

## Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Body Image Dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat

Srinur Nilawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi D-III Keperawatan, Universitas Putra Abadi Langkat, Langkat, Indonesia  
sriurnilawati@gmail.com

**Abstract:** *Dissatisfaction with body shape very often we meet in young women. This dissatisfaction made the young women apply improper behavior in achieving the ideal body by doing a diet that is too strict, that will have a negative impact on nutritional status. This research was conducted to analyze the relationship between eating behavior and body image with the nutritional status of female nursing students. This research is an observational study with a cross sectional design on 72 female nursing students at Faculty of Health Science, Putra Abadi Langkat University. Sample selection using simple random sampling that meets the inclusion criteria. Body image data and eating behavior were obtained using a questionnaire. Data on nutritional status were obtained from measurements of height and weight, then the z-score was calculated based on BMI/U. Based on the results of the analysis, it was found that 41 respondents (56.9%) had not practiced good eating habits and 31 respondents (43.1%) had practiced good eating habits. Meanwhile, 29 respondents (40.3%) were dissatisfied with their body shape and 43 respondents (59.7%) were satisfied with their body shape. There is a significant relationship between eating behavior and nutritional status ( $r=0.507$   $p<0.001$ ) and body image and nutritional status ( $r=0.482$   $p=0.001$ ). The conclusion from this study is that there is a significant relationship between eating behavior and body image with the nutritional status of female nursing students at Faculty of Health Science, Putra Abadi Langkat University.*

**Keywords:** *eating behaviour, body image, nutritional status*

**Abstrak:** Rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh sangat sering kita temui pada remaja putri. Ketidakpuasan ini membuat remaja putri menerapkan perilaku yang tidak tepat dalam mencapai tubuh ideal dengan melakukan diet yang terlalu ketat, sehingga akan berdampak buruk pada status gizi. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan anatara perilaku makan dan body image dengan status gizi mahasiswa putri keperawatan. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional* pada 72 orang mahasiswa putri keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Putra Abadi Langkat. Pemilihan sampel dengan menggunakan *simple random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Data *body image* dan perilaku makan diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Data status gizi diperoleh dari pengukuran TB dan BB, selanjutnya dihitung nilai *z-score* berdasarkan BMI/U. Berdasarkan hasil analisis diperoleh sebanyak 41 responden (56,9%) belum menjalankan perilaku makan yang baik dan 31 responden (43,1%) sudah menjalankan perilaku makan yang baik. Sedangkan sebanyak 29 responden (40,3%) merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan 43 responden (59,7%) merasa puas terhadap bentuk tubuhnya. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan status gizi ( $r=0,507$   $p<0,001$ ) dan body image dengan status gizi ( $r=0,482$   $p=0,001$ ). Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dan body image dengan status gizi mahasiswa putri keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Putra Abadi Langkat.

**Kata kunci :** perilaku makan, body image, status gizi

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu yang sedang mengalami perkembangan secara psikologis dan terjadi perubahan fisik yang sangat cepat. Perubahan fisik yang terjadi akan membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh, khususnya terjadi pada remaja putri. Kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap pencapaian tubuh yang ideal, misalnya saja pembatasan asupan

makanan agar berat badan tidak berlebih.

Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi yang menyangkut tentang body image atau persepsi terhadap tubuhnya. Bentuk tubuh tinggi dan langsing merupakan hal yang diinginkan oleh para remaja putri. Pada kenyataannya, banyak remaja putri yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena ketidaksesuaian ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh yang diinginkan.

