdistribusi tidak normal. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kodekteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor ethical clearance No: 3767/B.1/KEPK-FKUMS/X/2021.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan salah satu perguruan tinggi dibawah persyarikatan Muhammadiyah yang berlokasi di jalan Ahmad Yani Tromol Pos 1 Pabelan Kartasura, Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta menaungi 12 fakultas salah satunya Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK). Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta terdiri dari 4 program studi salah satunya adalah program studi Ilmu Gizi. Dari hasil observasi, berdasarkan letak kampus yang strategis, lingkungan yang dekat dengan pusat perbelanjaan, dan akses makanan yang mudah membuat mahasiswi mudah mendapatkan informasi mengenai makanan disekitar kampus, hal ini menjadikan mahasiswi mudah bertemu dan berbincang membicarakan tentang idola mereka seperti drama korea sehingga menyebabkan mahasiswi cenderung meniru idola mereka. Namun, karena adanya masa pandemi Covid-19 menjadikan sebagian mahasiswi tidak berada di lingkungan kampus sehingga makanan yang tersedia adalah makanan yang variasinya



berbeda dengan makanan disekitar kampus sehingga hal tersebut dapat berpengaruh pada jumlah asupan makan yang dikonsumsi mahasiswi dalam sehari.

### 3.2 Karakteristik Responden Menurut Usia

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 91 orang pada bulan Agustus 2021. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan karakteristik responden menurut usia sebagai berikut :

Tabel 1.  
Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18	5	5,5
19	21	23,1
20	31	34,1
21	34	37,4
Jumlah	91	100

Berdasarkan data penelitian, didapatkan hasil distribusi frekuensi responden mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan rentang usia 18 – 21 tahun dan telah memenuhi syarat dan kriteria inklusi, bahwa mahasiswi terbanyak menurut usia ialah mahasiswi dengan usia 21 tahun dengan persentase 37,4%.

### 3.3 Distribusi Subjek berdasarkan Citra Tubuh

Distribusi citra tubuh pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta data dilihat pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2.  
Distribusi Responden menurut Citra Tubuh

Citra Tubuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	48	52,7
Positif	43	47,3
Jumlah	91	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa citra tubuh terbesar adalah mahasiswi dengan citra tubuh negatif dengan frekuensi sebanyak 52,7% responden dan 47,3% responden memiliki citra tubuh positif. Berdasarkan hasil tabel 8, disimpulkan bahwa mahasiswi belum menghargai tubuhnya sendiri dibuktikan dengan citra tubuh negatif lebih banyak dibandingkan citra tubuh positif (Cash & Pruzinsky, 2002). Responden dapat dinyatakan

persepsi tubuh positif jika skor pengisian kuesioner  $\geq$  median (1,80) dan dinyatakan citra tubuh negatif jika memiliki skor pengisian kuesioner  $<$  median (1,80).

Hasil dari citra tubuh mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta didapat dari pengisian kuesioner oleh responden. Kuesioner mencakup 5 aspek gambaran tubuh dengan jumlah kuesioner sebanyak 34 item pertanyaan dengan menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban.

### 3.4 Distribusi Subjek berdasarkan Asupan Lemak dan Karbohidrat

Distribusi asupan lemak dan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3.  
Distribusi Asupan Lemak dan Karbohidrat

Zat gizi	Asupan per hari						Total %
	Kurang		Cukup		Lebih		
	N	%	N	%	N	%	
Lemak	53	58,2	32	35,2	6	6,6	100
Karbohidrat	86	94,5	5	5,5	0	0	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa asupan lemak terbesar adalah asupan per hari dengan kategori kurang dengan jumlah responden sebanyak 53 orang (58,2%) dan asupan karbohidrat terbesar adalah asupan per hari dengan kategori kurang dengan jumlah responden sebanyak 86 orang (94,5%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ruslie & Darmadi (2012) seseorang dengan citra tubuh negatif akan merasa mempunyai berat badan yang tidak ideal sehingga akan cenderung mengurangi jumlah asupan makan, takut mengonsumsi makanan tinggi kalori, dan menghindari makanan tinggi lemak untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal menurut mereka.

Berdasarkan AKG 2019, kebutuhan asupan lemak untuk remaja putri usia 16-18 tahun adalah 70 gram dan usia 19-29 tahun adalah 65 gram, sedangkan kebutuhan asupan karbohidrat pada remaja putri usia 16-18 tahun sebesar 300 gram dan usia 19-29 tahun sebesar 360 gram per hari. Pada usia remaja sangat penting untuk mencukupi kebutuhan asupan zat gizi per hari karena hal tersebut akan berpengaruh pada konsentrasi belajar, bersosialisasi, dan beraktivitas (Angka Kecukupan Gizi, 2019).

### 3.5 Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Lemak

Data distribusi citra tubuh dengan asupan lemak pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.

## Distribusi Asupan Lemak Berdasarkan Citra Tubuh

Citra tubuh	Asupan Lemak per hari						N	%
	Kurang		Cukup		Lebih			
	N	%	N	%	N	%		
Negatif	24	26,4	20	22	4	4,4	48	100
Positif	29	31,9	12	13,2	2	2,2	43	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh positif dengan asupan lemak kurang (31,9%), lebih banyak dibandingkan mahasiswi dengan citra tubuh negatif dengan mencakupi asupan lemak dalam kategori kurang (26,4%).

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa citra tubuh negatif maupun positif yang dimiliki oleh mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta tidak berpengaruh dalam pemenuhan asupan lemak perharinya. Hal ini dikarenakan ada faktor-faktor lain yaitu pendidikan, pengetahuan gizi, dan sikap yang dapat mempengaruhi asupan makan seseorang (Sondari, 2013). Sikap adalah respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek yang secara langsung akan mengarah ke perilaku. Sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif dan sebaliknya sikap negatif akan menumbuhkan perilaku yang negatif, seperti menolak, menjauhi, hingga meninggalkan sesuatu (Notoatmodjo, 2011). Kecenderungan sikap remaja putri yang menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya menyebabkan sebagian besar remaja putri melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara membatasi jumlah konsumsi energi (lemak dan karbohidrat) dari kebutuhannya, mengurangi frekuensi makan dan melewatkan sarapan pagi dan makan malam (Nomate, *et al*, 2017).

Allah sudah berfirman pada surat Abasa ayat 24 mengenai bagaimana manusia membutuhkan makanan yang baik. Ayat tersebut berbunyi:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya:

“Hendaklah manusia memperhatikan makanannya” (QS. Abasa : 24)

Menjaga kesehatan agar tetap dapat beraktivitas dengan baik maka harus menjaga makannya. Makanan yang kita konsumsi hendaklah makanan yang halal dan baik. Makanan yang diperbolehkan oleh agama dari segi hukumnya.

Menurut Pujiati (2015), masih terdapat banyak remaja yang memiliki perilaku makan yang salah walaupun sebagian besar dari responden berstatus gizi normal. Perilaku makan yang salah dilakukan oleh sebagian besar remaja dapat menyebabkan penurunan status gizi,

dimana zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi yang telah dianjurkan untuk remaja itu sendiri (Sayogo, 2011).

Hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dilakukan analisis dengan uji korelasi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.

Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Asupan Lemak

Variabel	Minimum	Maksimum	Median±SD	P Value
Citra tubuh	0,69	2,50	1,80±0,266	
Asupan lemak	21,00	97,77	48,44±16,22	0,463

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa citra tubuh pada responden memiliki nilai minimum 0,69, nilai maksimum 2,50 dengan rata-rata nilai 1,80±0,266. Asupan lemak pada responden memiliki nilai minimum 21,00, nilai maksimum 97,77 dan nilai rata-rata sebesar 48,44±16,22.

