

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWI KEPERAWATAN DI STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2022

Salma Salsabilla¹, Ani Anggraini², Lina Indrawati³

¹⁻³ SI Ilmu Keperawatan, STIKes Medistra Indonesia, Indonesia

Email: salmaaslsbilla@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perkembangan remaja sekitar tahun 18-20 ditandai dengan perubahan dan pertumbuhan fisik, atau munculnya efek yang mengarah pada pertumbuhan yang dikenal sebagai pubertas. Remaja dengan perkembangan fisik yang cepat cenderung memiliki sikap yang mendukung persuasi untuk memiliki tubuh ideal, sehingga cenderung mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri lebih banyak terjadi pada remaja putri daripada remaja putra karena remaja putri lebih banyak mengalami penambahan jumlah jaringan lemak. Maka dari itu remaja cenderung menurunkan berat badan agar memiliki tubuh yang ideal dengan mengubah pola makan dan mengubah penampilan dengan mengurangi makanan untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

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

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Adolescent development around the years 18-20 is marked by changes and physical growth, or the emergence of effects that lead to growth known as puberty. Adolescents with rapid physical development tend to have attitudes that support persuasion to have an ideal body, so they tend to experience body shape dissatisfaction. Dissatisfaction with their own bodies is more common in young women than young men because young women experience an increase in the amount of fat tissue. Therefore, teenagers tend to lose weight in order to have an ideal body by changing their diet and changing their appearance by reducing food to get the ideal body.

Keywords: *body image*, pola makan, *Adolescence*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan remaja sekitar tahun 18-20 ditandai dengan perubahan dan pertumbuhan fisik, atau munculnya efek yang mengarah pada pertumbuhan yang dikenal sebagai pubertas. Berat badan dan tinggi badan pada masa ini meningkat secara signifikan [1]. Remaja dengan perkembangan fisik yang cepat cenderung memiliki sikap yang mendukung persuasi untuk memiliki tubuh ideal, sehingga cenderung mengalami *body image dissatisfaction* atau ketidakpuasan pada bentuk tubuh [2]. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri lebih banyak terjadi pada remaja putri daripada remaja putra karena remaja putri lebih banyak mengalami penambahan jumlah jaringan lemak [3] (1).

Body image menjadi hal yang penting pada masa remaja. *Body Image* dapat diklasifikasikan menjadi 2 jenis yaitu *Body Image* positif dan *Body image* negatif. *Body image* positif adalah kondisi

saat seseorang menerima dan menghormati bentuk tubuhnya. *Body Image* negatif adalah kondisi saat seseorang tidak puas dan merasa tubuhnya tidak bagus [4]. *Body image* negatif yang dimiliki seseorang menyebabkan penilaian negatif dimana menganggap kondisi tubuhnya sesuatu yang kurang dan berusaha membandingkan tubuhnya dengan orang lain, tidak percaya diri dengan tubuhnya dan merasa malu atas bentuk tubuhnya lalu menyalahkan makanan yang membuat mereka gemuk. (3).

Body image pada remaja akan sangat mempengaruhi pola makanannya termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Persepsi *body image* Apabila seseorang berpersepsi bahwa tubuhnya terlalu gemuk padahal tubuhnya terlihat kurus maka dia akan mengurangi frekuensi makan agar mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkannya. Begitu sebaliknya apabila seseorang berpersepsi bahwa tubuhnya sudah kurus padahal remaja memiliki status gizi obesitas maka dia akan selalu menambah frekuensi makannya agar mendapatkan tubuh yang gemuk [5] (5).

Pembatasan dalam pola makan juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana penilaian ataupun pandangan subjektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Terdapat banyak cara untuk memenuhi keinginan dalam memiliki gambaran tubuh yang ideal, salah satunya adalah mengurangi atau mengatur pola makan [3]. Pemilihan bahan makanan yang tepat dan seimbang serta kebiasaan makan sangat erat hubungannya dengan pola makan yang terbentuk agar terpenuhi segala kebutuhan gizinya. Pola makan yang buruk atau tidak sehat sering kali menjebak para remaja yang sedang dalam peralihan dari anak-anak sebagian dewasa [1] (7).

