

**GAMBARAN *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA  
ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**Dinda Putri Prihapsari; Elida Soviana**

**Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Abstrak**

**Pendahuluan:** Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dialami remaja dapat merubah pola makan agar mencapai bentuk tubuh yang ideal. Remaja merasa puas dengan bentuk tubuhnya jika mempunyai *body image* positif sebaliknya remaja cenderung membatasi pola makannya jika mempunyai *body image* negatif. **Tujuan:** Mengetahui gambaran *body image* dan pola makan pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. **Metode:** Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian adalah mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 96 responden yang dipilih dengan teknik pengambilan sampel *proporsional stratified random sampling*. Data *body image* diperoleh dengan menggunakan kuesioner MBSRQ-AS. Data pola makan menggunakan FFQ 1 bulan terakhir. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan *body image* mahasiswa terdapat 45 (46,9%) dalam kategori negatif dan 51 (53,1%) mahasiswa termasuk dalam kategori positif. Sebesar 60,4% mahasiswa memiliki frekuensi makanan pokok  $\geq$  3-4 kali. 64,6% mahasiswa memiliki frekuensi makan protein hewani  $\geq$  3-4 kali. 55,2% mahasiswa memiliki frekuensi makan protein nabati  $\geq$  2-4 kali. 8,3% mahasiswa memiliki frekuensi makan sayur  $\geq$  3-4 kali. 37,5% mahasiswa memiliki frekuensi makan buah  $\geq$  2-4 kali.

**Kata kunci :** *Body Image*, Mahasiswa, Pola Makan, Remaja

**Abstract**

**Introduction:** Dissatisfaction with body shape found in adolescents can change their eating patterns in order to achieve the ideal body. Adolescents feel satisfied with her body if have positive body image, while adolescents will reduce their eating pattern if have negative body image. **Purpose:** To know the pattern of body image and eating pattern in student of nutrition science, Faculty of Health, University of Muhammadiyah Surakarta. **Method:** The research is a descriptive study 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 96 respondents who were selected

by using the proporsional stratified random sampling technique. Body image data was obtain using the MBSRQ-AS questionnaire. Data eating pattern obtained by using FFQ for the last month. The statistical test used to analyze the correlation was the Chi-Square test. **Results:** The findings showed that 45 (46,9%) of student had negative body image and 51 (53,1%) had positive body image. 60,4% student have a staple food frequency  $\geq 3-4$  times. 64,6% student have a frequency of animal protein  $\geq 3-4$  times. 55,2% student have a frequency of vegetable protein  $\geq 2-4$  times. 8,3% student have a frequency of vegetable  $\geq 3-4$  times. 37,5% student have a frequency of fruits  $\geq 2-4$  times.

**Keywords:** *Body Image*, Student, Eating Patterns, Adolescents

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa termasuk dalam masa remaja akhir yang berada pada usia 18-21 tahun (Santrock, 2007). Remaja mengalami banyak perubahan pada fisik, psikologis hormonal, dan sosial. Perubahan yang terjadi pada remaja menyebabkan hilangnya kepercayaan diri dan kegagalan yang berkaitan dengan bentuk tubuh. Remaja yang awalnya percaya diri, menjadi kurang percaya diri karena kritik yang datang dari keluarga maupun teman (Denich, 2016).

Remaja putri lebih banyak mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh dibandingkan dengan remaja putri. Remaja putri tidak nyaman dengan pertumbuhan dan perkembangan jaringan lemak yang berlangsung cepat, sedangkan remaja menginginkan bentuk tubuh seperti idola dan teman sebayanya sehingga rentan terjadi gangguan makan (Santrock, 2007). Standar kecantikan saat ini adalah wanita dengan tubuh langsing dan berkulit putih, anggapan mengenai bentuk tubuh ini dapat mempengaruhi terbentuknya *body image* pada remaja.

*Body image* adalah gambaran subjektif yang dimiliki seseorang tentang bagaimana tubuhnya, ataupun tentang bagaimana penilaian orang lain, dan ideal atau tidaknya tubuh seseorang harus disesuaikan dengan persepsi-pesepsi tertentu (Arthur, 2010). *Body image* positif akan terbentuk jika remaja merasa baik-baik saja dengan bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* negatif akan terbentuk jika remaja kurang puas dengan bentuk tubuhnya (Kartika, 2021).

