

**BODY IMAGE DAN POLA MAKAN PADA MAHASISWI KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KLABAT****Metty Wuisang<sup>1</sup>, Frendy Fernando Pitoy<sup>2\*</sup>, Priskila Fientje Mareyke<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat

Email Korespondensi: frendypitoy@unklab.ac.id

Disubmit: 07 Juni 2023

Diterima: 12 Juni 2023

Diterbitkan: 16 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i5.10353>**ABSTRACT**

Everyone, especially women, is very concerned about their body shape. Wrong descriptions about the body can cause body image problem, which they tend to experience changes in negative behavior. Diet is an activity that is often used as an alternative to rebuild the body image. The teenagers tried to change their diet so the body more beautiful without thinking about the disadvantage from nutrition insufficient. This study aims to determine the relationship between body image and diet in nursing students at Universitas Klabat. The research method used is descriptive correlation with a cross sectional approach. 128 respondents were selected using a purposive sampling technique. The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire - Appearance Scales (MBRSQ-AS) and dietary pattern questionnaire were used in data collection. The results showed that a total of 128 respondents were studied, and the majority of the respondents namely 94 female students (73.4%) had a positive body image and 123 female students (96.1%) had a good diet. Furthermore, the results found that after Pearson Correlation analysis regarding the relationship between body image and diet was done, there was a value of  $p = 0.000$ ;  $r = 0.360$ . There is a significant relationship between body image and diet in Nursing Student at Klabat University. The relationship is weak and unidirectional, where the more positive the body image of the respondents, the better their diet. It is recommended for the students to be able to maintain a good perception of body image so that their diet will be maintained properly and spread from health problems.

**Keywords:** Body Image, Diet, Students**ABSTRAK**

Setiap individu khususnya wanita sangat memperhatikan bentuk tubuh mereka. Deskripsi yang salah tentang tubuh dapat menyebabkan masalah pada *body image* sehingga cenderung mengalami perubahan perilaku kearah yang negative. Pola makan merupakan kegiatan yang sering menjadi alternatif dalam memperbaiki *body image* yang rusak. Para remaja beranggapan bahwa dengan merubah pola makan tubuh akan terlihat indah tanpa memikirkan kekurangan yang akan ditimbulkan apabila tubuh tidak memiliki nutrisi yang cukup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan pada mahasiswa keperawatan Universitas Klabat. Metode penelitian yang digunakan adalah *descriptive correlation* dengan pendekatan *cross*

*sectional*. 128 responden telah dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questioner - Appearance Scales* (MBRSQ-AS) dan kuesioner pola makan telah digunakan dalam pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 128 responden yang diteliti, sebagian besar responden yaitu 94 mahasiswi (73,4%) memiliki *body image* positif dan 123 mahasiswi (96,1%) memiliki pola makan yang baik. Lebih lanjut, hasil uji statistik *Pearson Correlation* mengenai hubungan antara *body image* dan pola makan menemukan hasil dengan nilai  $p = 0,000$ ;  $r = 0,360$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Klabat. Hubungan bersifat lemah dan searah, dimana semakin positif *body image* responden maka akan semakin baik pola makan mereka. Direkomendasikan bagi para mahasiswi agar dapat mempertahankan persepsi yang baik tentang *body image* sehingga pola makan akan terjaga dengan baik dan terhindar dari gangguan kesehatan. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi pola makan seperti aktivitas fisik, stres dan sosial ekonomi.

**Kata Kunci:** *Body Image*, Pola Makan, Mahasiswi

## PENDAHULUAN

Gangguan pola makan merupakan suatu penyakit mental yang sering terjadi pada remaja yang ditandai dengan adanya pola makan yang menyimpang. Umumnya gangguan pola makan yang sering terjadi pada remaja berupa *anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Willy, 2019). Lebih lanjut Academy for Eating Disorder (2006) dalam Virgandiri, Lestari, dan Zwagery (2020) menguatkan pendapat tersebut dengan melaporkan bahwa 1-2 juta remaja wanita di Amerika Serikat mengalami *bulimia nervosa* dan 500.000 remaja wanita mengalami *anoreksia nervosa*.

Riskesdas pada tahun 2018 menampilkan data permasalahan gizi remaja di Indonesia yang diakibatkan oleh gangguan pola makan. Dimana terdapat setidaknya 26,9% remaja di Indonesia berusia 16-18 tahun memiliki status pertumbuhan pendek sampai sangat pendek, 8,1% memiliki kondisi kurus sampai sangat kurus dan 13,5% mengalami obesitas. Keadaan status

gizi yang bervariasi seperti ini dipengaruhi oleh pola makan mereka yang kurang baik (KEMENKES, 2020). Jika hal ini terjadi secara berkelanjutan, kondisi fisik remaja akan terganggu dan menyebabkan mengalami gangguan pola makan (*eating disorder*) yang akan berujung pada masalah mental dan penurunan kualitas hidup (Fadli, 2020).