Berdasarkan Laporan Risesdas tahun 2018, diketahui bahwa prevalensi status gizi gemuk menurut IMT/U pada remaja umur 16-18 tahun di wilayah Provinsi Sumatera Utara adalah 0,7% sangat kurus, 4,4% kurus, 80,0% normal, 10,9% gemuk dan 4,0% obesitas. Dari hasil penelitian yang pernah dilakukan Yusintha 2018, bahwa sebanyak 80,6% remaja putri berusia 15-18 tahun memiliki *body image* positif. Remaja yang memiliki *body image* negatif atau tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, akan melakukan berbagai upaya demi mencapai berat badan yang diinginkan, seperti puasa, diet, menggunakan obat pencahar, Latihan fisik bahkan mengkonsumsi pil diet. Selain itu, *body image* negatif juga menyebabkan beberapa perilaku seperti melewatkan waktu makan, mengganti makanan utama dengan selingan, memuntahkan makanan yang dikonsumsi, merokok, dan melakukan diet ekstrem, terutama terjadi pada remaja yang menganggap dirinya memiliki berat badan yang berlebih. Perilaku-perilaku makan yang menyimpang seperti ini dapat berdampak terhadap faktor psikologi yang dapat memicu gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia. Perilaku makan yang menyimpang seperti ini tentu berdampak terhadap timbulnya permasalahan gizi seperti anemia, gizi kurang maupun gizi lebih.

Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Kekurangan gizi pada remaja sering terjadi akibat pembatasan makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan Kesehatan. Mereka yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akan melakukan pembatasan terhadap konsumsi makanannya, bahkan melakukan diet yang ketat tanpa nasehat atau pengawasan dari seorang ahli gizi atau ahli Kesehatan. Akibatnya, asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan.

## **Metode**

Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan metode *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa putri keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Putra Abadi Langkat.

Metode pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, yang sebelumnya telah dilakukan pemilihan sesuai dengan kriteria inklusi selama proses pengambilan data. Responden dikumpulkan dalam ruangan, kemudian dilakukan pengukuran antropometri yang kemudian dikonversikan dalam bentuk *z-score* berdasarkan indeks IMT/U (Indeks Massa Tubuh

berdasarkan umur). Data *body image* diperoleh melalui pengisian sendiri kuesioner BSQ-34 (*Body Shape Questionnaire*) yang telah dimodifikasi dengan menggunakan skala Likert untuk mengukur respon responden. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini berupa analisa univariat yang ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta analisa bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan nilai  $p < 0,05$

### Hasil dan Pembahasan

Hasil pengumpulan data berdasarkan hasil kuesioner didapatkan jawaban dari responden dengan penyajian dalam bentuk tabel, diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Putri Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Putra Abadi Langkat**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia (tahun)</b>		
17-19 tahun	27	37,5
20-23 tahun	45	62,5
Total	72	100,0
<b>Status Gizi</b>		
Obesitas (>+2 SD)	10	13,9
Overweight (>+1 SD)	17	23,6
Normal (-2 SD-+1 SD)	43	59,7
Kurus (<-2 SD)	2	2,8
Sangat kurus (<-3 SD)	0	0
Total	72	100,0
<b>Perilaku Makan</b>		
Baik	31	43,1
Tidak Baik	41	56,9
Total	72	100,0
<b>Body Image</b>		
Puas	43	59,7
Tidak Puas	29	40,3
Total	72	100,0

Sumber : Analisis Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diketahui bahwa sebagian besar responden dari penelitian ini berusia 20-23 tahun sebanyak 45 responden (62,5%). Sedangkan dari hasil pengukuran status gizi diperoleh bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi normal sebanyak 43 responden (59,7%). Hasil pengukuran perilaku makan melalui kuesioner diperoleh hasil bahwa sebanyak 41 responden (56,9%) memiliki perilaku makan yang tidak baik dan dari hasil pengukuran *body image* diperoleh hasil sebanyak 43 responden (59,7%) puas terhadap bentuk tubuh.

