
HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA

Reni Purbanova¹, Widodo², Silvia Indah Purba Ayu Ashari³

STIKES Tujuh Belas
Email: purbanovareni.1983@gmail.com

STIKES Tujuh Belas
Email: silviaashari83@gmail.com

ABSTRAK

Body image menjadi sangat berpengaruh terhadap status gizi remaja dikarenakan masa remaja merupakan masa dimana seseorang menjadi sangat perhatian terhadap penampilannya. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui body image dengan status gizi mahasiswa Akademi Keperawatan 17 Karanganyar. Desain penelitian ini dengan metode Korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat I Akademi Keperawatan 17 Karanganyar dan sampel 36 mahasiswa. Tehnik Pengambilan sample dengan simple random sampling uji hipotesis menggunakan Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan indeks masa tubuh ($p=0,030$). Kesimpulan dengan asupan gizi yang baik akan meningkatkan body image positif.

Kata Kunci : Body image dan status gizi.

THE RELATIONSHIP OF BODY IMAGE WITH NUTRITIONAL STATUS ON STUDENTS

ABSTRACT

Body image becomes very influential on the nutritional status of adolescents because adolescence is a time when a person becomes very concerned about his appearance. The purpose of this study was to find out the body image with the nutritional status of 17 Karanganyar Nursing Academy students. The design of this study is Correlation method with cross sectional approach. The population used in this study was a student at the 17 Karanganyar Nursing Academy and a sample of 36 students. Sampling technique with simple random sampling hypothesis testing using Chi-square. The results showed that there was a significant relationship between body image and body mass index ($p = 0.030$). The conclusion with good nutrition will improve the positive body image.

Keywords: Body image and nutritional status

LATAR BELAKANG

Remaja menghadapi banyak permasalahan negatif mengenai kesehatan dan gizi mereka karena remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi, terutama remaja putri. Ada tiga alasan mengapa remaja putri dikategorikan rentang. Pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, disamping itu tidak sedikit remaja putri yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas (Amelia, 2008). Masalah gizi remaja putri, dalam beberapa khusus, merupakan keberlanjutan masalah gizi pada saat anak-anak, seperti kekurangan zat besi (anemia) atau kelebihan berat badan (*obesitas*). Dalam penanganannya remaja putri melakukan hal yang berbeda-beda, misalnya pada masalah *obesitas*, remaja putri cenderung melakukan diet untuk mengurangi berat badanya.

Masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makann yang seimbang dan bergizi) dan kebiasaan makan yang buruk (Permeasih, 2013). Hal-hal lain yang mempengaruhi status

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah suatu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko efek, dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada satu waktu (Notoatmojo, 2010).

Oleh karena itu pemilihan desain ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui proporsi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang

gizi remaja putri diantaranya yaitu faktor keturunan, gaya hidup (*life style*) dan faktor lingkungan. Untuk faktor keturunan, orang tua yang gemuk akan memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk memiliki keturunan yang kegemukan ataupun sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup seperti *body image* dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi (Bani, 2010). *Body image* yang positif merupakan salah satu faktor pendukung gizi optimal adalah penilaian pada diri sendiri. Hal ini terutama terjadi pada remaja putri. *Body image* adalah suatu konsep pribadi seorang tentang penampilan fisiknya.

Kota Karanganyar dengan luas 775.45 km² 2.364% dari provinsi Jawa Tengah merupakan barometer dari segala aspek dengan latar belakang sosial budaya, pendidikan dan profesi dengan berbagai trend sebagai dampak globalisasi dalam pergaulan dan gaya hidup yang beragam, begitu juga yang terlihat dalam kalangan mahasiswa Akademi Keperawatan 17 Karanganyar terlihat gemuk dan banyaknya makanan disekitar kampus yang tidak terjamin penuh kesehatan dalam makanan yang dapat diketahui sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi pada mahasiswa Akademi Keperawatan 17 Karanganyar.

mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajaridan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2011:80). Populasi target merupakan mahasiswa tingkat I Akademi Keperawatan 17 Karanganyar sejumlah 39 mahasiswa.

Sampel dalam penelitian ini dipilih secara *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Akademi Keperawatan 17 Karanganyar Sehingga berdasarkan hasil penelitian di atas, jumlah sampel yang diperlukan adalah sebanyak 36 mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN**1. Karakteristik Jenis Kelamin Responden****Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase %
Perempuan	32	88.9
Laki-laki	4	11.1
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan ada 32 orang (88,9%), sedangkan

sisanya dengan jenis kelamin laki-laki yaitu ada 4 orang (11,1%).

