



Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet dan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta

Cheylla Evalia Bintang Partya¹, Nur Lathifah Mardiyati²

¹ Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 57169, j310180016@student.ums.ac.id

² Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 57169, nlm233@ums.ac.id

Kata kunci:	ABSTRAK
Body Image Mahasiswa Pendidikan Olahraga Perilaku Diet Status Gizi	Bagi mahasiswa pendidikan olahraga, tinggi badan dan bentuk otot merupakan unsur penting karena dapat menunjang penampilannya. Kepedulian terhadap ukuran dan bentuk tubuh mendorong mahasiswa pendidikan olahraga untuk melakukan perilaku diet. Perilaku diet yang salah dapat mempengaruhi status gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara <i>body image</i> dengan perilaku diet dan status gizi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian bersifat observasional menggunakan metode <i>cross sectional</i> . Data <i>body image</i> diperoleh dengan menggunakan kuesioner <i>Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale</i> (MBRSQ-AS). Data perilaku diet menggunakan kuesioner. Status gizi diukur dengan timbangan digital dan <i>microtoice</i> yang dinyatakan dalam Indeks Massa Tubuh (IMT). Data dianalisis dengan uji <i>rank spearman</i> untuk melihat hubungan <i>body image</i> dengan perilaku diet dan uji <i>pearson product moment</i> untuk melihat hubungan <i>body image</i> dengan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan 45,3% responden memiliki <i>body image</i> negatif, 50% responden memiliki perilaku diet tidak sehat dan 40,6% responden memiliki status gizi tidak normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara <i>body image</i> dengan perilaku diet ($p=0,001$) tetapi tidak terdapat hubungan antara <i>body image</i> dengan status gizi ($p=0,408$). Mahasiswa diharapkan dapat mengetahui <i>body imagenya</i> dengan tepat agar perilaku makan yang kurang tepat dapat dihindari.
Key word:	ABSTRACT
Body Image College students of Department Sport Education Diet Behavior Nutritional Status	For sport education students, height and muscle shape are important because they can support their appearance. The concern of body size and body shape encourages sport education students to do diet behavior. Incorrect diet behaviour can affect nutritional status. This research aimed to determine correlation between body image with diet behavior and nutritional status in college students of the Department of Sport Education of Muhammadiyah University of Surakarta. This research is an observational study using a cross sectional method. Body image data was obtained using a Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBRSQ-AS) questionnaire. Diet behavior data was obtained using a questionnaire. Nutritional status was measured by digital scale and <i>microtoice</i> expressed in Body Mass Index (BMI). Data analysis used the spearman rank correlation test to determine the relationship between body image and diet behavior, the pearson product moment correlation test to determine the relationship between body image and nutritional status. The result showed that 45,3% samples had a negative body image, 50% samples had an unhealthy diet behavior and 40,6% samples had an abnormal nutritional status. The result showed there was correlation between body image and behavior diet ($p=0,001$) but there was no correlation between body image and nutritional status ($p=0,408$). Students are expected to know their body image correctly so that inappropriate eating behavior can be avoided.
	This is an open access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Sejalan dengan tahap perkembangan, mahasiswa termasuk dalam tahap *emerging adulthood* yang berarti masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa dengan usia 18-25 tahun [1]. Individu pada tahap ini diketahui memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri yaitu dengan menerima dirinya sendiri, menggunakan tubuhnya secara efektif, memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri serta meninggalkan sikap maupun perilaku kekanak-kanakan [2].