**Tabel 2. Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Putra Abadi Langkat**

Status Gizi	Perilaku Makan						p value
	Baik		Tidak Baik		Total		
	F	%	F	%	F	%	

Obesitas	1	1,4	9	12,5	10	13,9	0.001
<i>Overweight</i>	2	2,8	15	20,8	17	23,6	
Normal	27	37,5	16	22,2	43	59,7	
Kurus	1	1,4	1	1,4	2	2,8	
Total	31	43.1	41	56,9	72	100	

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa responden yang tidak menjalankan perilaku makan yang baik dengan status gizi *overweight* yaitu sebanyak 20,8% dan dengan status gizi normal tidak berperilaku makan yang baik sebanyak 22,2%. Hasil analisis bivariat diperoleh adanya hubungan antara perilaku makan dengan status gizi mahasiswa putri keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Putra Abadi Langkat dengan nilai  $p=0,001 < 0,05$ .

**Tabel 3. Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Putra Abadi Langkat**

Status Gizi	<i>Body Image</i>						p value
	Puas		Tidak Puas		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Obesitas	0	0	10	13,9	10	13,9	0.001
<i>Overweight</i>	7	9,8	10	13,9	17	23,6	
Normal	34	47,2	9	12,5	43	59,8	
Kurus	2	2,7	0	0	2	2,7	
Total	43	59,7	29	40,3	72	100	

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil bahwa dari 29 responden (40,3%) yang tidak puas terhadap bentuk tubuh tidak hanya terjadi pada responden dengan kelebihan berat badan saja, namun juga pada responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak 9 responden (12,5%). Hasil analisis bivariat diperoleh adanya hubungan antara *body image* dengan status gizi mahasiswa putri keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Putra Abadi Langkat dengan nilai  $p=0,001 < 0,05$ .

**Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Putra Abadi Langkat**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berperilaku makan yang tidak baik sebanyak 41 responden (56,9%), sedangkan yang berperilaku baik sebanyak 31 responden (43,1%). Hal ini disebabkan karena pola perilaku makan yang tidak teratur. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik karena memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh mahasiswa itu sendiri karena melakukan diet yang ketat, mengurangi asupan makanan dengan melewatkan makan pagi, dan menahan rasa lapar. Ini dilakukan agar mahasiswa tersebut tetap memiliki tubuh langsing, dan takut untuk menjadi gemuk. Ketakutan menjadi gemuk menyebabkan mahasiswa melewatkan waktu makan dan perilaku ini dianggap sebagai Langkah awal untuk menurunkan berat badan. Selain makan malam, mereka juga sering melewatkan waktu makan pagi (sarapan). Tidak makan pagi justru dapat menyebabkan

kegemukan. Hal tersebut dikarenakan rasa lapar akibat tidak makan pagi sehingga menyebabkan lebih banyak ngemil di siang hari, padahal cemilan memberikan kontribusi lemak yang cukup besar bagi tubuh.

### **Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Putra Abadi Langkat**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa puas dengan *body image* sebanyak 43 responden (59,7%), sedangkan yang tidak puas dengan *body image* nya sebanyak 29 responden (40,3%). Remaja dengan status gizi lebih dan obesitas memiliki ketidakpuasan *body image* yang lebih tinggi, terutama perempuan. Penelitian Zahrah dan Muniroh (2020) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa semakin lebih status gizi seseorang maka *body image* juga semakin negatif.

Ketidakpuasan juga ditemui pada remaja dengan status gizi normal pada penelitian ini. Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun subjek telah memiliki tubuh ideal, namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran tubuh sebenarnya. Seseorang dengan *body image* positif memiliki persepsi sebenarnya terhadap tubuhnya, atau melihat bentuk anggota tubuh apa adanya sehingga cenderung memiliki perasaan bangga terhadap bentuk tubuh yang sesungguhnya dan merasa nyaman karenanya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *body image* negatif pada umumnya sering membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain yang dianggap lebih menarik. Akibatnya, mereka merasa depresi, terkucilkan, kurangnya kepercayaan diri dan dapat berdampak terhadap timbulnya gangguan makan seperti anoreksia, bulimia, dan lainnya.