Pola makan adalah informasi tentang jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang setiap hari yang berhubungan langsung dengan status gizi (Sulistyoningsih, 2011). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa makan itu sebaiknya bukan sekadar kenyang, tetapi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan menjaga kesehatan tubuh. Piring sajian sebaiknya diisi dengan asupan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral seimbang. Hal ini dikarenakan tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Makanan yang baik dan benar merupakan salah satu kunci utama keseimbangan pola makan,

sehingga seseorang harus mengetahui pola makan yang baik dan benar seperti apa (Husnah, 2012).

Pola makan yang baik dan benar tidak hanya dapat mencegah seseorang mengalami gangguan kesehatan, tetapi juga menjaga kondisi fisiknya agar tetap sehat. Makan dilakukan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan gizi yang harus dimiliki seseorang. Pola makan yang baik yaitu tidak melewati sarapan, mengonsumsi sayuran yang segar, mengonsumsi lemak yang sehat, mengurangi konsumsi makanan yang manis dan makan 3 kali sehari (Husnah, 2012).

Menurut Setiaji (2021) Orang yang memiliki gangguan perilaku makan biasanya memiliki tingkat ketidakpuasan citra tubuh yang sangat tinggi dibandingkan dengan orang lain. Pola pikir yang selalu menekankan bahwa menjadi kurus atau langsing merupakan sesuatu yang bagus, tapi tindakan tersebut juga dapat meningkatkan ketidakpuasan seseorang mengenai tubuhnya. Hal ini membuat remaja khususnya perempuan mengatur porsi makan dan merubah pola makan mereka karena terobsesi dengan bentuk tubuh ideal dan akan mencari segala cara untuk menurunkan berat badanya. Deskripsi tubuh yang salah pada remaja tersebut dapat menyebabkan rendahnya citra tubuh atau *body image* yang dapat menimbulkan pikiran negatif (Fredericks, Garcia, Massey, Vasagar, & Borzekowski, 2012).

*Body image* merupakan gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya dan fungsi fisik pada waktu tertentu. *Body Image* mencakup sikap dan perasaan tentang penampilan, bentuk tubuh, kesehatan, kinerja, kemampuan, dan jenis kelamin seseorang. *Body image* terjadi

seiringnya waktu dan dipengaruhi oleh kontak dengan orang dan lingkungan, pengalaman emosional, dan fantasi (Urden, 2018). Sebagian orang beranggapan bahwa kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya maka mereka akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun terlihat menarik bagi orang lain (Unziila & Ildil, 2015).

Sekitar 40-70% gadis remaja di dunia merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Ketidakpuasan mereka berfokus pada tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Pada beberapa negara maju, sekitar 50-80% gadis remaja ingin menjadi langsing (Denich & Ildil, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Wati dan Sumarmi (2017) didapati hasil bahwa 93,5% remaja obesitas di SMP Santa Agnes Surabaya memiliki citra tubuh negatif.

*Body image* secara umum dibagi menjadi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif adalah pandangan yang benar atau positif tentang tubuh seseorang dimana mereka menghargai bentuk tubuhnya dan memahami bahwa tidak ada penampilan yang sempurna. Sedangkan *body image* negatif adalah persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh sendiri. Dalam konsep ini, remaja akan menganggap bahwa ukuran atau bentuk tubuh mereka tidak menarik. Hal ini sama sekali tidak baik dan akan berdampak buruk bagi kehidupan generasi muda. *Body image* yang negatif dapat membuat seseorang merasa tidak aman, malu, dan cemas terhadap tubuh mereka. Ketika dibiarkan dalam jangka panjang akan menimbulkan masalah psikologis bagi remaja (Fadli, 2020).

## KAJIAN PUSTAKA

### Pola Makan

#### Definisi Pola Makan

Pola makan merupakan perilaku yang sangat penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Gizi yang baik dapat membuat berat badan normal dan juga sehat, tubuh tidak akan mudah untuk terserang penyakit, meningkatkan produktifitas serta dapat melindungi diri dari berbagai penyakit dan juga kematian dini (Makarim, 2021). Menurut Depkes RI (2009) dalam Renita (2017) Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam mengatur jumlah serta jenis makanan dengan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu kesembuhan penyakit.

Menurut Herliafifah (2021) pola makan yang sehat untuk remaja yaitu makan tiga kali sehari, mengkonsumsi cemilan yang sehat seperti buah, mengkonsumsi makanan tinggi serat seperti sayuran, makanan rendah kalori, minum air putih sekitar 1850-2300 liter per hari dan perbanyak konsumsi ikan. Tubuh memerlukan asupan semua nutrisi dalam jumlah yang cukup baik yaitu protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, serat dan cairan yang cukup (Agustin, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan

Menurut Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007) dalam Muhuwani (2017) dan Barasi (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan adalah budaya, agama, status ekonomi, *personal preference*, kesehatan dan media.

1. Budaya. Kepercayaan suatu daerah mempunyai pengaruh yang besar dalam memilih atau mengolah makanan yang dikonsumsi (Oktaviyani, 2015). Selain itu, budaya memiliki pengaruh mengenai jenis

makanan atau rempah-rempah yang digunakan ataupun ketika sedang makan harus pada tempat tertentu seperti di dalam rumah (Barasi, 2009).