Bagi mahasiswa pendidikan olahraga, tinggi badan dan bentuk otot merupakan salah satu unsur penting karena dapat menunjang penampilannya. Faktor pemicu yang menjadi alasan sebagian besar mahasiswa pendidikan olahraga menginginkan tubuh yang berotot adalah pendapat, perlakuan dan pengakuan orang lain terhadap dirinya [3]. Sebuah penelitian menyatakan bahwa mahasiswa laki-laki menginginkan tinggi badan yang lebih tinggi dari tubuhnya serta menginginkan tubuh yang kuat dan berotot dengan cara meningkatkan aktivitas olahraga [4]. Hal ini juga disebutkan pada penelitian lain bahwa banyak laki-laki yang cenderung ingin menaikkan berat badan karena menginginkan penampilan seperti tubuh berotot dan berisi sehingga dapat percaya diri dihadapan teman-temannya dan mengikuti tren yang sedang berlangsung [5].

Keinginan untuk memiliki tubuh ideal sesuai dengan apa yang diinginkan merupakan salah satu bentuk dari *body image* atau persepsi individu terhadap tubuhnya. Keadaan yang membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya tersebut disebut sebagai *body image* negatif [6]. *Body image* negatif yang berlangsung secara terus menerus dalam waktu lama akan meningkatkan resiko malnutrisi dan gangguan makan sehingga berdampak pada status gizinya [7]. *Body image* negatif menghasilkan sikap dan perilaku seseorang yang mendorongnya untuk melakukan perilaku diet semata-mata bertujuan untuk memiliki tubuh ideal sesuai dengan yang diinginkan.

Perilaku diet dapat menimbulkan masalah apabila dilakukan dengan cara yang salah seperti makan hanya sekali sehari tanpa konsultasi dengan dokter atau ahli gizi, memuntahkan makanan dengan sengaja, mengonsumsi pil diet, dan melakukan olahraga secara berlebihan. Perilaku diet yang salah akan berdampak pada hilangnya perasaan lapar sehingga pada akhirnya akan memunculkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia. Terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa seorang yang berdiet kemudian menghentikan dietnya dapat menjadi perilaku makan berlebihan pada tahun-tahun berikutnya sehingga juga dapat mempengaruhi status gizinya. Berdasarkan penelitian tersebut dapat menjadi bukti bahwa perilaku diet yang salah dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan [8].

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, diketahui prevalensi *overweight* pada penduduk dengan usia lebih dari 18 tahun mengalami peningkatan sebanyak 5% dari tahun 2007 hingga 2018. Sama halnya dengan prevalensi *overweight*, prevalensi obesitas pada penduduk dengan usia lebih dari 18 tahun juga mengalami peningkatan dengan total sebesar 11,3%. Prevalensi *underweight* mengalami penurunan sebesar 6,1% dan peningkatan sebesar 0,6% pada tahun 2013 hingga 2018 [9,10]. *Underweight* pada mahasiswa dapat menimbulkan kemampuan belajar dan kognitif terganggu sehingga menurunkan konsentrasi belajar [11]. Selain itu dampak panjang yang dapat terjadi adalah penurunan prestasi mahasiswa sehingga mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa yang akan datang. Obesitas maupun *overweight* pada mahasiswa dapat berpotensi menimbulkan penyakit seperti diabetes mellitus, penyakit jantung, hipertensi, stroke, gangguan pernafasan, gangguan sendi dan kanker yang menyebabkan menurunnya angka harapan hidup. Selain itu obesitas dan *overweight* pada mahasiswa dapat menurunkan percaya diri dan memunculkan masalah mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stress pasca trauma [12]. Pada penelitian lain juga menyebutkan bahwa adanya kontribusi signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi yang baik akan memberikan kesegaran jasmani yang lebih baik dan meningkatkan prestasi belajar mahasiswa [13].

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2021, dari 25 responden ditemukan sebanyak 20% responden memiliki status gizi kurang dan 44% responden memiliki status gizi lebih. Ditemukan sebanyak 60% responden memiliki *body image* yang negatif dan sebanyak 44% responden memiliki perilaku diet tidak sehat. Hingga saat ini belum banyak ditemukan penelitian terkait hubungan *body image* dengan perilaku diet dan status gizi terutama pada mahasiswa Pendidikan Olahraga berjenis kelamin laki-laki. Untuk itu perlu dilakukan penelitian ini sehingga dapat menjadikan bahan masukan bagi mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta maupun pihak terkait lainnya.