*Body image* dapat mengakibatkan banyak hal pada remaja, seperti perasaan tidak percaya diri, gangguan pola makan (*eating disorder*), diet yang tidak sehat, bahkan depresi. *Body image* pada remaja akan sangat mempengaruhi pola makannya, termasuk dalam frekuensi makan. *Body image* juga akan mempengaruhi kebiasaan makan remaja, pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, melewatkan makan pagi dan makan

malam, atau bahkan sama sekali tidak makan siang. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan gangguan gizi berlebih atau asupan gizi kurang (Sulistyoningsih, 2012).

Pola makan yang seimbang yaitu pola makan sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan bahan makanan yang tepat dan frekuensi makan yang teratur. Asupan makan, pemilihan jenis makanan, dan jadwal makan yang kurang tepat akan menyebabkan kelebihan berat badan ataupun kekurangan berat badan yang disertai dengan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit (Sulistyoningsih, 2012).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan prevalensi status gizi di Indonesia pada usia >18 tahun terdapat 9,3% termasuk kategori gizi kurus, 55,3% termasuk gizi normal, 13,6% gizi lebih, dan 21,8% termasuk kategori obesitas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika dkk (2021) dalam jurnal riset kesehatan nasional di SMK PGRI 4 Denpasar menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dan pola makan. Dari 109 orang remaja pola makan baik berjumlah 51 (46,8%) dan pola makan buruk berjumlah 58 (53,2%). Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gloria (2019) pada remaja di Sumatera Utara dari 45 remaja, pola makan yang baik berjumlah 20 orang (44,4%) dan pola makan tidak baik 25 orang (55,5%). Berdasarkan penelitian Tan dan Ibrahim (2020) di SMAN 5 Batam menunjukkan dari 87 orang responden, 37 orang (42,5%) memiliki pola makan baik dan 50 orang (57,5%) memiliki pola makan buruk.

Berdasarkan penelitian Ritan (2018) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pola makan baik sebanyak 28 orang (62,2%). Pola makan yang baik harus memenuhi unsur gizi makro dan gizi mikro. Energi, protein, lemak, dan karbohidrat merupakan zat gizi makro, sedangkan vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro. Pola makan yang baik dalam hal ini adalah mengkonsumsi beraneka ragam jenis makanan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Berliany (2022) pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta didapatkan hasil responden yang memiliki *body image* positif sejumlah 43 orang (47,3%) dan *body image* negatif sejumlah 48 orang (52,7%). Berdasarkan survey, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah ada hubungan *body image* dengan pola makan pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi dengan nomor ethical clearance 1.819 / X . HREC / 2023. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di Program Studi Ilmu Gizi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan tahun ajaran 2021, 2022, dan 2023 sebanyak 527 mahasiswa dengan kriteria inklusi mahasiswi berusia 18-21 tahun dan tidak sedang menjalankan diet degeneratif (Diabetes Mellitus, Hipertensi, Ginjal), serta kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang pindah kuliah. Sampel penelitian ini dihitung menggunakan rumus besar sampel penelitian *crosssectional* (Lameshow, 1997).

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 96 responden dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proporsional stratified random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah *body image* sebagai variabel bebas dan pola makan sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan data untuk *body image* dengan cara pengisian kuesioner *body image* metode (*Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale*) MBSRQ-AS dan data pola makan menggunakan formulir FFQ satu bulan terakhir.

Kuesioner MBSRQ-AS terdiri dari 34 pertanyaan yang terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) untuk menilai 5 aspek perilaku citra tubuh. Skala *body image* disusun berdasarkan aspek-aspek *body image* yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh). Skor < median (73) menunjukkan remaja memiliki citra tubuh negatif, sedangkan skor  $\geq$  median(73) menunjukkan remaja memiliki citra tubuh positif.