2. Agama. Setiap agama atau kepercayaan mempunyai pengaruh yang kuat dalam hal kebiasaan makan. Perbedaan pola makan yang mencolok terjadi pada penduduk agama Islam yang mengharamkan daging babi, sedangkan agama Hindu melarang untuk mengkonsumsi sapi karena dianggap sakral (Hakam, 2018).
3. Status sosial ekonomi. Ekonomi dapat mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi serta pola makan individu. Keluarga dengan pendapatan yang rendah tidak sanggup untuk mempertahankan waktu makan dan pemenuhan kebutuhan makanan (Rokom, 2016).
4. *Personal preference*. Hal yang disukai maupun yang tidak disukai sangat berpengaruh pada kebiasaan makan seseorang. Persepsi menyukai suatu makanan tertentu dan cara makan dengan metode tertentu dapat dimulai dari usia dini. Saat seorang ayah tidak menyukai ikan salmon anaknya juga tidak akan menyukainya. Perasaan suka dan tidak suka tergantung dari asosiasinya terhadap makanan tersebut.
5. Kesehatan. Kesehatan sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Jenis makanan, metode pengolahan makanan, dan waktu makan akan berubah tergantung kesehatan individu tersebut. Sarapan sangat perlu dilakukan agar terhindar dari berbagai penyakit, selain itu juga dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat (Anindyaputri, 2021).
6. Media. Media merupakan salah satu sumber informasi yang

cukup besar dan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang. Melalui media, seseorang dapat mengetahui informasi obat-obatan hebal atau jamu-jamuan untuk menurunkan berat badan. Selain itu juga informasi mengenai konsultan ahli gizi untuk menambah atau menurunkan berat badan (Barasi, 2009).

#### Aspek-aspek pola makan

Tindakan seseorang dalam hal memilih makanan serta cara makan dipengaruhi oleh beberapa aspek. Menurut Levi (1997) dalam Oktaviyani (2015) aspek-aspek pola makan adalah keteraturan makan, kebiasaan makan dan alasan makan.

1. Keteraturan makan. Keteraturan makan dilihat dari waktu yang telah ditentukan untuk makan dan apakah waktu tersebut dilakukan hanya untuk melakukan kegiatan makan.
2. Kebiasaan makan. Kebiasaan makan dapat dilihat dari berbagai hal salah satunya yaitu, sarapan. Sarapan pagi dengan menu yang sehat dapat membantu berat badan lebih stabil (Noya, 2020). Biasanya ketika seseorang sedang sibuk, mereka akan melewatkan sarapan kemudian mengkonsumsi makanan pengganti seperti sereal ataupun makanan cepat saji (Modiehi, dkk 2018).
3. Alasan makan. Alasan seseorang untuk makan yaitu, karena tuntutan fisiologis (sedang sakit, lapar), kebutuhan psikologis (*mood* atau suasana hati), dan kebutuhan sosial (konformitas antar teman sebaya atau gengsi).

#### Body Image

##### Definisi Body Image

*Body image* merupakan persepsi individu tentang gambaran bentuk tubuhnya (Fadli, 2020). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* yaitu, bagaimana cara kita melihat diri kita sendiri (persepsi), cara kita untuk merasakan tubuh kita (afektif), pikiran serta keyakinan yang dimiliki tentang tubuh kita (kognitif), dan hal-hal yang kita lakukan karena tidak puas dengan tubuh kita (perilaku) (Ricciardelli & Yager, 2016). Menurut Urden (2022) *Body image* adalah gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuh dan fungsi fisik pada waktu tertentu.

##### Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image*

Menurut Potter dan Perry (2002) dalam Oktaviyani (2015) bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang. Faktor tersebut berasal dari dalam dan luar. Faktor-faktor yang berasal dari dalam yaitu adanya perubahan penampilan tubuh, struktur tubuh, obesitas dan perubahan fungsi bagian tubuh. Sedangkan faktor-faktor dari luar yaitu cara pandang orang lain dan media massa.

1. Cara pandang orang lain. *Body image* dapat berubah kapan saja tergantung stimulasi eksternal dan internal dari tubuh. Pandangan atau persepsi orang lain dapat merubah *body image* apabila seseorang mengatakan bentuk atau struktur tubuh kurang menarik.
2. Obesitas. Obesitas dapat terjadi pada semua kalangan usia, dan obesitas ini juga dapat menyebabkan terjadinya perubahan persepsi yang dapat membentuk citra tubuh seseorang.