2. Metode

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross sectional*.

2.2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan April hingga Mei 2022.

2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun angkatan 2020 dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 131 mahasiswa. Sampel penelitian sebanyak 64 responden yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*.

2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari timbangan digital dengan tingkat ketelitian 0,1 kg, *microtoice* dengan tingkat ketelitian 0,1 cm, formulir persetujuan menjadi responden (*informed consent*), kuesioner identitas responden, kuesioner *body image*, kuesioner perilaku diet, dan kuesioner status gizi.

2.5 Tahapan penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan review dan dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi dengan nomor 291/III/HREC/2022. Data *body image* diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBRSQ-AS) sejumlah 34 *item* pertanyaan yang dinilai dengan skala likert 5 alternatif pilihan jawaban diantaranya sangat sesuai, sesuai, agak sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Data perilaku diet menggunakan kuesioner yang sama pada penelitian [13] sejumlah 26 *item* pertanyaan yang dinilai dengan skala likert 5 alternatif pilihan jawaban diantaranya sangat sesuai, sesuai, agak sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Data status gizi diperoleh dari pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dengan tingkat ketelitian 0,1kg dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice* dengan tingkat ketelitian 0,1cm yang dilakukan secara langsung dan dinyatakan dalam Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil diolah menggunakan program komputer berupa SPSS versi 25 dan Microsoft Excel 2016.

2.6 Analisis Data

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik dari data yang diolah antara lain *body image* sebagai variabel bebas, perilaku diet dan status gizi sebagai variabel terikat. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* digunakan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet dan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi.

3. Hasil dan Pembahasan

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun angkatan 2020 berjenis kelamin laki-laki dengan total responden sebanyak 64 mahasiswa. Hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden penelitian berusia 20 tahun sebanyak 31 responden dengan persentase 48,4%. Sebagian besar responden memiliki *body image* positif dengan jumlah responden sebanyak 35 mahasiswa dengan persentase 54,7%. Perilaku diet responden ditemukan memiliki jumlah yang sama antara perilaku diet sehat maupun diet tidak sehat dengan masing-masing responden berjumlah 32 mahasiswa dengan persentase 50%. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 38 mahasiswa dengan persentase 59,4%. Responden yang memiliki status gizi tidak normal diantaranya kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 8 mahasiswa (12,5%), kelebihan berat badan tingkat ringan sebanyak 8 mahasiswa (12,5%), dan kelebihan berat badan tingkat berat sebanyak 10 mahasiswa (15,6%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden dan Variabel Univariat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta

Karakteristik Responden	Frekuensi n	Persentase %
Usia (tahun)		
19	22	34,4
20	31	48,4
21	11	17,2
Body Image		
Positif	35	54,7
Negatif	29	45,3
Perilaku Diet		
Perilaku Diet Sehat	32	50
Perilaku Diet Tidak Sehat	32	50
Status Gizi		
Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	8	12,5
Normal	38	59,4
Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	8	12,5
Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat	10	15,6
Total	64	100

Laki-laki dengan rentang usia 19-21 tahun termasuk dalam kriteria masa remaja tahap akhir [14]. Kriteria usia pada remaja tahap akhir dengan dewasa awal diketahui tidak memiliki kejelasan yang pasti, namun individu pada tahap ini diketahui memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri yaitu dengan menerima dirinya sendiri, menggunakan tubuhnya secara efektif, memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri serta meninggalkan sikap maupun perilaku kekanak-kanakan [2].

Pada Tabel 1 diketahui sebagian mahasiswa memiliki *body image* positif. Hal ini sejalandengan penelitian yang menyebutkan bahwa 82% laki-laki merasa puas terhadap bentuk tubuhnya [15]. Pada penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa laki-laki lebih tidak mepedulikan persepsi *body image* bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain dibandingkan dengan perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan dinilai lebih mementingkan penampilan dibandingkan dengan laki-laki, sehingga perempuan lebih memiliki kecenderungan untuk menjaga maupun memperbaiki bentuk tubuh saat merasa tidak puas [16].