### **Hubungan Perilaku Makan dan *Body Image* dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Putra Abadi Langkat**

Hasil analisis bivariat antara perilaku makan dengan status gizi menunjukkan adanya korelasi yang bermakna  $p=0,001$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gouado, dkk di Kamerun yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi. Sebagian besar remaja putri lebih memperhatikan berat badan dan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan makanan. Hal ini berakibat pada pembatasan asupan makanan yang keliru. Pembatasan asupan makanan tersebut dikarenakan remaja merasa tubuhnya semakin gemuk sehingga mereka ingin memperbaiki penampilan fisiknya. Pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan Kesehatan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (lansing), justru akan berdampak negatif pada status gizi remaja.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa *body image* berhubungan dengan status gizi dengan  $p=0,000$ . Hal tersebut mendukung penelitian yang dilakukan oleh Yessi Marlina dkk pada remaja putri di Pekanbaru yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap

tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizinya.

Ketidakpuasan *body image* pada remaja putri terjadi karena ketidaksesuaian bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh yang diinginkan. Mahasiswa merasa tubuhnya terlalu gemuk dan terdapat beberapa bagian tubuh (misalnya lengan, paha) yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya sehingga terlihat tidak proporsional.

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dan *body image* dengan status gizi pada mahasiswa putri keperawatan. Semakin baik responden menjalankan perilaku makan, maka status gizinya semakin baik. Semakin tinggi ketidakpuasan terhadap *body image* maka status gizinya semakin tidak normal (*overweight* atau obesitas). Ketidakpuasan terhadap *body image* rata-rata terjadi pada responden dengan status gizi obesitas. Terdapat pula responden yang memiliki status gizi normal namun merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

## **Referensi**

- Afrina, Mulyati, H., & Aziz, D. S. (2019). Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Palu. *CHMK HEALTH JOURNAL*, 3(2).
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penebar Swadaya.
- Amsi & Muhajirin. (2011). *Gizi dan Makanan Sehat*. Salemba Medika. Jakarta.
- Depkes, RI. (2018). *Kenali masalah gizi yang mengancam remaja Indonesia*. Jakarta: Dipublikasikan pada Selasa, 15 Mei 2018, [www.depkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.htm](http://www.depkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.htm).
- Frank, R. et al. (2018). Body weight perception and body weight control behaviors in adolescents', *Jornal de Pediatria. Sociedade Brasileira de Pediatria*, 94(1), pp.40-47.
- Fadhilah, Shaluhiah., & Widjanarko. (2018). Faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada anak gizi lebih di sekolah menengah pertama wilayah kerja puskesmas poncol kota semarang. *Jurnal Volume 6, Nomor 1 Januari 2018 (ISSN: 2356-3346)*. <http://ejournal3.undip.ac.id/indeks.php/jkm>
- Kemenkes RI, B. P. dan P (Balitbang). (2019). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018*. Riset Kesehatan Dasar 2018.
- Merita, Hamzah, N and Djayusmantoko. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan dan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Jambi, *Journal of Nutrition Collage*, 9(2), pp. 81-86.
- Ningsih, Ariyati, and Nurhasanah. (2017). Abstract The Differences in Body Image Based On The Nutritional Status of Students of SMPN 13 Pekanbaru Sail District Pekanbaru City. *Journal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 4(1), pp. 1-9.
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2). <https://doi.org/10.12816/0013114>
- Verawati R. (2015). Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Al Islam 1 Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wati, C. R., Lidiawati, M. and Bontoro, Y. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Body Image Pada Remaja Putri Kelas I dan Kelas II SMAN 4 Banda. *Prosiding Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu. Aceh*, 3(1), pp. 849-857.
- Wati, D. K. and Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional Body I. *Amerta Nutrition*, 044, pp. 398-405.

- Winarsih. (2018). Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Yusinta, A. N and Adriyanto. (2018). Relationship between Eating Behavior and Body Image with Nutritional Status of Adolescent Girl Age 15-18 Years, *Amerta Nutrition*, pp. 147-154.
- Zahrah, A and Muniroh, L. (2020). Body Image Mahasiswa Gizi Serta Kaitannya Dengan Auspan Energi Dan Status Gizi, *Media Gizi Indonesia*, 15(2), pp. 66-72.