Pola makan merupakan gambaran informasi tentang konsumsi berbagai macam jumlah bahan dan jenis makanan dalam setiap hari dan merupakan ciri khas dari kelompok masyarakat tertentu. Pemilihan bahan makanan yang tepat dan seimbang serta kebiasaan makan sangat erat hubungannya dengan pola makan yang terbentuk agar terpenuhi segala kebutuhan gizinya. Pola makan yang buruk atau tidak sehat sering kali menjebak para remaja yang sedang dalam peralihan dari anak-anak sebagian dewasa [1] (9).

Pemilihan bahan makanan yang tepat dan seimbang serta kebiasaan makan sangat erat hubungannya dengan pola makan yang terbentuk agar terpenuhi segala kebutuhan gizinya. Pola makan yang buruk atau tidak sehat sering kali menjebak para remaja yang sedang dalam peralihan dari anak-anak sebagian dewasa [1] Kekhawatiran akibat kondisi pandemi COVID-19 ini dapat menyebabkan ibu hamil menahan diri dari melakukan perawatan dan pemeriksaan kehamilan secara rutin. Suatu studi mengevaluasi tingkat stres dan kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah pandemi COVID-19. Hasil studi di Amerika menunjukkan bahwa tingkat stres dan kecemasan ibu hamil meningkat selama pandemi ini dan sebagian besar kecemasan ini tidak tergantung pada kecemasan spesifik kehamilan (11).

Pada penelitian yang dilakukan di Semarang, ditemukan sebanyak 40,3 persen sampel merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan sebagian besar subjek (56,9%) belum menjalankan perilaku makan yang baik.[6]. Menurut penelitian [7] pada remaja di SMA diperoleh hasil responden yang mempunyai *body image* kategori negatif sebanyak 32 orang dimana sebagian besar mempunyai pola makan dengan kategori kurang sebanyak (81,2%). Berdasarkan penelitian [8] yang dilakukan di SMA *Body Image* dengan pola makan diperoleh hasil hubungan *Body Image* negatif dengan pola makan baik sebanyak 8 responden (17,8%) dan *Body Image* negatif dengan pola makan buruk sebanyak 37 responden (82,2%). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di STIKes Medistra Indonesia terhadap 5 mahasiswi keperawatan secara online yang berisi pertanyaan mengenai *body image* dan pola makan, didapatkan hasil bahwa mahasiswi tingkat 4 mengatakan kurang puas dengan bentuk tubuhnya diantaranya seperti mereka merasa tinggi badan yang kurang, berat badan yang kurang dan berat badan yang berlebih Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara *body image* dengan pola makan pada mahasiswi berdasarkan berbagai penelitian terkait.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan *Observasional Analitik* dengan jenis rancangan *Cross Sectional Study*. Pengambilan sampel melalui *Stratified Random Sampling* dengan besar sampel 165 mahasiswi. Pengumpulan data primer menggunakan lembar kuesioner, pengolahan data melalui

tahap : *editing, coding*, tabulasi data. Analisis Bivariat menggunakan uji statistik *Pearson Chi Square*, dengan nilai kemaknaan < 0.005 . Aspek Etika Penelitian antara lain : *Informed consent, Anonimity* (Tanpa nama), dan kerahasiaan (*Confidentiality*).