Diketahui mahasiswa yang memiliki perilaku diet sehat dan perilaku diet tidak sehat memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing 32 mahasiswa. Perilaku diet sehat yang dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Olahraga berupa mengonsumsi makanan rendah kalori, mengonsumsi sayuran dan buah-buahan setiap hari, mengurangi konsumsi camilan, lebih memilih mengonsumsi air putih daripada minuman kemasan lainnya, dan mengurangi kalori dengan berolahraga. Perilaku diet tidak sehat yang masih ditemui pada mahasiswa Pendidikan Olahraga pengontrolan ketat terhadap sesuatu yang dikonsumsi dan mengonsumsi pil diet, *laxative*, *diuretic*. Selain itu ditemukan pula waktu makan mahasiswa yang tidak tepat waktu (3 kali sehari) dengan melewati jam makan pagi, siang dan malam. Diantara ketiga waktu makan tersebut diketahui mahasiswa lebih banyak melewati waktu makan pagi.

Responden diketahui memiliki status gizi normal yang berarti memiliki keseimbangan antara asupan makan dengan kebutuhan zat gizi. Status gizi normal juga terjadi jika tubuh memperoleh zat-zat gizi yang cukup dan digunakan secara efisien seperti aktivitas fisik [17]. Dalam tabel 2 disajikan distribusi rata-rata pengetahuan per pertanyaan *body image*.

Tabel 2. Distribusi Rata-rata *Item* Pertanyaan *Body Image*

Aspek <i>Body Image</i>	Jumlah Pertanyaan	Rata-rata Keseluruhan
Evaluasi Penampilan (<i>Appearance Evaluation</i>)	7	2,04
Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	12	1,97
Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh (<i>Body Area Satisfaction</i>)	9	2,36
Kecemasan Menjadi Gemuk (<i>Overweight Preoccupation</i>)	4	1,30
Pengkategorian Ukuran Tubuh (<i>Self Classified Weight</i>)	2	2,15

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Pada aspek evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), skor rata-rata jawaban responden paling tinggi terdapat pada *item* pertanyaan yang menanyakan tentang kesukaan responden terhadap penampilan yang dimiliki secara apa adanya. Sebanyak 31 responden menjawab sesuai dan 22 responden menjawab sangat sesuai. Skor rata-rata jawaban responden paling rendah terdapat pada *item* pertanyaan yang menyatakan apakah responden tidak percaya diri terhadap penampilan fisiknya. Sebanyak 20 responden menjawab agak sesuai, 14 responden menjawab sesuai dan 3 responden menjawab sangat sesuai. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden menyukai penampilan yang dimiliki secara apa adanya, namun masih terdapat rasa tidak percaya diri responden terhadap penampilan fisiknya.

Pada aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*), skor rata-rata jawaban responden paling tinggi terdapat pada *item* pertanyaan yang menyatakan responden selalu memperbaiki penampilan fisiknya. Sebanyak 36 responden menjawab sesuai dan 10 responden menjawab sangat sesuai. Skor rata-rata jawaban responden paling rendah terdapat pada *item* pertanyaan nomor 20 yang menyatakan apakah responden tidak pernah memikirkan penampilannya. Sebanyak 12 responden menjawab sangat tidak sesuai dan 25 responden menjawab tidak sesuai. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden selalu memikirkan penampilannya dengan cara memperbaiki penampilan fisiknya.

Pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), sebagian besar responden puas terhadap tubuh yang dimilikinya. Namun di salah satu *item* pertanyaan pada aspek ini terdapat skor rata-rata jawaban responden paling rendah diantara pertanyaan lainnya. Pertanyaan tersebut menanyakan terkait kepuasan responden pada tubuh bagian tengah berupa pinggang dan perut. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden kurang merasa puas terhadap bentuk pinggang dan perutnya, namun secara keseluruhan responden sudah merasa puas terhadap tubuhnya.