Data pola makan didapatkan dengan pengisian formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) 1 bulan terakhir. Frekuensi konsumsi makanan pokok dikategorikan menjadi <3-4 kali dan  $\geq$  3-4 kali. Frekuensi konsumsi protein hewani dikategorikan menjadi <3-4 kali dan  $\geq$  3-4 kali dalam sehari. Frekuensi konsumsi protein nabati dikategorikan menjadi <2-4 kali dan  $\geq$  2-4 kali dalam sehari. Frekuensi konsumsi sayuran dikategorikan menjadi <3-4 kali dan  $\geq$  3-4 kali. Frekuensi konsumsi buah dikategorikan menjadi <2-4 kali dan  $\geq$  2-4 kali dalam sehari.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah sesuai dengan kriteria inklusi. Sesuai hasil penelitian ini didapatkan karakteristik responden menurut usia dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia

| Usia   | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|--------|---------------|----------------|
| 18     | 27            | 28,1           |
| 19     | 33            | 34,4           |
| 20     | 28            | 29,2           |
| 21     | 8             | 8,3            |
| Jumlah | 96            | 100            |

Berdasarkan data penelitian, didapatkan hasil distribusi frekuensi responden mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan rentang usia 18-21 tahun dan memenuhi syarat dan kriteria inklusi. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa presentase terendah responden adalah kelompok usia 21 tahun sebesar 8,3% dan presentase tertinggi adalah kelompok usia 19 tahun sebesar 34,4%.

#### b. Body Image

*Body image* adalah imajinasi subjektif yang dimiliki oleh seseorang tentang tubuhnya, terutama yang berkaitan dengan penilaian orang lain dan seberapa baik tubuh individu jika disesuaikan dengan persepsi-persepsi yang ada (Arthur, 2010). Data *body image* mahasiswa diperoleh dari kuesioner MBSRQ-AS yang berisi 34 item pertanyaan dan dengan 5 pilihan jawaban. Distribusi *body image* mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Menurut *Body Image*

| <i>Body Image</i> | Frekuensi (n) | Presentase (%) | Median    |
|-------------------|---------------|----------------|-----------|
| Positif           | 51            | 53,1           | $\geq 73$ |
| Negatif           | 45            | 46,9           | $< 73$    |
| Jumlah            | 96            | 100            |           |

Kuesioner MBSRQ-AS terdiri dari evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Dari hasil penelitian didapatkan aspek pengkategorian bentuk tubuh yang mendapatkan jawaban dengan rata-rata nilai paling rendah yaitu 1,745, maka masih banyak mahasiswa yang kurang percaya diri dengan penampilannya.

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa sebanyak 53,1% memiliki *body image* positif dan 46,9% mempunyai *body image* negatif. Responden dapat dinyatakan *body image* positif jika skor pengisian kuesioner  $\geq$  median (73) dan dinyatakan *body image* negatif jika skor kuesioner  $<$  median (73). *Body image* positif merupakan persepsi yang benar tentang tubuhnya dan merasa puas dengan penampilan tubuhnya secara keseluruhan. Sedangkan *body image* negatif merupakan persepsi yang salah mengenai tubuhnya, remaja akan merasa penampilannya jauh dari ideal (Tamannaieifer dan Mansourinik, 2012).

Individu mempunyai persepsi diri ideal seperti apa yang remaja inginkan, termasuk bentuk tubuh. Ketidaksesuaian antara persepsi individu tentang bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. *Body image* mulai terbentuk jauh sebelum anak mampu mengungkapkan pikiran maupun ide lewat kata-kata (Oktaviyani, 2015). Pentingnya *body image* bagi remaja tidak terlepas dari provokasi media. Media selalu menampilkan ikon yang bertubuh kurus dan bekulit mulus, sehingga banyak remaja yang melakukan berbagai cara untuk mencapai tubuh yang ideal dan diinginkan. Hal ini dapat mengakibatkan remaja membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih ideal dan seringkali membuat remaja merasa tidak puas dengan tubuhnya (Ritan, 2018).

Bentuk tubuh yang sangat ideal membuat remaja menjadi percaya diri dengan penampilannya. Sehingga saat melihat bentuk tubuhnya, remaja akan merasa puas melihat bentuk tubuhnya sehingga *body image* yang terbentuk menjadi positif. Sebaliknya, jika seorang remaja memandang tubuhnya tidak ideal, maka remaja tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri (Ritan, 2018).