3. HASIL

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan pada mahasiswi keperawatan di STIKes Medistra Indonesia Adapun hasil penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Pada Mahasiswi Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2022

Umur	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
18-19 tahun	45	27,3
20-21 tahun	77	46,7
22-23 tahun	43	26
Total	165	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi umur dari jumlah 165 responden (100%), menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur terbanyak adalah 20-21 tahun yang sebanyak 77 responden (46,7%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Body Image* Pada Mahasiswi Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2022

<i>Body Image</i>	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Positif	109	66,1
Negatif	56	33,9
Total	165	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa *body image* pada mahasiswi keperawatan STIKes Medistra Indonesia dari 165 responden (100%) mayoritas memiliki *body image* yang positif sebanyak 109 responden (66,1%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Pada Mahasiswi Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2022

Pola Makan	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Baik	135	81,8
Buruk	30	18,2
Total	165	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui pola makan pada mahasiswi keperawatan STIKes Medistra Indonesia dari 165 responden (100%) mayoritas memiliki pola makan yang baik sebanyak 135 responden (81,8%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan Pada Mahasiswi Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2022

<i>Body Image</i>	Pola Makan						<i>P Value</i>
	Baik		Buruk		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Positif	100	60,6	9	5,5	109	66,1	0,000
Negatif	35	21,2	21	12,7	56	33,9	
Total	135	81,8	30	18,2	165	100	

Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan *chi square* maka diperoleh nilai $P = 0,000$ dimana nilai value P, value < tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,005$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya hubungan *Body Image* dengan Pola Makan pada Mahasiswi Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2022.

4. PEMBAHASAN

4.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Pada Mahasiswi Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 didapatkan bahwa dari 165 responden (100%), menunjukkan dalam karakteristik responden berdasarkan umur terbanyak adalah 20-21 tahun yang sebanyak 77 responden (46,7%) sehingga mahasiswi pada usia ini memiliki distribusi paling banyak di STIKes Medistra Indonesia. Menurut [9] usia remaja rentang 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir. Mahasiswi merupakan tahap remaja akhir menuju usia dewasa yang pada umumnya berusia 18-25 tahun dan dilihat dari segi perkembangannya tugas perkembangan pada usia mahasiswa adalah pemantapan pendirian hidup [10]. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang. Ini karena seiring bertambahnya usia, remaja yang lebih kuat cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, termasuk tipe tubuh, karena mereka menjadi lebih sadar diri dan terinternalisasi sebagai bagian dari kehidupan sosial [2].

4.2. *Body Image*

Menurut Cash & Grogan dalam [11] menjelaskan *body image* adalah istilah luas yang mengacu pada persepsi, pikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya

Penelitian ini sejalan dengan penelitian [12] pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Kupang *Body image* diukur dari penilaian responden terhadap bentuk tubuhnya yang dilihat dari gambar skala bentuk tubuh. Sebagian besar (71,7%) responden memiliki *body image* positif dan 28,3% negatif.

Dengan *body image* positif, mahasiswi sudah melihat tubuhnya dengan semestinya, merasa puas dengan bentuk tubuhnya, dan berat badan yang dimilikinya, merasa nyaman dan percaya diri terhadap tubuhnya sendiri, Hal ini diperkuat dengan teori [13] bahwa semakin positif *body image* akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Sejalan dengan teori [14] *body image* yang positif ini secara menyeluruh memiliki perilaku puas terhadap tubuhnya, penerimaan diri terhadap tubuhnya, menghargai apa yang dimiliki dan merasa nyaman dan percaya diri.

Menurut analisa peneliti yang dikatakan *body image* positif pada penelitian ini adalah apabila seseorang sudah menilai penampilan dan bentuk tubuhnya memuaskan dan menarik secara keseluruhan, seseorang sudah menilai dirinya dan memiliki usaha untuk meningkatkan penampilannya, remaja sudah merasa puas terhadap bagian tubuhnya seperti wajah, tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah, tubuh bagian tengah serta bagian tubuh secara keseluruhan,

remaja sudah tidak cemas akan jika berat badannya bertambah/gemuk

Hal ini diperkuat dengan teori [13] bahwa semakin positif *body image* akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Sejalan dengan teori [14] *body image* yang positif ini secara menyeluruh memiliki perilaku puas terhadap tubuhnya, penerimaan diri terhadap tubuhnya, menghargai apa yang dimiliki dan merasa nyaman dan percaya diri.