Pada aspek kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), skor rata-rata jawaban responden paling tinggi terdapat pada *item* pertanyaan yang menyatakan responden sangat memperhatikan perubahan kecil pada berat badannya. Sebanyak 19 responden menjawab sesuai dan 6 responden menjawab sangat sesuai. Skor rata-rata jawaban responden paling rendah terdapat pada *item* pertanyaan yang menyatakan apakah responden pernah mencoba menurunkan berat badan dengan diet tetapi mengalami kegagalan. Sebanyak 39 responden menjawab sangat tidak pernah dan 9 responden menjawab jarang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden sangat memperhatikan perubahan kecil pada berat badannya namun tidak dengan melakukan diet penurunan berat badan. Diketahui mahasiswa Pendidikan Olahraga lebih melakukan diet peningkatan berat badan agar dapat membentuk massa ototnya.

Pada aspek pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*), skor rata-rata jawaban responden tidak jauh berbeda antara kedua *item* pertanyaan. Pertanyaan nomor 24 menanyakan pandangan responden terhadap ukuran tubuhnya dibandingkan dengan status gizi yang dimiliki. Sebanyak 25 responden menjawab sesuai dan 36 responden menjawab tidak sesuai. Pertanyaan nomor 25 menanyakan pandangan responden terhadap pendapat orang lain terkait ukuran tubuh responden yang dibandingkan dengan status gizi responden.

Sebanyak 27 responden menjawab sesuai dan 34 responden menjawab tidak sesuai. Dari hasil

tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak responden yang kurang mengerti terkait status gizi yang dimilikinya, sehingga responden beranggapan bahwa tubuhnya gemuk atau kurus dari keadaan tubuh mereka yang sebenarnya.

Tabel 3. Distribusi Rata-rata *Item* Pertanyaan Perilaku Diet

Aspek Perilaku Diet	Jumlah Pertanyaan	Rata-rata Keseluruhan
Perilaku Diet Tidak Sehat	10	1,73
Perilaku Diet Sehat	15	1,86

Tabel 3 disajikan distribusi per item perilaku diet. Pada aspek perilaku diet sehat, diketahui pertanyaan yang menanyakan pengurangan konsumsi camilan mendapatkan skor rata-rata jawaban responden tertinggi. Sebanyak 28 responden menjawab agak sesuai, 18 responden menjawab sesuai dan 2 responden menjawab sangat sesuai. Skor rata-rata jawaban responden terendah terdapat pada *item* yang menyatakan responden memilih tidur daripada olahraga. Sebanyak 13 responden menjawab sangat tidak sesuai dan 29 responden menjawab tidak sesuai. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden melakukan perilaku diet sehat berupa mengurangi konsumsi camilan dan lebih memilih melakukan olahraga daripada tidur. Selain itu, perilaku diet sehat lainnya yang ditemui pada mahasiswa Pendidikan Olahraga adalah mengonsumsi makanan rendah kalori, mengurangi kalori dengan berolahraga, mengonsumsi sayuran dan buah-buahan setiap hari, dan lebih memilih mengonsumsi air putih daripada minuman kemasan lainnya.