3. Perubahan fungsi tubuh. Seseorang yang mengalami penyakit kronis kemudian melakukan kemoterapi yang dapat mengakibatkan rambut menjadi rontok dan mengalami kebutakan dapat membuat seseorang dapat mempresepsikan dirinya negatif, karena merasa dirinya kurang dibandingkan orang lain yang tidak mempunyai penyakit kronis.
  4. Perubahan penampilan tubuh. Perubahan penampilan tubuh, seperti mempunyai bekas luka, amputasi, atau perubahan penampilan wajah merupakan salah satu stresor yang sangat mempengaruhi *body image*. Tidak hanya penampilan tubuh, seseorang juga yang mengalami perubahan penampilan fisik seperti penambahan berat badan juga sering merasa ditolak sehingga menimbulkan perasaan tidak berdaya.
  5. Media massa. Media massa sering menunjukkan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan yang dapat mempengaruhi *body image*. Media massa mempunyai pengaruh yang sangat kuat sehingga anak-anak remaja gampang untuk terpengaruh dengan gambaran tersebut.
- terkait dengan *body image*. Berikut merupakan beberapa gangguan kesehatan yang sering terjadi dikarenakan adanya gangguan *body image*:
1. Depresi. Seorang remaja yang memiliki citra diri yang negatif akan mengalami depresi, kecemasan, dan cenderung memiliki pikiran untuk mencoba bunuh diri (Quamila, 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Arroyo dan Harwood (2012) untuk mencari tau apakah komentar “gendut” dapat menyebabkan kekhawatiran dan kesehatan mental, dan hasilnya adalah kecemasan para remaja timbul karena berat badan mereka terlihat bertambah. Peneliti menyimpulkan bahwa gangguan pola makan, kekhawatiran akan citra tubuh langsing, dan gangguan mental merupakan hasil dari komentar “gendut” yang mereka terima.
  2. *Body Dysmorphia Disorder* (BDD). BDD adalah ketika seseorang terlalu terobsesi yang berlebihan tentang citra tubuh mereka sehingga menyebabkan kekhawatiran yang terus menerus. Penderita gangguan ini akan terus berpikir bahwa mereka mengalami cacat fisik seperti kulit yang tidak sempurna atau tulang hidung yang bengkok. Orang dengan BDD sangat sulit untuk fokus kepada hal-hal lain kecuali ketidaksempurnaan mereka. Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya rendah diri, isos maupun masalah di sekolah. (Quamila, 2021)
  3. Anoreksia Nervosa. Anoreksia nervosa merupakan salah satu gangguan jiwa yang paling mematikan. Gangguan ini dapat menimbulkan peningkatan resiko kematian hingga 6 kali lipat dan

### Gangguan *Body image*

Kekhawatiran atas citra tubuh terjadi saat seseorang merasa tidak puas dengan tubuhnya. Saat individu mengacu pada pandangan yang tidak realistis tentang tubuhnya, maka citra tubuh akan berubah menjadi negatif. Rasa khawatir yang berlebih akan berdampak negatif pada fungsi psikososial, perilaku kesehatan dan juga kualitas hidup (Cohen, 2020). Menurut Quamila (2021) terdapat berbagai gangguan kesehatan

4 kali resiko kematian akibat depresi yang sangat berat. Orang dengan pengidap anoreksia akan menganggap bahwa mereka adalah orang dengan kelebihan berat badan, tetapi sebenarnya mereka ini memiliki berat badan jauh di bawah standar sehat (Quamila, 2021). Menurut Black dan Hawks (2021) Orang-orang yang mengidap anoreksia ini tidak akan makan karena sangat terobsesi untuk menurunkan berat badan. Meskipun mereka merasakan lapar mereka tetap akan menolak untuk makan, tetapi disaat mereka ingin makan mereka akan makan dengan berlebihan dan kembali akan membuang asupan kalori dengan cara memuntahkan atau dengan cara berolahraga dengan mati-matian. Pengidap anoreksia sering kali membuat aturan makan sendiri karena takut menjadi gemuk.

4. Bulimia Nervosa. Orang-orang dengan bulimia nervosa akan menunjukkan kehilangan dalam mengontrol makanan. Penderita akan melakukan berbagai cara untuk membuang kalori dengan cara memaksakan untuk muntah, olahraga mati-matian dan juga mengkonsumsi obat pencahar (Quamila, 2021). Menurut Black dan Hawks (2021) Jika perilaku ini terus berulang akan membawa dampak buruk baik secara emosional seperti rendah diri yang sangat parah, perasaan tidak bisa mengontrol diri, merasa bersala atau malu dan juga isos. Dari aspek fisik tindakan ini dapat menyebabkan gigi yang rusak akibat abrasi dari muntah dehidrasi diakibatkan oleh muntah yang berlebihan, sehingga dapat menimbulkan serangan jantung aritmia, gagal jantung bahkan kematian.

### Pengukuran Body Image

*Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS)* merupakan salah satu pengukuran *body image* yang dapat digunakan. MBSRQ-AS dikemukakan oleh Cash dalam Oktaviyani (2015) yang terdiri dari 5 dimensi *body image*. Dimensi yang dimaksud adalah evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

1. Evaluasi penampilan. Evaluasi penampilan digunakan untuk mengukur tentang kepuasan dan ketidakpuasan seseorang terhadap penampilan mereka. Semakin tinggi skor ditemukan maka menunjukkan kepuasan terhadap penampilannya, begitupun sebaliknya. Yang menjadi aspek evaluasi penampilan dalam kuesioner yaitu penampilan yang menarik bagi lawan jenis dan percaya diri pada penampilan saat ini (Quamila, 2021).
2. Orientasi penampilan. Orientasi penampilan digunakan untuk mengukur tingkat perhatian seseorang terhadap penampilan dan usaha yang individu gunakan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Yang menjadi aspek orientasi penampilan dalam kuesioner yaitu penggunaan pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh, menggunakan pakaian berwarna hitam untuk menyamarkan kegemukan tubuh dan menanggapi berat badan individu tidak terlalu kurus (Quamila, 2021).
3. Kepuasan terhadap bagian tubuh. Kepuasan terhadap bagian tubuh digunakan untuk mengukur sejauh mana tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik.