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan *Rank Spearman* didapatkan hasil  $p=0,463$  ( $p>0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Meskipun tidak terdapat hubungan yang bermakna, responden yang memiliki citra tubuh negatif cenderung memiliki asupan lemak yang kurang. Hal ini diperkuat dengan penelitian Apriani (2015) yang menyatakan bahwa antara citra tubuh dengan asupan lemak tidak terdapat hubungan yang bermakna ( $p=1,000$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian Widianti (2012) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan belum menjalankan perilaku makan yang baik sehingga asupan belum dapat terpenuhi.

Lemak merupakan salah satu sumber cadangan energi yang ada dalam tubuh yang terdapat pada makanan kemudian dikonsumsi dan dicerna dalam tubuh dipecah menjadi trigliserida dan asam lemak (Sugondo, 2014). Asupan lemak yang kurang dari kebutuhan dapat menyebabkan terjadi defisiensi asam lemak esensial dan zat gizi larut lemak serta pertumbuhan yang terganggu sedangkan asupan lemak yang melebihi kebutuhan akan disimpan di dalam jaringan lemak yang apabila berlebih maka akan menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan (Supariasa dan Hardinsyah, 2017). Ketidakpuasan remaja putri terhadap berat badannya dikarenakan adanya penimbunan lemak di area tertentu seperti bokong, pinggul, dan paha, membuat remaja berusaha untuk mengurangi asupan energi

(lemak dan karbohidrat) supaya mencegah terjadinya kenaikan berat badan serta terlihat lebih menarik dan cantik (Nomate, *et al*, 2017).

Berdasarkan hasil rata-rata asupan lemak pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta masih dalam kategori kurang (58,2%) dibandingkan dengan anjuran WHO yang menganjurkan persentase asupan lemak dalam sehari yaitu minimal 80% atau 20-30% dari energi total (Adriani & Wirjatmadi, 2016). Berdasarkan hasil wawancara *estimated food record* dalam penelitian ini didapatkan bahwa asupan belum sesuai dengan anjuran gizi seimbang, jenis makanan yang dikonsumsi belum beragam serta pola makan responden yang tidak teratur. Rata-rata frekuensi makan responden 2-3x/hari makan berat dan 1-2x/hari selingan. Pemenuhan asupan lemak sesuai dengan kebutuhan perharinya perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi kesehatan yang akan memicu gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja serta mempengaruhi fungsi reproduksi remaja putri seperti gangguan siklus menstruasi yang terlalu lama (Ariani, 2017).

### 3.6 Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Karbohidrat

Data distribusi citra tubuh dengan asupan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 6.

Distribusi Asupan Karbohidrat Berdasarkan

Citra tubuh	Asupan Karbohidrat per hari						N	%
	Kurang		Cukup		Lebih			
	N	%	N	%	N	%		
Negatif	46	50,5	2	2,2	0	0	48	100
Positif	40	40	3	3,3	0	0	43	

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh negatif dengan asupan karbohidrat kurang (50,5%), lebih banyak dibandingkan mahasiswi dengan citra tubuh positif dengan mencakupi asupan karbohidrat dalam kategori kurang (40%).

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa citra tubuh negatif maupun positif yang dimiliki oleh mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta tidak berpengaruh dalam pemenuhan asupan karbohidrat perharinya. Pada penelitian Yusintha dan Adriyanto (2018), menyatakan bahwa remaja dengan citra tubuh negatif selalu memiliki gangguan perilaku makan yang negatif pula dimana kesalahpahaman ini sering terjadi karena remaja mudah terpengaruh oleh media dan interaksi sosial di lingkungannya. Gambaran citra tubuh seseorang muncul saat remaja mulai berinteraksi dengan lingkungan sosialnya atau teman sebaya dimana mereka mulai membandingkan diri mereka

dengan teman-temannya sehingga memicu remaja untuk merubah kebiasaannya (Yusinta dan Adriyanto, 2018).

Sering kali remaja pada masa sekarang masih merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, padahal hal ini sudah ada dalam Al-Qur'an surat At-Tin ayat 4, dimana Allah menciptakan manusia dengan bentuk yang sempurna. Ayat tersebut berbunyi:

قَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya:

“*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*” (QS. At-Tin : 4)

Pada ayat tersebut sudah jelas disampaikan bahwa Allah menciptakan manusia dengan bentuk yang sempurna namun karena manusia masih merasa tidak puas maka mereka cenderung melakukan diet yang salah untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal sesuai keinginannya, sehingga hal tersebut mempengaruhi daya tahan tubuh yang tidak kuat karena pola makan yang tidak baik.

Berdasarkan hasil wawancara *estimated food record*, sebagian besar mahasiswi jarang mengonsumsi makan pagi dan memilih untuk makan pada siang dan malam hari, sehingga asupan karbohidrat yang didapatkan dalam sehari tidak dapat mencukupi kebutuhan tubuh. Karbohidrat memegang peran penting dalam memberikan suplay energi pada jaringan sel darah merah serta sebagian besar otak dan sistem saraf (Ariani, 2017). Apabila remaja tidak dapat memenuhi asupan karbohidrat sesuai kebutuhan tubuhnya secara terus menerus, maka akan berpengaruh pada konsentrasi belajar remaja yang terganggu (Yusinta dan Adriyanto, 2018). Jenis bahan makanan bersumber karbohidrat yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu nasi, roti, dan mie instan.

Hubungan antara citra tubuh dengan asupan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dilakukan analisis dengan uji korelasi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 7.

Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Asupan Karbohidrat

Variabel	Minimum	Maksimum	Median±SD	P Value
Citra tubuh	0,69	2,50	1,80±0,266	
Asupan karbohidrat	48,53	356,90	175,9±56,49	0,947

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa citra tubuh pada responden memiliki nilai minimum 0,69, nilai maksimum 2,50 dengan rata-rata nilai 1,80±0,266. Asupan karbohidrat pada

responden memiliki nilai minimum 48,53, nilai maksimum 356,90 dan nilai rata-rata sebesar  $175,9 \pm 56,49$ .

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan *Rank Spearman* didapatkan hasil  $p=0,947$  ( $p>0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan asupan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini diperkuat dengan penelitian Apriani (2015) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan asupan karbohidrat ( $p=0,161$ ).

Berdasarkan hasil rata-rata asupan karbohidrat pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta masih dalam kategori kurang (94,5%) dibandingkan dengan anjuran WHO yang menganjurkan persentase asupan karbohidrat dalam sehari yaitu minimal 80% atau 55%-75% dari energi total (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara *estimated food record* dalam penelitian ini didapatkan bahwa asupan belum sesuai dengan anjuran gizi seimbang, jenis makanan yang dikonsumsi belum beragam serta pola makan responden yang tidak teratur. Rata-rata frekuensi makan responden 2-3x/hari makan berat dan 1-2x/hari selingan.

Karbohidrat berguna bagi tubuh karena merupakan sumber energi utama yang berasal dari pemecahan polisakarida menjadi disakarida. Glukosa masuk ke dalam aliran darah dan kelebihan glukosa akan disimpan didalam otot dan hati dalam bentuk glikogen, apabila asupan karbohidrat tidak sesuai atau kurang dari kebutuhan perharinya maka akan berpengaruh pada jumlah simpanan glikogen dalam tubuh yang semakin menurun sehingga semakin sedikit pula aktivitas yang dapat dilakukan (Adriani & Wirjatmadi, 2016). Kelebihan asupan karbohidrat dalam bentuk glukosa selain akan disimpan dalam bentuk glikogen, akan terjadi pula pengambilan glukosa untuk diubah menjadi asam lemak dan trigliserida oleh hati dan jaringan lemak, sehingga jika kelebihan glukosa dalam tubuh akan terjadi penumpukan lemak yang dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan (Ariani, 2017). Ketidakpuasan remaja putri terhadap berat badannya dikarenakan adanya penimbunan lemak di area tertentu seperti bokong, pinggul, dan paha, membuat remaja berusaha untuk mengurangi asupan energi (lemak dan karbohidrat) supaya mencegah terjadinya kenaikan berat badan serta terlihat lebih menarik dan cantik (Nomate, *et al*, 2017).