Gambaran dan pandangan dapat dilihat dari bagaimana seseorang mempersiapkan diri, bagaimana mereka menilai apa yang mereka pikirkan dan rasakan tentang penampilan mereka, dan bagaimana orang lain menilai mereka. Evaluasi ini dapat berupa evaluasi positif atau negatif darinya

4.3 Pola Makan

Pada mahasiswi keperawatan STIKes Medistra Indonesia memiliki pola makan baik berdasarkan hasil pengisian kuesioner sebanyak 87 responden menjawab setuju seperti pada pernyataan “ saya makan berbagai macam makanan seperti daging tempe sebanyak 3 kali sehari “ Dapat diketahui menurut analisa peneliti hal ini merupakan salah satu kebiasaan pola makan yang baik. Sesuai dengan teori Andiyati dalam [15] mengatakan Pola makan baik apabila ketika frekuensi makan perhari sebanyak tiga kali sehari untuk makan utama yaitu makan pagi, siang, dan sore atau malam.

Menurut analisa peneliti, pola makan yang baik dalam penelitian ini meliputi jenis makanan yang dikonsumsi responden setiap hari terdiri dari makanan pokok seperti lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah buahan dengan frekuensi makan responden 3 kali dalam sehari, lalu porsi makan yang dilakukan responden sudah seimbang antara jumlah kalori dengan jumlah energi mengandung zat gizi dan jumlah porsi makan yang sudah sesuai kebutuhan. Menurut analisa peneliti dikatakan responden yang memiliki pola makan yang tidak baik seperti jenis makanan responden tidak sesuai dengan makanan pokok dengan frekuensi makan tidak 3 kali dalam sehari serta porsi makan yang dilakukan tidak seimbang dan tidak mengandung zat gizi dengan jumlah porsi makan yang berlebih tidak sesuai dengan kebutuhan.

Pola makan dapat dinilai baik atau tidaknya dengan mengukur ketiga komponen pola makan meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi makan Menurut teori Sulistyoningih dalam [16] Faktor faktor yang mempengaruhi pola makan antara lain faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan.

4.4 Hubungan Body Image dengan Pola Makan

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan *body image* positif akan memiliki pola makan yang baik. Terdapat faktor yang mempengaruhi *body image* terhadap pola makan adalah pengaruh berat badan dan persepsi seseorang gemuk atau kurus. Sesuai dengan teori menurut Thompson dalam [17] yang menjelaskan bahwa keinginan untuk mempertahankan berat badan optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga mengenali citra tubuh yang baik akan sesuai dengan keinginannya. Hal ini diperkuat dengan pernyataan [18] dalam penelitiannya, dimana semakin positif *body image* remaja, maka semakin baik pola makannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian [18] hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar menunjukkan $p < 0,005$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. Sejalan dengan penelitian [8] terdapat hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri di SMAN 5 Kota Batam Tahun 2020 dengan $p\ value = 0,000 > 0,05$.