Yang menjadi aspek kepuasan terhadap bagian tubuh dalam kuesioner yaitu puas dengan tubuh bagian tengah dari bagian pinggang hingga perut, kepuasan penampilan individu secara keseluruhan dan keyakinan bahwa berat badan individu normal (Quamila, 2021).

4. Kecemasan menjadi gemuk. Kecemasan menjadi gemuk digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan individu terhadap kegemukan, kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan. Yang menjadi aspek kecemasan menjadi gemuk dalam kuesioner yaitu kekhawatiran menjadi gemuk dan keinginan menjalankan diet untuk menentukan berat badan (Quamila, 2021).
5. Pengkategorian ukuran tubuh. Pengkategorian ukuran tubuh digunakan untuk menggambarkan kecemasan mereka menjadi gemuk, kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan. Semakin tinggi skor menunjukkan seseorang memiliki kecemasan yang tinggi untuk menjadi gemuk, begitu pula sebaliknya. Yang menjadi aspek pengkategorian ukuran tubuh dalam kuesioner yaitu individu merasa baik-baik saja ketika berat badan naik (Quamila, 2021).

#### Masalah Dan Tujuan

Studi pendahuluan telah dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat Tingkat I dan II dengan melibatkan 47 mahasiswa dengan

mengajukan beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan *body image* dan pola makan. Setelah dilakukan survey awal, didapati bahwa 66% mahasiswi merasa tidak puas dengan bentuk badannya saat ini. Mereka juga mengurangi frekuensi makan yang biasanya 2-3 kali sehari menjadi 1-2 kali dalam sehari bahkan ada juga yang tidak makan sama sekali dan jenis makanan yang dimakan hanya buah-buahan dan sayur-sayuran. Berdasarkan paparan teori dan fakta tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mencari tahu hubungan antara *body image* dengan pola makan mahasiswi Keperawatan Universitas Klabat.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif korelasi dan melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Klabat tingkat II dan III pada tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 188 orang. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan kriteria inklusi berupa seluruh mahasiswi fakultas keperawatan tingkat II dan III yang berkuliah aktif di Universitas Klabat dan yang menyetujui menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Perhitungan sampel penelitian ini menggunakan rumus *Slovin* dimana ditemukan sampel minimal sebanyak 128 orang. Dalam pengambilan sampel, dilakukan *sample frame* agar supaya sebaran sampel merata dan sesuai dengan jumlah keseluruhan. Untuk lebih lanjut, sebaran responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Sampel Frame Responden

Tingkat	Populasi (N)	Sampel (n)
Tingkat II	92	63
Tingkat III	96	65
Jumlah	188	128

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuisisioner. Untuk mengukur variable *body image* telah digunakan kuisisioner *Multidimensional Body Self Relation Quesioner - Appearance Scales (MBSRQ-AS)* yang dibuat oleh Cash (2000) dan telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan dilakukan uji reabilitas oleh Oktaviyani (2015) dengan nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0.70. Kuisisioner ini terdiri dari 11 item pernyataan berbentuk skala likert dengan pilihan jawaban STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat Setuju). Bobot nilai pada setiap pilihan berada pada rentang 1 sampai 4. Penilaian responden untuk setiap subjek pada pernyataan *favourable* yang berjumlah 8 yaitu STS = 1, TS = 2, S = 3, SS = 4. Sedangkan bobot penilaian responden untuk setiap subjek pernyataan *unfavourable* yang berjumlah 3 yaitu: STS = 4, TS = 3, S = 2, SS = 1. Hasil akhir dari penilaian kuisisioner ditentukan dengan cara menjumlahkan nilai seluruh pernyataan dengan klasifikasi akhir, *body image* positif jika nilai skor  $\geq 27$  sedangkan *body image* negatif jika nilai skor  $< 27$ .

Untuk mengukur variable pola makan digunakan kuisisioner pola makan yang dibuat oleh Purwaningrum (2008) dan telah dilakukan uji reabilitas oleh Oktaviyani (2015) dengan nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0.70. Kuisisioner ini terdiri dari 11 item pernyataan berbentuk skala likert dengan pilihan jawaban STS (Sangat

Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat Setuju). Bobot nilai pada setiap pilihan berada pada rentang 1 sampai 4. Penilaian responden untuk setiap subjek pada pernyataan *favourable* yang berjumlah 16 yaitu STS = 1, TS = 2, S = 3, SS = 4. Sedangkan bobot penilaian responden untuk setiap subjek pernyataan *unfavourable* yang berjumlah 6 yaitu: STS = 4, TS = 3, S = 2, SS = 1. Hasil akhir dari penilaian kuisisioner ditentukan dengan cara menjumlahkan nilai seluruh pernyataan dengan klasifikasi akhir pola makan baik jika nilai skor  $\geq 55$  sedangkan pola makan buruk jika nilai skor  $< 55$ .