#### 4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak ( $p=0,463$ ) dan tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan asupan karbohidrat ( $p=0,947$ ) pada mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti lingkungan, teman, keluarga, dan media massa yang tidak diteliti pada penelitian ini. Diharapkan universitas dapat memberikan pengetahuan tentang persepsi tubuh kepada mahasiswi sehingga mahasiswi mampu mencukupi asupan zat gizi per hari yang dapat berpengaruh pada proses tumbuh kembang remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Wirjatmadi, B. 2016. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Agustriyana, N.A. & Suwanto, I., 2017. Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.2(1):9-11.
- AKG. 2019. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. In: Indonesia MKR, editor. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Apriani, Ayu Dhea Rizqita. 2015. Hubungan Antara Body Image, Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak, Aktivitas Olahraga, dan Status Gizi Remaja Putri di SMP YPWKS (Yayasan Pendidikan Warga Krakatau Steel) Cilegon. Skripsi. Bandung : Poltekes Kemenkes Bandung.
- Ariani, A.P. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuamedika
- Cash TF. 2012. Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. 1:187-193.
- Cash dan Pruzinsky. 2002. *Body Image : A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press. NY.
- Fikawati, S. 2017. *Gizi Anak Dan Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Harikedua, V.T. & Naomi, M.T. 2012. Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas Sentral pada Tokoh Agama di Kota Manado. *Gizido*. 4:1
- Hasan, Muhammad. 2001. Al-Qur'an dan Ilmu Gizi. Yogyakarta : Madani Pustaka
- Hendra, C., Manampiring, A. & Budiarso, F. 2016. Faktor-faktor risiko terhadap obesitas pada remaja di Kota Bitung. *Jurnal e-Biomedik*, 4(1), 2–6
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Survey Konsumsi Pangan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.



- Murray K.M., Bryne D.G., Rieger E. 2011. Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence*. 34(2): 269-78
- Nomate, E.S., Nur, L.M., dan Toy, M.S. 2017. *Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri*. *Unnes Journal of Public Health*. 6(3): 51-57.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2011. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta
- Pujiati, Arneliawati, Siti Rahmalia. 2015. *Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri*. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. JOM. 2(2).
- Rahmawati, D. A. 2013. *Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kontrol Diri pada Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Godean*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Yogyakarta
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Status Gizi Remaja*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Ruslie, R dan Darmadi. 2012. *Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja*. *Majalah Kedokteran Andalas* ; No. 1 Vol 36 Januari – Juni.
- Sarwono, S.W. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sayogo, S. 2011. *Asupan Energi dan Zat Gizi Kurang dari Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri*. Jakarta: FK UI
- Sondari, H. 2013. *Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet, Konsumsi Pangan dan Status Gizi Remaja Putri Di Perkotaan dan Di Pedesaan (Skripsi)*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Sugondo, S. 2014. *Ilmu Penyakit Dalam Jilid 2 Edisi VI*. Jakarta: Interna Publishing
- Supriasa, I.D.N., dan Hardinsyah., 2017. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Verawati, R. 2014. *Hubungan antara body image dengan pola makan dan status gizi remaja putri di smp al islam 1 surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Widianti, Nur. 2012. *Hubungan Antara Body image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang*. *Journal of Nutrition College*.1(1):400-421.
- Yusinta, Alivia Norma., dan Ardiyanto. 2018. *Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja*. *Amerta Nutr*. 2(2):147-154.