Sejalan dengan penelitian [19] bahwa siswi dengan *body image* positif berpeluang memiliki pola makan yang baik 16,15 kali dibandingkan dengan *body image* negatif atau terdapat pengaruh *body image* dengan pola makan. Artinya bahwa semakin positif gambaran *body image* maka pola makannya akan semakin baik. Sebaliknya semakin negatif gambaran *body image* maka pola makannya akan buruk.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini karakteristik responden mayoritas berusia 20-21 tahun dan mayoritas responden mahasiswi semester 8 yang memiliki *body image* yang positif sebesar (66,1%) dan *body image* negatif sebanyak (33,9%). Sedangkan responden yang memiliki pola makan yang baik sebanyak (81,8%) dan pola makan yang buruk sebanyak (18,2%). Dengan menggunakan uji *chi square* dengan hasil *p* value (0,000) < nilai *a* (0,05) dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Pada Mahasiswi Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2022.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. H. Yusinta, "Hubungan Body Image Dengan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Remaja Putri Di Smpn 12 Semarang," *Dina Happy Yusinta, Siti Fatimah Pradigdo, M. Zen Rahfiludin*, vol. 7, no. 2, pp. 47–53, 2019.
- [2] L. R. Sefrina, M. Elvandari, and R. Rahmatunisa, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Body Image Pada Remaja Di Karawang," *Nutr. Diaita*, vol. 10, pp. 35–40, 2018.
- [3] A. Hadi and Meirina, "Body Image dan Pola Makan Pada Remaja Putri di SMAN 7 Kota Bogor," *J. Keperawatan, Prodi Keperawatan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung*, no. 1, p. 12, 2019.
- [4] I. E. Sugiari and F. F. Dieny, "Hubungan Body Image Dengan Asupan Energi Dan Protein Serta Perilaku Konsumsi Suplemen Pada Mahasiwa Di Semarang," *J. Nutr. Coll.*, vol. 7, no. 1, p. 31, 2018, doi: 10.14710/jnc.v7i1.20779.
- [5] Dina Kartika, "Gambaran Body Image, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja Tahun 2018," p. 57, 2019.
- [6] R. Abdurrachim, E. Meladista, and R. Yanti, "HUBUNGAN BODY IMAGE DAN SIKAP TERHADAP MAKANAN DENGAN POLA MAKAN MAHASISWI JURUSAN GIZI POLITEKNIK The Correlation of Body Image, Attitude toward Food with Food Pattern Female Students of Nutrition Health Polytechnic," *J. Indones. Nutr. Assoc.*, vol. 41, no. 2, pp. 117–124, 2018.
- [7] et al Ramonda, "HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN JENIS KELAMIN TERHADAP POLA THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE AND GENDER TO FOOD PATTERN IN ADOLESCENCE," vol. 2, no. 1, pp. 109–114, 2019.
- [8] C. C. dan Tan and Ibrahim, "Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri," *Zo. Kebidanan*, vol. 11, no. 1, pp. 2087–7293, 2020.
- [9] F. N. R. Dewi, "Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa," *KONSELING EDUKASI "Journal Guid. Couns.*, vol. 5, no. 1, pp. 46–62, 2021, doi: 10.21043/konseling.v5i1.9746.
- [10] W. Hulukati and M. R. Djibrani, "1787-Article Text-7586-1-10-20180522," *Bikotetik*, vol. 02, no. 3, pp. 73–80, 2018.
- [11] Z. Ricciardelli, L. A., & Yager, *Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction*. 2016.
- [12] A. C. Sembiring, "Analisis Hubungan Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang," *CHMK Heal. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 32–37, 2018.
- [13] A. D. W. Andiyati, "HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF CONFIDENCES OF 10 th GRADE," *E-Journal Bimbing. dan Konseling*, vol. 4, no. 4, pp. 80–88, 2016.

- [14] D. Hermiati and R. Ramlis, "Hubungan Berat Badan Dengan Gambaran Citra Tubuh Pada Siswi SMAN 1 Kota Bengkulu," vol. 9, no. 1, pp. 22–26, 2021.
- [15] E. R. Damayanti and D. L. Sufyan, "HUBUNGAN POLA MAKAN , AKTIVITAS FISIK , DAN CITRA TUBUH DENGAN," vol. 4, no. 1, pp. 35–46, 2022.
- [16] O. Alfionita, "Hubungan Body Image dengan Pola makan remaja," 2021.
- [17] A. U. Denich and I. Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 3, no. 2, pp. 55–61, 2015, doi: 10.29210/116500.
- [18] et al Kartika, "Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri XI SMK PGRI 4 Denpasar," *بشثثثثث*, vol. *ث ث ث ث ث*, no. *ث ث ث ث ث*, p. 2019, *ث ث ث ث ث*.
- [19] T. Oktaviani, "Body Image," *Int. Encycl. Soc. Behav. Sci. Second Ed.*, pp. 735–740, 2015, doi: 10.1016/B978-0-08-097086-8.14062-0.