Pada aspek perilaku diet tidak sehat skor rata-rata jawaban responden paling tinggi terdapat pada dan pada *item* pertanyaan yang menyatakan bahwa responden melakukan kontrol ketat terhadap sesuatu yang dikonsumsi. Sebanyak 13 responden menjawab tidak sesuai dan 1 responden menjawab sangat tidak sesuai pada *item* pertanyaan yang menyatakan bahwa responden makan tepat waktu 3 kali sehari. Hal ini berhubungan dengan jawaban responden pada salah satu *item* pertanyaan yang menyatakan bahwa responden sering melewatkan waktu makan pagi, dengan jawaban diantaranya 19 responden menjawab agak sesuai, 29 responden menjawab sesuai dan 5 responden menjawab sangat sesuai. Selain melewatkan waktu makan pagi, responden juga diketahui melewatkan waktu makan siang dan malam. Sebanyak 21 responden menjawab agak sesuai, 17 responden menjawab sesuai dan 1 responden menjawab sangat sesuai pada *item* pertanyaan yang menyatakan bahwa responden sering melewatkan waktu makan siang. Sebanyak 21 responden menjawab agak sesuai, 15 responden menjawab sesuai dan 1 responden menjawab sangat sesuai pada *item* pertanyaan yang menyatakan bahwa responden sering melewatkan waktu makan malam. Sedangkan pada item pertanyaan yang menyatakan bahwa responden melakukan kontrol ketat terhadap sesuatu yang dikonsumsi diketahui 25 responden menjawab agak sesuai, 19 responden menjawab sesuai dan 3 responden menjawab sangat sesuai. Skor rata-rata jawaban responden paling rendah pada aspek perilaku diet tidak sehat terdapat pada *item* pertanyaan yang menyatakan responden mengonsumsi pil diet, *laxative*, *diuretic*. Sebanyak 5 responden menjawab agak sesuai, 1 responden menjawab sesuai dan 2 responden menjawab sangat sesuai. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden melakukan perilaku diet tidak sehat berupa pengontrolan ketat terhadap sesuatu yang dikonsumsi dan mengonsumsi pil diet, *laxative*, *diuretic*. Selain itu ditemukan pula waktu makan responden yang tidak tepat waktu (3 kali sehari) dengan melewati jam makan pagi, siang dan malam. Diantara ketiga waktu makan tersebut diketahui responden lebih banyak melewati waktu makan pagi.

Tabel 4. Analisis Variabel Bivariat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta

		Body Image				Total		p value
Perilaku Diet	Positif		Negatif					
	n	%	n	%	n	%		
Perilaku Diet Sehat	21	65,6	11	34,4	32	100	0,001	
Perilaku Diet Tidak Sehat	8	25	24	75	32	100		
Total	35	54,7	29	45,3	64	100		
Status Gizi								
Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	4	50	4	50	8	100	0,408	
Normal	20	52,6	18	47,4	38	100		
Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	6	75	2	25	8	100		
Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat	5	50	5	50	10	100		
Total	35	54,7	29	45,3	64	100		

Berdasarkan Tabel 4 responden yang memiliki *body image* positif cenderung memiliki perilaku diet sehat sebanyak 21 responden (65,6%) dibandingkan dengan perilaku diet tidak sehat (34,4%). Begitu pun sebaliknya, responden yang memiliki *body image* negatif cenderung memiliki perilaku diet tidak sehat sebanyak 24 responden (75%) daripada perilaku diet sehat (25%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *body image* responden positif namun perilaku diet yang diterapkan masih kurang tepat atau perilaku diet tidak sehat. Terdapat penelitian yang juga menyatakan bahwa *body image* positif yang dimiliki responden belum tentu menerapkan pola makan yang benar [18]. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan bahwa sebanyak 60,1% responden dengan status gizi normal mengalami defisit berat pada asupan karbohidrat.