### **c. Pola Makan**

Pola makan dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang dan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang dalam sehari. Pola makan dilihat dari kuesioner FFQ, dimana didapatkan informasi berupa frekuensi makan yang dikonsumsi oleh responden. Frekuensi makan yang didapatkan yaitu, frekuensi konsumsi makanan pokok, frekuensi konsumsi protein hewani dan nabati, frekuensi konsumsi sayur, serta frekuensi konsumsi buah.

## 1) Frekuensi Konsumsi Responden

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden

| <b>Frekuensi</b>      | <b>Jumlah (n=96)</b> | <b>Persentase(%)</b> |
|-----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>Makanan Pokok</b>  |                      |                      |
| < 3-4 kali            | 38                   | 39,6                 |
| ≥ 3-4 kali            | 58                   | 60,4                 |
| <b>Protein Hewani</b> |                      |                      |
| < 3-4 kali            | 62                   | 64,6                 |
| ≥ 3-4 kali            | 34                   | 35,4                 |
| <b>Protein Nabati</b> |                      |                      |
| < 2-4 kali            | 43                   | 44,8                 |
| ≥ 2-4 kali            | 53                   | 55,2                 |
| <b>Sayur</b>          |                      |                      |
| < 3-4 kali            | 88                   | 91,7                 |
| ≥ 3-4 kali            | 8                    | 8,3                  |
| <b>Buah</b>           |                      |                      |
| < 2-4 kali            | 60                   | 62,5                 |
| ≥ 2-4 kali            | 36                   | 37,5                 |

Berdasarkan Tabel 3. Distribusi frekuensi konsumsi makanan pokok pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta diketahui bahwa 38 mahasiswa (39,6%) memiliki frekuensi makanan pokok <3-4 kali dalam sehari, sedangkan 58 mahasiswa (60,4%) memiliki frekuensi makan ≥ 3-4 kali dalam sehari. sebesar 62 mahasiswa (64,6%) memiliki frekuensi makan protein hewani <3-4 kali dalam sehari, sedangkan 34 mahasiswa (35,4%) memiliki frekuensi makan ≥ 3-4 kali dalam sehari. 43 mahasiswa (44,8%) memiliki frekuensi makan protein nabati <2-4 kali dalam sehari, sedangkan 53 mahasiswa (55,2%) memiliki frekuensi makan ≥ 2-4 kali dalam sehari. 88 mahasiswa (91,7%) memiliki frekuensi makan sayur <3-4 kali dalam sehari, sedangkan 8 mahasiswa (8,3%) memiliki frekuensi makan ≥ 3-4 kali dalam sehari. serta sebesar 60 mahasiswa (62,5%) memiliki frekuensi makan buah <2-4 kali dalam sehari, sedangkan 36 mahasiswa (37,5%) memiliki frekuensi makan ≥ 2-4 kali dalam sehari.

## 2) Jenis Makanan yang Sering Dikonsumsi Responden

Tabel 4. Distribusi Jenis Makanan Pokok yang Sering Dikonsumsi

| Jenis Makanan         | Jumlah (n=96) | Persentase(%) |
|-----------------------|---------------|---------------|
| <b>Makanan Pokok</b>  |               |               |
| Nasi                  | 96            | 51,06         |
| Mie                   | 72            | 38,30         |
| Roti                  | 11            | 5,85          |
| Kentang               | 9             | 4,79          |
| <b>Protein Hewani</b> |               |               |
| Daging Ayam           | 78            | 32,37         |
| Daging Sapi           | 21            | 8,71          |
| Hati                  | 6             | 2,49          |
| Bakso                 | 14            | 5,81          |
| Telur Ayam            | 62            | 25,73         |
| <b>Protein Nabati</b> |               |               |
| Kacang Hijau          | 7             | 5,15          |
| Kacang Tanah          | 2             | 1,47          |
| Tempe                 | 76            | 55,88         |
| Tahu                  | 51            | 37,50         |
| <b>Sayur</b>          |               |               |
| Bayam                 | 65            | 29,28         |
| Kacang panjang        | 11            | 4,95          |
| Kangkung              | 58            | 26,13         |
| Wortel                | 52            | 23,42         |
| Kol                   | 13            | 5,86          |
| Brokoli               | 9             | 4,05          |
| Terong                | 14            | 6,31          |
| <b>Buah</b>           |               |               |
| Alpukat               | 7             | 4,14          |
| Apel                  | 21            | 12,43         |
| Jeruk                 | 29            | 17,16         |
| Jambu biji            | 4             | 2,37          |
| Pisang                | 12            | 7,10          |
| Melon                 | 23            | 13,61         |
| Anggur                | 6             | 3,55          |
| Semangka              | 36            | 21,30         |
| Pepaya                | 31            | 18,34         |

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh mahasiswi mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok dengan presentase 51,06%. Nasi dikonsumsi dengan frekuensi lebih dari 1 kali setiap harinya. Nasi dipilih sebagai pilihan utama karena nasi merupakan makanan pokok yang mudah diperoleh dan dikonsumsi oleh keluarga secara turun temurun.

Jenis makanan pokok lain yang dikonsumsi mahasiswi ilmu gizi adalah mie (38,30%), roti (5,85%), dan kentang (4,79%). Jenis makanan ini juga dikonsumsi meskipun jumlahnya lebih sedikit dan dikonsumsi dengan frekuensi yang bervariasi.



Mie, roti, dan kentang jarang dikonsumsi karena makanan ini bukan merupakan budaya masyarakat Indonesia dan masih jarang ditemui sebagai makanan pokok utama (Sediaoetama, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi mahasiswa ilmu gizi adalah daging ayam (32,37%). Hal ini dikarenakan daging ayam cenderung lebih murah dan mudah diperoleh, apalagi untuk mahasiswa yang tinggal di kos, daging ayam lebih banyak variasi dan banyak dijual disekitaran kampus.

Telur ayam (25,73%) juga sering dikonsumsi oleh mahasiswa karena harganya yang murah, mudah diperoleh, dan cara pengolahan yang mudah. Ikan lele (17,01%) lumayan sering dikonsumsi karena harganya murah dan mudah diperoleh. Untuk jenis makanan daging sapi, hati, bakso, dan sosis jarang dikonsumsi karena harganya relative mahal dan jarang ditemui disekiran kampus.

Jenis protein nabati yang banyak dikonsumsi oleh mahasiswa ilmu gizi adalah tempe (55,88%) dan tahu (37,50%). Tempe dan tahu banyak dikonsumsi karena harganya yang murah, mudah diperoleh di sekitar kampus, dan lebih mudah untuk diolah. Sedangkan kacang tanah dan kacang hijau jarang dikonsumsi karena masih sulit diperoleh dan sulit diolah oleh mahasiswa, apalagi bagi mahasiswa yang tinggal di kos.

Berdasarkan hasil penelitian, jenis sayuran yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa adalah bayam (29,28%), kangkong (26,13%), dan wortel (23,42%). Hal ini dikarenakan sayuran tersebut rasanya enak, harganya murah, dan banyak ditemui di warung sekitar kampus. Kacang Panjang (4,95%), kol (5,86), dan brokoli (4,05%) jarang dikonsumsi oleh mahasiswa karena rasanya yang kurang enak.

Jenis buah yang paling sering dikonsumsi oleh mahasiswa gizi adalah semangka (21,30%) karena rasanya manis dan segar, mudah ditemui, dan bisa dibeli perpotong sehingga tidak kesulitan dalam memotong dan bisa langsung dimakan. Papaya (18,34%), jeruk (17,16%), melon (13,61%), dan apel (12,43%) lumayan sering dikonsumsi oleh mahasiswa karena rasanya enak dan mudah ditemui. Jambu biji (2,37%) paling jarang dikonsumsi karena harganya relatif mahal, sulit diperoleh, dan rasanya kurang enak jika dimakan langsung, sehingga perlu diolah lagi menjadi jus. Hal ini membuat mahasiswa malas mengkonsumsinya karena kurang efisien dan perlu biaya tambahan.

#### d. Analisis Gambaran Body Image dengan Pola Makan

Body image pada remaja dapat menentukan pola makannya. Persepsi body image negatif dapat mempengaruhi perilaku dan tindakan seseorang dalam mengonsumsi makanan, seseorang akan melakukan perubahan frekuensi atau jadwal makan dalam sehari, seperti yang bisa dilihat pada Tabel 5.

**Tabel 5. Analisis Body Image dengan Pola Makan**

| Jenis Makanan         | Body Image |         | Total |
|-----------------------|------------|---------|-------|
|                       | Positif    | Negatif |       |
| <b>Makanan Pokok</b>  |            |         |       |
| < 3-4 kali            | 13         | 25      | 38    |
| ≥ 3-4 kali            | 38         | 20      | 58    |
| <b>Protein Hewani</b> |            |         |       |
| < 3-4 kali            | 26         | 36      | 62    |
| ≥ 3-4 kali            | 25         | 9       | 34    |
| <b>Protein Nabati</b> |            |         |       |
| < 2-4 kali            | 13         | 30      | 43    |
| ≥ 2-4 kali            | 38         | 15      | 53    |
| <b>Sayur</b>          |            |         |       |
| < 3-4 kali            | 46         | 42      | 88    |
| ≥ 3-4 kali            | 5          | 3       | 8     |
| <b>Buah</b>           |            |         |       |
| < 2-4 kali            | 28         | 32      | 60    |
| ≥ 2-4 kali            | 23         | 13      | 36    |

Berdasarkan Tabel 5. didapatkan responden yang memiliki *body image* positif mempunyai frekuensi konsumsi makanan pokok <3-4 kali terdapat 13 mahasiswa dan frekuensi makan ≥3-4 kali terdapat 38 mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *body image* negatif dengan frekuensi konsumsi makanan pokok <3-4 kali terdapat 25 mahasiswa dan frekuensi makan ≥3-4 kali terdapat 20 mahasiswa.

Dari hasil penelitian, mahasiswa yang memiliki *body image* positif lebih sering konsumsi makanan pokok dibandingkan dengan mahasiswa dengan *body image* negatif. Hal ini dikarenakan mahasiswa dengan *body image* negatif lebih menjaga bentuk tubuh dan asupan makanannya, sehingga mahasiswa membatasi frekuensi konsumsi makanan pokok. Sedangkan mahasiswa dengan *body image* positif sering mengonsumsi makanan pokok karena merasa baik-baik saja dengan bentuk tubuhnya, sehingga tidak perlu membatasi asupannya.

Responden yang memiliki *body image* positif mempunyai frekuensi konsumsi makanan pokok <3-4 kali terdapat 26 mahasiswa dan frekuensi makan ≥3-4 kali terdapat 25 mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *body image* negatif dengan

frekuensi konsumsi makanan pokok <3-4 kali terdapat 36 mahasiswa dan frekuensi makan  $\geq$ 3-4 kali terdapat 9 mahasiswa.

Konsumsi protein hewani pada mahasiswa dengan *body image* positif maupun *body image* negatif masih kurang. Mahasiswa hanya mengonsumsi protein hewani <3-4 kali sehari. Hal ini dikarenakan kesibukan mahasiswa, sehingga membuat mahasiswa makan protein 1 kali per hari, selebihnya hanya camilan. Penelitian ini sejalan dengan Sofiatun (2017) sebanyak 87,8% remaja di Pulo Barrang Lompo Makasar memiliki frekuensi protein yang kurang. Padahal frekuensi konsumsi protein yang cukup dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Responden yang memiliki *body image* positif mempunyai frekuensi konsumsi makanan pokok <2-4 kali terdapat 13 mahasiswa dan frekuensi makan  $\geq$ 2-4 kali terdapat 38 mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *body image* negatif dengan frekuensi konsumsi makanan pokok <2-4 kali terdapat 30 mahasiswa dan frekuensi makan  $\geq$ 2-4 kali terdapat 15 mahasiswa.

Frekuensi protein nabati pada mahasiswa masih kurang, hal ini berkaitan dengan kebiasaan mahasiswa yang jarang mengonsumsi makanan utama. Umumnya hal ini dilakukan oleh mahasiswa dengan *body image* negatif, mahasiswa cenderung sering mengonsumsi makanan cepat saji dan camilan yang minim kandungan protein hewani.

Responden yang memiliki *body image* positif mempunyai frekuensi konsumsi makanan pokok <3-4 kali terdapat 46 mahasiswa dan frekuensi makan  $\geq$ 3-4 kali terdapat 5 mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *body image* negatif dengan frekuensi konsumsi makanan pokok <3-4 kali terdapat 42 mahasiswa dan frekuensi makan  $\geq$ 3-4 kali terdapat 3 mahasiswa.

Frekuensi konsumsi sayur oleh mahasiswa dalam satu hari masih sangat kurang. Jika konsumsi sayur 1-2 kali dalam sehari masih bias dinikmati, namun jika dikonsumsi 3-4 kali sebagian mahasiswa merasa bosan dengan variasi sayur yang monoton dan rasa dari sayur itu sendiri yang kurang enak. Apalagi untuk mahasiswa dengan *body image* positif yang tidak terlalu memperdulikan asupan makannya, membuat sayur semakin kurang diminati.

Responden yang memiliki *body image* positif mempunyai frekuensi konsumsi makanan pokok <2-4 kali terdapat 28 mahasiswa dan frekuensi makan  $\geq$ 2-4 kali terdapat 23 mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *body image* negatif dengan

frekuensi konsumsi makanan pokok <2-4 kali terdapat 32 mahasiswa dan frekuensi makan  $\geq$ 2-4 kali terdapat 13 mahasiswa.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan yaitu mahasiswi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki body image positif sebanyak 53,1% dan 46,9% mahasiswi mempunyai *body image* negatif. Sebesar 38 mahasiswa (39,6%) memiliki frekuensi makanan pokok <3-4 kali dalam sehari, sedangkan 58 mahasiswa (60,4%) memiliki frekuensi makan  $\geq$  3-4 kali. Sebesar 62 mahasiswa (64,6%) memiliki frekuensi makan protein hewani <3-4 kali dalam sehari, sedangkan 34 mahasiswa (35,4%) memiliki frekuensi makan  $\geq$  3-4 kali dalam sehari. Sebesar 43 mahasiswa (44,8%) memiliki frekuensi makan protein nabati <2-4 kali, sedangkan 53 mahasiswa (55,2%) memiliki frekuensi makan  $\geq$  2-4 kali. Sebesar 88 mahasiswa (91,7%) memiliki frekuensi makan sayur <3-4 kali, sedangkan 8 mahasiswa (8,3%) memiliki frekuensi makan  $\geq$  3-4 kali. Sebesar bahwa 60 mahasiswa (62,5%) memiliki frekuensi makan buah <2-4 kali dalam sehari, sedangkan 36 mahasiswa (37,5%) memiliki frekuensi makan  $\geq$  2-4 kali dalam sehari.

#### **PERSANTUNAN**

Dalam penyusunan naskah publikasi ilmiah sedarhana ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M., Wirjadmadi, B. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Media Group.
- Arthur, S., Emily, S. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berliany, A. 2022. Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Lemak dan Karbohidrat pada Mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Denich, A., Ifdil, I. 2016. Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 35–42.
- Kartika K.Y., Negara., Wulandari, S.K. 2021. Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 5 (1): 87-93.
- Keliat, B. A., Helena, N., Farida, P. 2011. *Manajemen Keperawatan Psikososial & Kader Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Lameshow, S., Hosmer, D.W., Klar, J., Lwanga, S.K. 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Gajahmada University Press.
- Oktaviyani, T. 2015. Hubungan Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Ritan, A., Murdiono, W. R., Syafitri, E. 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): 361-365.
- Salsabila, J. S. 2023. Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa. *Universitas Sultan Agung*.
- Santoso, S.O., Janeta, A., Kristiani, M. 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Remaja di Surabaya. *Universitas Kristen Petra*.
- Santrock, J. W. 2007. *Adolescence :Perkembangan Remaja*.Edisi IV. Jakarta: Erlangga.
- Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta : Graha ilmu.
- Tamannaefar, M & Mansourinik, A. 2012. The association between body image an adjustment in adolescents. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 14, 91-94.

Yusinta, D. H. 2019. Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri . *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 47-53.