Analisis data univariat dan bivariat dilakukan untuk menjawab tujuan penelitian. Pada analisis data univariat untuk mengetahui gambaran *body image* dan pola makan pada mahasiswa telah digunakan rumus frekuensi dan persentase. Sedangkan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan pola makan, telah menggunakan rumus *Pearson Correlation* karena distribusi data ditemukan normal. Analisis normalitas dilakukan dengan menggunakan analisis *Kolmogorov-smirnov* karena sampel  $> 50$ , dimana ditemukan nilai *p value* kurang dari 0,05. Penelitian ini telah mendapatkan ijin dari Fakultas Keperawatan Universitas Klabat dengan nomor keputusan 033/KP-FKEP.UNKLAB/PJP/VIII/21

## HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan perhitungan distribusi frekuensi dan persentase dengan tujuan untuk mengetahui *body image* dan pola makan pada mahasiswi Keperawatan Universitas

Klabat, serta keterhubungan antara kedua variabel dengan menggunakan analisis *pearson correlation*, maka hasil analisis dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Analisis Data Hubungan Antara *Body Image* Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Universitas Klabat**

Variabel	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)	Nilai <i>p</i>	Nilai <i>r</i>
<i>Body Image</i>	Positif	94	73,4	0.001	0.360**
	Negatif	34	26,6		
	Total	128	100		
Pola Makan	Baik	123	96,1		
	Buruk	5	3,9		
	Total	128	100		

Tabel 2 menunjukkan gambaran *Body Image* dan pola makan pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. Dari total 128 responden yang diteliti, telah didapati bahwa sebagian besar partisipan yaitu sebanyak 94 responden (73,4%) memiliki *Body Image* positif dan sebagian kecil yaitu sebanyak 34 responden (26,6%) memiliki *Body*

*Image* negatif. Pada hasil tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 123 responden (96,1%) memiliki Pola Makan baik dan sebanyak 5 responden (3,9%) memiliki pola makan buruk. Lebih lanjut data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan dengan nilai  $p=0,001$ ;  $r=0.360$ .

## PEMBAHASAN

Hasil analisis *pearson correlation* yang menunjukkan nilai di bawah 0.05 menunjukkan arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan mahasiswi Keperawatan Universitas Klabata. Lebih lanjut, data menunjukkan bahwa terdapat nilai *coeficient correlation* yaitu 0.360 yang memiliki arti keeratan hubungan antara kedua variabel adalah lemah dan searah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif *body image* responden maka akan semakin baik pola makan mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Oktaviani (2015) dimana terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan pada siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan *p value* = 0,000. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian dari Pongajow dan Maramis (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja siswa di SMA Manado Prisma School dengan nilai *p value* = 0,000.

*Body image* merupakan komponen penting dalam harga diri wanita, tergantung bagaimana individu mempersepsi dan memberi penilaian pada tubuh sendiri. Hal

tersebut didukung oleh Oktaviyani (2015) yang mengatakan *body image* membentuk persepsi seseorang tentang tubuh baik eksternal maupun internal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditunjukkan pada tubuh dan dipengaruhi oleh pandangan pribadi tentang persepsi, sikap maupun tingkah laku. Hal tersebut dibuktikan dengan jawaban dari responden yang sebagian besar menunjukkan bahwa responden memiliki persepsi yang baik mengenai tubuh mereka. Fadli (2020) mengemukakan bahwa memiliki pandangan yang baik tentang tubuh akan berpengaruh pada pola makan. Penggambaran tubuh yang tidak benar akan menyebabkan rendahnya harga diri, tingkat kepercayaan diri dan dapat menyebabkan gangguan pola makan.

Body image yang positif ditemukan pada sebagian besar responden, dimana hasil tersebut menjelaskan bahwa kehidupan para mahasiswa masi cenderung positif dimana mereka memiliki pandangan yang baik tentang tubuh mereka. *Body Image* positif yang dimiliki mahasiswa memberikan pandangan bahwa mahasiswa menerima, menghargai, merasa nyaman dan percaya diri dengan bentuk tubuh mereka. Setiawan (2021) menyatakan bahwa *body Image* merupakan cara pandang ataupun perasaan seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Lebih lanjut Maryam dan Ifdil (2019) mengemukakan bahwa penilaian individu terhadap penampilan dapat mempengaruhi individu dalam kemampuan untuk menerima diri. Jika individu merasa tidak puas atau khawatir terhadap penampilan maka dapat mengakibatkan kesulitan untuk menerima dirinya, sehingga akan timbul konflik, masalah dan ketidakbahagiaan. Hal

ini dibuktikan oleh pernyataan pada kuesioner *body image*, dimana rata-rata mahasiswi merasa penampilan mereka menarik bagi lawan jenis, merasa percaya diri, dan merasa puas dengan penampilan mereka. Menurut Ramanda, Akbar, & Wirasti (2019) *body image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas akan lebih menghargai diri sendiri dan lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki sehingga individu akan menjaga tubuhnya dengan baik.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramonda, Yudanari, & Choiriah (2019) yang menemukan bahwa dari 92 responden, 60 (65,2%) responden memiliki *body image* positif. Selanjutnya Agustiniingsih, Rohmi, & Rahayu (2020) juga menemukan hasil yang sama yaitu dari 80 responden, sebanyak 63 (79%) remaja putri di SMA Nasional Kota Malang memiliki *body image* positif.

Pola makan baik yang ditemukan pada mahasiswa memberikan pandangan bahwa mahasiswa mengkonsumsi jenis makanan yang beragam serta mengandung karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi. Ritan, Murdiono, & Syafitri (2018) menyatakan bahwa pola makan yang baik atau pola makan yang sehat selalu mengacu pada keadaan gizi sesuai dengan kebutuhan. Lebih lanjut Wati (2021) mengemukakan bahwa pola makan yang tidak baik dapat menimbulkan penyakit dan juga akan mengganggu ritme sirkadian. Hal ini dibuktikan oleh pernyataan pada kuesioner dimana mahasiswa mengkonsumsi jenis makanan yang beragam dan mengandung nutrisi. Menurut KEMENKES (2019) mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok, mengkonsumsi lauk pauk yang tinggi protein, sarapan pagi dan

mengonsumsi buah dan sayur sangat penting untuk memenuhi gizi seimbang individu.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Asthiningsih (2020) yang menemukan bahwa dari 311 responden, 168 (54%) responden memiliki pola makan yang baik. Penelitian ini juga didukung oleh Asnuddin dan Sanjaya (2018) yang menemukan dari 40 responden, sebanyak 20 (50%) remaja putri di SMA Negeri 2 Sidrap memiliki pola makan yang baik.

#### KESIMPULAN

Setelah dilakukan analisis data, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. Lebih lanjut data menunjukkan bahwa hubungan bersifat lemah dan searah, dimana semakin positif *body image* responden maka akan semakin baik pola makan mereka. Dianjurkan kepada mahasiswi untuk dapat mempertahankan persepsi yang baik tentang *body image* mereka sehingga pola makan akan terjaga dengan baik dan terhindar dari gangguan kesehatan. Anjuran untuk peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi pola makan seperti aktivitas fisik, stres dan sosial ekonomi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S. (2021). *Penuhi Asupan Gizi Seimbang Dengan Panduan Piring Makan*. Alodokter: Retrieved From: [https://www.alodokter.com/memenuhi-gizi-seimbang-](https://www.alodokter.com/memenuhi-gizi-seimbang-dengan-panduan-piring-makan)
- Dengan-Panduan-Piring-Makan
- Agustiningsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y., E. (2020). Hubungan *Body Image* Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 8(2), 109-115. Retrieved From: <https://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/244/190>
- Anindyaputri, I. (2021). *Bagaimana Porsi Sarapan Yang Sehat? Banyak Atau Sedikit?*. Hellosehat: Retrieved From: <https://www.google.com/amp/s/hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/porsi-sarapan-yang-ideal/%3famp=1>
- Asnuddin & Sanjaya. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan *Body Image* Dengan Pola Makan Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah* 7(2), 69-77. Retrieved From: <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/jikp/article/view/31/21>
- Barasi, M. E (2009). *At A Glance. Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2021). *Keperawatan Medikal Bedah*. Singapore: Elsevier.
- Cohen, R. H. (2020). *The Wiley Encyclopedia Of Health Psychology*. John Wiley & Sons Ltd.
- Denich, A. U., & Ildil. (2015). Konsep *Body Image* Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 55-61. Retrieved From: [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2c5&q=konsep+body+image+remaja+putri&oq=konsep+body+image++++](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2c5&q=konsep+body+image+remaja+putri&oq=konsep+body+image++++)
- Fadli, R. (2020). *Bagaimana Body Image Memengaruhi*

- Remaja?. Halodoc: Retrieved From: <https://www.halodoc.com/artikel/bagaimana-body-image-memengaruhi-remaja>
- Fredericks, C. A., Garcia, K., Massey, M., Vasagar, B., & Borzekowski, D. L. (2012). Body Image, Eating Disorders, And The Relationship To Adolescent Media Use. *Pediatric Clinics*, 59(3), 693-704. Retrieved From: [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2c5&q=body+image%2c+eating+disorders%2c+and+the+relationship+to+adolescent+media+use&btnq=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2c5&q=body+image%2c+eating+disorders%2c+and+the+relationship+to+adolescent+media+use&btnq=)
- Hakam, S. (2018). *Makanan Di Bawah Naungan Hukum Agama*. Kediputian Bidang Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Kemanusiaan. Retrieved From: <https://lpsk.lipi.go.id/index.php/kolompeneliti/kolomsumberdayaregional/634-makanan-di-bawah-naungan-hukum-agama>
- Herliafifah, R. (2021). *Panduan Pola Makan Sehat Untuk Usia Remaja*. Hellosehat: Retrieved From: <https://www.google.com/amp/s/hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/diet-pola-makan-sehat-untuk-usia-remaja/%3famp=1>
- Husnah. (2012). Gambaran Profil Makanan Dan Status Gizi Mahasiswa Kuliah Klinik Senior (Kks) Di Bagian Osgyn Rsud Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 23-30. Retrieved From: <http://jurnal.unsyiah.ac.id/jks/article/view/3491>
- Kemenkes. (2020). *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Kemenkes. Retrieved From: <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>
- Lestari, E. I., & Asthiningsih, N. W. W. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Di Sma Negeri Samarinda. *Borneo Student Research* 1(3), 1766-1771. Retrieved From: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/961>
- Makarim, F. R. (2021). *Pola Hidup Sehat Dengan Menerapkan Pedoman Gizi Seimbang*. Halodoc. Retrieved From: <https://www.halodoc.com/artikel/pola-hidup-sehat-dengan-menerapkan-pedoman-gizi-seimbang>
- Maryam, S., & Ildil. (2019). Hubungan *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putri. *Jurnal Aplikasi Iptek Indonesia* 3(3), 129-136. Retrieved From: <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/aipitekin/article/view/280/123>
- Muhweni, I. L. T. P. (2017). Perilaku Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Asal Tolikara Dalam Perubahan Lingkungan Budaya. (Doctoral Dissertation, Universitas Kristen Satya Wacana). Retrieved From: [https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/14274/3/T1\\_462014701\\_Bab%20ii.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/14274/3/T1_462014701_Bab%20ii.pdf)
- Oktaviani, T. (2015). Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta (Doctoral Dissertation, Stikes Jenderal Achmad Yani

- Yogyakarta). Retrieved From: [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2c5&q=Hubungan+Body+Image+Dengan+Pola+Makan+Remaja+Putri+Di+Sma+Muhammadiyah+7+Yogyakarta.&btn=#D=Gs\\_Cit&U=%2fscholar%3fq%3dinfo%3a4klzobnuazaj%3ascholar.Google.Com%2f%26output%3dcite%26scirp%3d0%26hl%3did](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2c5&q=Hubungan+Body+Image+Dengan+Pola+Makan+Remaja+Putri+Di+Sma+Muhammadiyah+7+Yogyakarta.&btn=#D=Gs_Cit&U=%2fscholar%3fq%3dinfo%3a4klzobnuazaj%3ascholar.Google.Com%2f%26output%3dcite%26scirp%3d0%26hl%3did)
- Pongajow, S., G & Maramis, J. (2019). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Pola Makan Remaja Siswa Di Sma Manado Prisma School. Skripsi
- Quamila, A. (2021, Juni 11). Berbagai Kondisi Akibat *Body Image* Negatif. Dipetik Agustus 23, 2021, Dari Hallo Sehat: <https://hallosehat.com/mental/mental-lainnya/gangguan-kesehatan-akibat-body-image-negatif/>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori *Body Image* Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling* 5(2), 121-135. Retrieved From: <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobabk/article/view/5019/3681>
- Ramonda, D. A., Yudanari, Y., G., & Choiriah, Z. (2019). Hubungan Antara *Body Image* Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 2(2), 109-114. Retrieved From: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/336/196>
- Renita. (2017). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Baru Program Studi Diploma Iii Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang). Retrieved From: <http://repository.unimus.ac.id/1220/3/Baba2.Pdf>
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2016). *Adolescence And Body Image: From Development To Preeventing Dissatisfaction*. New York: Routledge.
- Ritan, A. F. G., Murdiono, W. R., & Syafitri, E., N. (2018). Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Obesitas Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia* 2(1), 25-32. Retrieved From: <http://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/85/22>
- Rokom. (2016). *Status Gizi Balitadan Interaksinya*. Sehat Negriku. Retrieved From: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>
- Setiaji, B. R. (2021). *4 Penyebab Gangguan Makan (Eating Disorder) Yang Mesti Anda Kenali*. Hallo Sehat. Retrieved From: <https://www.google.com/amp/s/hallosehat.com/mental/gangguan-makan/penyebab-gangguan-makan/%3famp=1>
- Setiawan, A. W. (2021). *Kiat Menerima Kekurangan Diri Dan Membangun Body Image Positif*. Hallo Sehat. Retrieved From: Sulistyoningih, S. H. (2014).

- Analisis Pengetahuan, Pola Makan, Dan Status Gizi Remaja Siswa Smp Ni Singaparna. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati* 2(5), 55-66. Retrieved From: [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2c5&q=Analisis+PengetahuAn%2c+Pola+Makan%2c+Dan+Status+Gii&btnq=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2c5&q=Analisis+PengetahuAn%2c+Pola+Makan%2c+Dan+Status+Gii&btnq=)
- Virgandiri, S., Lestari, D. R., Zwagery. R. V. (2020). Relationship Of Body Image With Eating Disorder In Female Adolescent. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 8(1), 53-59. Doi: 10.21776/Ub.Jik.2020.008.01.8
- Wati, N. S. (2021). 6 Masalah Kesehatan Yang Mengintai Akibat Makan Tidak Teratur. Hallo Sehat. Retrieved From: <https://hallosehat.com/nutrisi/tipsmakansehat/bahaya-makan-tidak-teratur/>
- Willy, T. (2019). *Gangguan Makan*. Alodokter. Retrieved From: <https://www.alodokter.com/gangguan-makan>