Berdasarkan hasil uji korelasi *body image* dan perilaku diet dengan uji *rank spearman*, didapatkan hasil nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet, dengan nilai $r = 0,415$ yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan cukup kuat antara *body image* dengan perilaku diet yaitu semakin positif *body image* maka semakin tinggi pula perilaku diet sehat yang dilakukan responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet dengan nilai $p = 0,000$ dan nilai $r = 0,451$ yang berarti koefisien positif atau semakin tinggi *body image* negatif maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat yang dilakukan [19]. Penelitian sebelumnya menyatakan *body image* mahasiswa memiliki korelasi yang signifikan dengan perilaku diet yang dijalankan dengan nilai $p = 0,030$ [20]. Salah satu faktor pendukung yang mempengaruhi perilaku diet adalah kepribadian [21]. Faktor pendorong untuk melakukan perilaku diet tidak sehat diantaranya persepsi ketidakpuasan pada penampilan, kecemasan terhadap tubuh yang gemuk, pengaruh lingkungan sosial dan status sosial ekonomi keluarga [22]. Pengaruh media massa juga dapat memunculkan perilaku diet tidak sehat karena saat ini masyarakat mudah memercayai hal-hal yang dibagikan oleh media massa berupa situs interaktif yang membagikan berbagai konten untuk para pengguna sehingga dapat merubah pandangan seseorang mengenai makanan dan budaya memilih makanan [23].

Pada Tabel 4 juga dapat dilihat bahwa responden yang memiliki *body image* positif maupun *body image* negatif dominan memiliki status gizi normal dengan masing-masing jumlah

responden sebanyak 20 responden (52,6%) untuk *body image* positif dan 18 responden (47,4%) untuk *body image* negatif. Distribusi status gizi paling sedikit pada responden yang memiliki *body image* positif terdapat pada responden yang memiliki status gizi kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 4 responden (50%) dan distribusi status gizi paling sedikit pada responden yang memiliki *body image* negatif terdapat pada responden yang memiliki status gizi kelebihan berat badan tingkat ringan sebanyak 2 responden (25%). Responden yang diketahui memiliki status gizi normal dengan *body image* negatif dapat terjadi karena beberapa penyebab diantaranya faktor psikologis pada rentang usia responden, media massa dan pengaruh teman. Tuntutan dan pandangan orang lain berupa tubuh *sixpack* dan berotot pada mahasiswa Pendidikan Olahraga juga dapat diketahui menjadi salah satu penyebab munculnya *body image* negatif pada mahasiswa yang memiliki status gizi normal.

Berdasarkan hasil uji korelasi *body image* dan status gizi dengan uji *pearson product moment*, didapatkan hasil nilai $p = 0,408$ ($p > 0,05$). Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi mahasiswa dengan nilai $p = 0,417$ [24]. Selain itu, hasil uji hubungan *body image* dengan status gizi pada penelitian lain yang juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi menunjukkan nilai $p = 0,468$ [25]. Tidak adanya hubungan antara *body image* dengan status gizi dapat disebabkan karena status gizi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh *body image* saja namun dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti tingkat aktivitas, asupan makan, penyakit infeksi, media massa, dan gaya hidup [26].

4. Kesimpulan dan Saran

Mengubah persepsi *body image* dengan cara meningkatkan meningkatkan percaya diri merupakan hal yang penting dilakukan. Dengan adanya percaya diri diharapkan dapat menerapkan kebiasaan makan secara teratur dan memantau berat badan dan tinggi badan secara berkala agar dapat mengetahui status gizi. Konsultasi gizi pada mahasiswa dengan bekerja sama dengan pihak terkait sehingga dapat menambah wawasan tentang perilaku diet tidak sehat dan dampak dari *body image* negatif bisa menjadi alternatif.

5. Referensi

- [1] I. M. N. Hayani and P. Y. Wulandari, "Perbedaan Kecenderungan Perilaku Agresi Ditinjau Dari Harga Diri Pada Mahasiswa," *J. Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, vol. 6, pp. 32–42, 2017, [Online]. Available: <http://url.unair.ac.id/5e974d38>.
- [2] N. A. Agustriyana, "Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, vol. 2, no. 1, p. 9, 2017, doi: 10.26737/jbki.v2i1.244.
- [3] D. Bestiana, "Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya," *Antro Unair DotNet*, vol. 1, no. 1, pp. 1–12, 2012.
- [4] M. Majid, Suherna, and Haniarti, "Perbedaan tingkat pengetahuan, body image, asupan energi, dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah parepare," *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, vol. 1, no. 1, pp. 24–32, 2018.
- [5] F. Alidia, "Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender," *Tarbawi Jurnal Ilmu Pendidikan*, vol. 14, no. 2, p. 79, 2018, doi: 10.32939/tarbawi.v14i2.291.
- [6] Muhammad Dimas Bimantara, Merryana Adriani, and Dewi Retno Suminar, "Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya," *Amerta Nutr.*, vol.