2. Karakteristik Umur Responden**Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan Umur**

Umur	Frekuensi	Prosentase %
17-19 tahun	27	75.0
20-23 tahun	9	25.0
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan umur 17-19 tahun yaitu ada 27 orang (75,0%), sedangkan

sisanya dengan usia 20-23 tahun yaitu ada 9 orang (25,0%).

3. Karakteristik *Body Image***Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan *Body Image***

Body Image	Frekuensi	Prosentase %
Negatif	18	50.0
Positif	18	50.0
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden dengan *body image* negatif dan

positif dalam jumlah yang sama yaitu ada 18 responden (50,0%).

4. Karakteristik IMT Responden**Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan IMT**

IMT	Frekuensi	Prosentase %
Kurang	7	19.4
Normal	20	55.6
Berlebih	7	19.4
Resiko <i>Obesitas</i>	2	5.6
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan indeks masa tubuh dalam kategori normal yaitu ada 20 orang (55,6%), sedangkan sisanya dengan indeks masa tubuh dalam kategori resiko *obesitas* yaitu ada 2 orang (5,6%).

Pada masa remaja asupan gizi perlu diperhatikan, hal ini dikarenakan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih baik dan lebih banyak, perubahan gaya hidup

dan kebiasaan pangan, menurut penyesuain masukan energi dan zat gizi, serta semakin beragamnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok umur ini.

Kebutuhan protein pada saat remaja meningkat karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Apabila asupan energi kurang, protein akan digunakan sebagai anergi (Amelia, 2008).

1. Hubungan *Body Image* Dengan IMTTabel 5. Hubungan *Body Image* Dengan IMT

<i>Body Image</i>	IMT			Resiko <i>Obesitas</i>	Total	P
	Kurang	Normal	Berlebih			
Negatif	4 11.1%	6 16.7%	6 16.7%	2 5.6%	18 50.0%	0,030
Positif	3 8.3%	14 38.9%	1 2.8%	0 .0%	18 50.0%	
Total	7 19.4%	20 55.6%	7 19.4%	2 5.6%	36 100.0%	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa responden dengan *body image* dalam kategori positif cenderung dengan IMT kategori normal yaitu ada 14 orang, sedangkan responden dengan *body image* negatif cenderung dengan IMT kurang yaitu ada 4 orang dan dengan resiko *obesitas* ada 2 orang. Hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p=0,030$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan IMT.

Gambaran ini dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuh aktualnya perasaannya tentang bentuk tubuhnya serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktualnya maka hal ini dianggap sebagai *body image* yang negatif. Remaja perempuan memiliki kecenderungan untuk bersikap positif terhadap tubuh mereka ketika sedang merasa mengalami kecenderungan *underweight*. Kepuasan remaja akan *body image*-nya menjadi sangat penting dan dapat menunjukkan peranan yang signifikan dalam memprediksi munculnya depresi, gangguan makan dan kepercayaan diri. Secara umum, remaja putri sedikit senang dengan tubuh mereka dan memiliki lebih banyak *body image* negatif dibandingkan remaja putra selama pubertas (Grogan, 2008).

Pada masa remaja asupan gizi perlu diperhatikan, hal ini dikarenakan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih baik dan lebih banyak, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan, menurut penyusain masukan energi dan zat gizi, serta semakin

beragamnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok umur ini.

Body image positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat (diet sehat) dan *body image* negatif (ketidakpuasan) akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja hal ini dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat mempertahankan dan merubah status gizi seseorang untuk menjadi normal. Penilaian *body image* seseorang dapat berpengaruh terhadap status gizi individu menjadi normal, *underweight* ataupun *overweight* dan *obesitas* (Grogan 2008).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 36 responden mahasiswa tingkat I Akademi Keperawatan 17 Karanganyar dapat disimpulkan sebagai berikut. Mahasiswa dengan *body image* negatif terdapat 50,0% dan positif 50,0%. Indeks masa tubuh sebagian besar responden dalam kategori normal terdapat 55,6%, kategori kurang terdapat 19,4 %, kategori berlebih 19,4 % dan resiko *obesitas* terdapat 5,6 %. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan indeks masa tubuh ($p=0,030$).

Bagi Responden disarankan bagi mahasiswa agar lebih memperhatikan asupan gizi, dengan cara memantau secara berkala berat dan tinggi badanya sehingga dapat mengetahui status gizinya. Bagi mahasiswa yang memiliki citra tubuh negatif, diharapkan agar mampu merubah persepsi mengenai citra tubuhnya dengan cara meningkatkan kepercayaan diri dan lebih memfokuskan pada kelebihan dirinya, serta tidak

membanding-mandingkan diri sendiri dengan orang lain. Bagi mahasiswa yang berstatus gizi normal, diharapkan tetap menjaga berat badannya agar tidak menjadi kurus atau lebih. Oleh karena itu, perlu adanya pemantauan tentang perubahan berat badan diri sendiri.

Bagi Institusi diharapkan adanya pengukuran status gizi mahasiswa dan pemeriksaan kesehatan secara rutin di institusi. Selain itu, diharapkan ada pemantauan status gizi mahasiswa, yaitu dengan menimbang berat badan serta mengukur tinggi badan secara berkala yang disertai dengan memberi pemahaman mengenai status gizi dan citra tubuh mahasiswa. Menyediakan dan mengukur tinggi badan dan berat badan yang mudah dijangkau disertai dengan cara penggunaannya

yang benar sehingga mahasiswa dapat mengetahui berat badan dan tinggi badan yang sesuai untuk dirinya. Memberi penyuluhan atau edukasi gizi terkait makanan yang baik yang harus dikonsumsi sesuai kebutuhan energi dan zat gizi lain untuk mahasiswa.

Bagi dinas kesehatan diharapkan dinas kesehatan dapat bekerja sama dengan institusi untuk mengadakan program penyuluhan gizi mengenai pedoman gizi seimbang. Selain itu juga diharapkan adanya pelatihan data kesehatan yang dipilih dari mahasiswa agar pengetahuan pedoman gizi seimbang dapat lebih mudah difahami oleh mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Friska., 2008. Konsumsi pangan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. Skripsi. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Bani, Ahmad., 2010. Studi tentang persepsi mahasiswa tentang tubuh ideal dan hubungan dengan upaya pencapaian. Skripsi. Intitut Pertanian Bogor.
- Destayanti, P., 2011. Perception of body shape with adolescents nutrition status in Surabaya. Tesis. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Grogan, Sarah., 2008. Body image : understanding body dissatisfaction in men, women, and children. 5th Edition. London: Psychology Press. [Online]. Available at <https://books.google.co.id/books?idGT56Gk> [Accessed 12 Juni 2016].
- Hadi, S., 2010. Beban ganda masalah gizi dan implikasinya terhadap perkembangan remaja. [Online]. Available at www.unpad.ac.id/index.php/mgmi/article/view/440 [Accessed 07 January 2016].
- Hidayati., 2010. Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada siswi SMK Negeri 01 Medan tahun 2010. [Online]. Available at <http://respository.hmm.ac.id/handle/123456789> [Accessed 11 Mei 2016].
- Huriyati, S., 2009. Aktivitas fisik remaja SMP di Kabupaten Bantul serta hubungan dengan kejadian obesitas. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Volume 1 No. 2. November 2009. [Online]. Available at <http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod.pdf>. [Accessed 21 Mei 2016].
- Imtihani, Titis Rakhman., 2012. Hubungan pengetahuan, uang saku, motivasi, promosi, dan peer group dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri. Tesis . semarang: Universitas Diponegoro.
- Ipa., 2010. Perbedaan pola makan obesitas degan non obesitas. [Online]. Available at. <http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/41096372.pdf>. [Accessed 03 Mei 2016].
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusmiran. Eny. (2011). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Merdeka
- Na'imah, T. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa Terhadap *Body Image* Remaja di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas, *Jurnal Psikologi Penelitian Humaniora*. 9(2). Universitas Muhammadiyah Purwoketo.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Permeasih., 2013. Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian stress pada remaja. The Indonesia Journal Of Public Health, Volime 2. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Sada M, Hadju V, Dachlan D.M. Hubungan *body image*, pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa politeknik kesehatan Jayapura. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*; 2012. 2(1).
- Sarwono, S. W. Psikologi Remaja Edisi Revisi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2012
- Simanjutak, Sri R. N. (2009). Presepsi Remaja Tentang Body Image Ditinjau Dari Konsep Diri. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Sugiyono.2011.*Metode Penelitian Kuwantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: AFABETA, cv.

Supariasa, I.,2011. Penilaian status gizi. Jakarta: Buku Krdokteran EGC.

World Health Organization (WHO). 2011. Obesity: preventing and managing the global epidemic. France: WHO.