-
- [7] 3, no. 2, pp. 85–88, 2019, doi: 10.2473/amnt.v3i2.2019.85–88.
- [8] L. P. Hariyanti and N. R. Haryana, "Factors Related To Body Image and It Correlation With Nutritional Status Among Female Adolescents: a Literature Review," *Media Gizi Indonesia*, vol. 16, no. 3, p. 224, 2021, doi: 10.20473/mgi.v16i3.224-232.
- [9] A. J. Hill, S. Oliver, and P. J. Rogers, "Eating in the Adult World: The Rise of Dieting in Childhood and Adolescence," *British Journal of Clinical Psychology.*, no. 3, pp. 95–105, 1992
- [10] Kementerian Kesehatan RI, Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013
- [11] Kementerian Kesehatan RI, Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018
- [12] Zahtamal and S. M. Munir, "Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan dan Latihan Fisik Untuk Pengelolaan Remaja Underweight," vol. 2, no. 1, pp. 64–70, 2019
- [13] P. S. Nugroho, "Analisis Risiko Kegemukan pada Remaja dan Dewasa Muda," vol. 9, no. 4, pp. 537–544, 2020
- [14] M. Ali, "Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap Kesegaran Jasmani Mahasiswa Porkes UNJA," *Jurnal Cerdas Sifa*, no. 1, pp. 1–9, 2012
- [15] S. R. Thalib, "Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif, Jakarta: Kencana
- [16] C. R. Sari and H. Maharani, "Korelasi Persepsi Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Orang Dewasa di Desa Pancur, Mayong, Jepara," vol. 1, no. 1, pp. 10–19, 2022
- [17] C. Oktrisia, P. N. Prabamurti, Z. Shaluhiah, F, "Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Diet Remaja," vol. 9, pp. 157–165, 2021
- [18] A. & Norfai, "Analisis Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin," *Jurkessia*, vol. 9, no. 2, pp. 53–58, 2019
- [19] B. Winda, "Asupan Karbohidrat dan Protein dengan Status Gizi di SMK Batik 1 Surakarta," *Skripsi*, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- [20] I. Manurung, Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, vol. 1, no. 2, pp. 1126–1131, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i2.28434.
- [21] N. M. W. N. D. Putra, I. W. E. Arsana, and P. A. N. K. Permatananda, "Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020," *Aesculapius Med. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 27–31, 2021
- [22] J. Wardle, A. Steptoe, F. Bellisle, B. Davou, K. Reschle, R. Lappalainen, and M. Fredikson, "Healthy Dietary Practices Among European Students," *Healthy Psychology*, vol. 15, no. 5, pp. 443–450, 1997
- [23] F. Abdurrahman, "Analisis Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin," *Jurkessia*, vol. 9, no. 2, pp. 53–58, 2019
- [24] E. K. A. Nugrahanti, H. Maulani, and C. K. Herbawani, "Pengaruh Media Massa Terhadap Perilaku Diet: Systematic Review," *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat*, pp. 52–67, 2020
- [25] N. S. Rahman, "Hubungan Antara Pola Makan dan Body Image dengan Status Gizi pada Mahasiswi Keperawatan Semester 8 di STIKES Muhammadiyah Gombong", *Skripsi*, Gombong: STIKES Muhammadiyah Gombong
- [26] S. D. Anggraeni, "Hubungan Antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta", *Skripsi*, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- [27] N. Pawestri, "Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja di SMK Batik 1 Surakarta," *Skripsi*, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta