**HUBUNGAN PENGETAHUAN, BODY IMAGE DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA**

**SEMESTER AKHIR PRODI S1 GIZI**

**UNIVERSITAS PERINTIS**

**INDONESIA**

**SKRIPSI**

*Diajikan sebagai
Salah satu syarat untuk menyelsaikan*

*Program studi S1 Gizi*



**Oleh :**

**Ultha Mumtazah
2020272051**

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI FAKULTAS**

**ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS**

**PERINTIS INDONESIA**

**PADANG**

**2024**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI**

**Skripsi, Agustus 2024**

**ULTHA MUMTAZAH**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, BODY IMAGE DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PRODI S1 GIZI UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

# ABSTRAK

Tubuh yang sehat ialah impian bagi setiap individu, karena tubuh adalah salah satu penunjang kehidupan menjadi lebih baik. Memiliki tubuh yang tidak sehat maka akan banyak pekerjaan yang terkendala dan terbengkalai. Selain memiliki tubuh yang sehat banyak individu yang menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Pada dasarnya, wanita menganggap tubuh langsing identik dengan tubuh ideal. Bentuk tubuh seringkali mmpengaruhi penampilan seorang individu, umumnya seorang perempuan ingin terlihat menarik dan cantik dalam setiap kesempatan.

Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional. Populasi dari peneitian ini adalah semua mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia yang berjumlah 51 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampel. Pengumpulan data menggunakan form Food Frequency Questionnaire (FFQ), kuesioner Body Shape Questionnaire (BSQ), dan kuesioner pengetahuan. Data dianalisis dengan uji Statistik Rank Spearman.

Ditemukan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi (p=0,612), adanya hubungan antara body image dengan status gizi (p=0,000) dan tidak adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi (p=0,763).

Pengetahuan gizi yang cukup, body image sebagian besar positif dan pola makan yang tidak seimbang diharapkan mahasiswa dapat mengkonsumsi makanan buah dengan seimbang sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan, dan dianjurkan mengkonsumsi makanan lebih bervariasi.

**Kata Kunci** : Body Image, Pola Makan, pengetahuan, negatif, positif

**INDONESIAN PIONEER UNIVERSITY**

**S1 NUTRITION STUDY PROGRAM**

**Thesis, August 2024**

**ULTHA MUMTAZAH**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE, BODY IMAGE AND DIET ON NUTRITIONAL STATUS IN THE FINAL SEMESTER STUDENTS OF THE S1 NUTRITION STUDY PROGRAM, PERINTIS UNIVERSITY OF INDONESIA**

# ABSTRACT

A healthy body is a dream for every individual, because the body is one of the supports for a better life. Having an unhealthy body will cause a lot of work to be constrained and neglected. In addition to having a healthy body , many individuals want an ideal body shape. Basically, women consider a slim body to be synonymous with an ideal body. Body shape often affects the appearance of an individual, generally a woman wants to look attractive and beautiful on every occasion.

The research design used is cross sectional. The population of this study is all final year students of the S1 Nutrition Study Program, Perintis University of Indonesia, totaling 51 students, sampling using the total sample technique. Data collection uses the Food Frequency Questionnaire (FFQ) form, Body Shape Questionnaire (BSQ), and knowledge questionnaire. The data was analyzed by the Spearman Rank Statistics test.

It was found that there was no relationship between knowledge and nutritional status (p=0.612), there was a relationship between body image and nutritional status (p=0.000) and there was no relationship between diet and nutritional status (p=0.763).

Sufficient nutritional knowledge, mostly positive body image and unbalanced diet are expected for students to be able to consume fruit foods in a balanced manner according to the recommended needs, and it is recommended to consume more varied foods.

**Keywords**: Body Image, Diet, knowledge, negative, positive

# BAB IPENDAHULUAN

## Latar Belakang

Tubuh yang sehat ialah impian bagi setiap individu, karena tubuh adalah salah satu penunjang kehidupan menjadi lebih baik. Memiliki tubuh yang tidak sehat maka akan banyak pekerjaan yang terkendala dan terbengkalai. Selain memiliki tubuh yang sehat banyak individu yang menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Pada dasarnya, wanita menganggap tubuh langsing identik dengan tubuh ideal. Bentuk tubuh seringkali mmpengaruhi penampilan seorang individu, umumnya seorang perempuan ingin terlihat menarik dan cantik dalam setiap kesempatan.

Salah satu permasalahan yang dialami wanita adalah kelebihan berat badan. Bentuk tubuh yang kurang memuaskan membuat individu sering kali melakukan diet untuk mengontrol berat badan. Terutama untuk mahasiswa yang sudah beranjak dewasa, individu cenderung mementinkan presepsi orang lain tentang tubuh yang dimilikinya. Mahasiswa tingkatakhi cenderung memilih diet yang tidak beraturan, mengharapkan presepsi badan ideal yang diinginkan. Sehingga pemenuhan gizi pada tubuh tidak seimbang. Standar kecantikan berdasarkan tapilan yang menarik, yaitu dengan memiliki bentuk tubuh yang ideal, presepsi individu mengatakan bahwa tampilan fisik merupakan modal utama untuk memfokuskan diri pada usaha maupun upaya dalam memperbaiki serta meningkatkan tampilan fisik.

Menurut WHO (2021) mengatakan bahwa lebih dari 1,9 miliar atau 39% orang dewasa (usia>18 tahun) mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah lebih tersebut lebih dari 650 jutaatau sekitar 13% populasi orang dewasa dunia (11% pria dan 15% wanita) dengan status gizi obesitas dan menurut WHO (2019) bahwa 462 juta orang dewasa dengan status gizi kurang . jumlah obesitad diseluruh dunia terus mengalami peningkatan yaitu hampir mencapai tiga kali lipat dari tahun 1975 sampai 2016 (WHO,2022).

Angka pravalensi menurut Riskesdas (2018), bahwa sekitar 9,3% status gizi kurus, status gizi gemuk yaitu 13,6% dan status gizi obesitas 21,8%(kementrian kesehatan RI 2018). Data Riset Kesehatan menyatakan bahwa pada tahun 2018 sebanyak 21,8% orang dewasa (usia>18 tahun) mengalami obesitas. Berdasarkan data hasil Kemenkes 2017, menunjukkan bahwa pravalnsi status gizi pada dewasa awal di Sumatra Barat 2,6% (kurus), 50,4% (normal), 14% (gemuk), dan 30,1% (obesitas). Angka pavalensi obesitas berdasarkan jenis kelamin di Sumatra Barat untuk jenis kelamin wanita mencapai 38% dan untuk pria 27% yang mana prevalensi obesitas pada wanta lebih tinggi dibandingkan dengan pria di Provinsi Sumatra Barat.

Provinsi Sumatra Barat merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang presentase obesitasnya tergolong cukup tinggi dimana angka kejadian tercatat sebanyak 24,4%, bahkan dikota Padang pravalensi obesitas pada perempuan kelompok usia >18 tahun pada tahun 2018 sudah melebihi rerata prevalensi di Provinsi Sumatra Barat yaitu telah mencapai 29,17% (Kemenkes RI, 2018).

Body image merupakan konstuksi dimensi yang mencangkup bagaimana seseorang berfikir, merasakan, dan bertindak terhadap tubuhna. Body image mencangkup presepsi seseorang terhadap dirinya sendiri serta fikiran dan perasaan, baik positif, negatif atau keduanya. Terkadang individu tersebut merasa kurus dikaitkan dengan penyakit, namun terkadang individu mengaitkan kurus sebagai indikator kesehatan yang baik sedangkan kelebihan berat badan dikaitkan dengan penyakit, tidak menarik, dan karakteristik lainnya, umumnya generasi muda cenderung dipengaruhi olegh faktor sosial dan budaya yang mempengaruhi cara mereka memandang bentuk tubuh seseorang, meskipun situasi ini merupakan bagian dari perkembagan yang normal, tetapi terdapat situasi yang tidak wajar dimana individu merupakan presepsi yang tidak memuaskan terhadap tubuh sendiri, dan hal ini dapat dikaitkan denganpola makan dan pengetahuan.peneliia yang dilakukan diberbagai negara seperti cina sebesar 33%, australia 34,9%, brazil 45% dan amerika serikat 73% masih menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap body image.

pada penelitian sebelumnya, ditemukan sebanyak 20%responen memlki status gizi kurang dan 44% memilki status gizi lebih. Ditemukan sebanyak 60% responden memiliki body image yang negatif dan sebanyak 44% responden memiliki perilaku pola makan tidak sehat. inividu awal khusunya perempuan memiliki kekhawatiran dengan berat badan, bentuk tubuh dan body image , dan banyak dari individu tersebut merasa tidak puas dengan ukuran tubuh dan berat badan mereka sendiri karena bentuk tubuh yang langsing dipandang sebagai standar kecantikan dan keinginan. Presepsi individu merasa bahwa body image yang negatif dapat menyebabkan rendahnya harga diri dan kepercayaan diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang berat badannya lebih atau obesitas biasanya tidak puas dengan body imagenya sendiri. Presepsi individu mengenai body image memiliki hubungan positif kuat akan frekuensi makan, dimana semakin dikit kemungkinan seseorang makan, semakin negatif seseorang memandang body image (percaya seseorang gemuk), dan kebiasaan negatif (seperti terus menerus menghitung kalori yang dikonsumsi) yang mana banyak wanita dewasa mengalami anemia akibat gangguan pemenuhan nutrisi yang tidak baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan pada individu dan pada akhirnya membentuk status gizi, selain body image, adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi adalah faktor internal yang mempengaruhi perubahan peilaku karna merupakan langkah awal dalam menentukan perubahan perilaku untuk meningkatkan status gizi (Rahadiyanti, 2022). Temuan penelitian jaminah dan mahmudiono (2018) pada wanita yang bekerja di instalasi giz RSUD Dr. Soetomo juga menunjukkan bahwa seseorang mengalami obesitas menurun dengan meningkatnya pengetahuan gizi. Salah satu masalah besar di Indonesia mengenai gizi adalah minimnya pengetahuan akan makanan sehat sehinga dewasa awal membuat standar sendiri seperti tubuh kurus adalah tubuh yang cantik, sedangkan tubuh gemuk adalah tubuh yang sehat. Orang yang gemuk cenderung makan bila merasa ingin makan. Damayanti (2016) dalam peneitiannya menunjukkan bahwa sebanyak 89,40% responden dengan pengetahuan gizi yang cukup memiliki status giziyang normal, dan sebanyak 5,30% responden yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang atau rendah memiliki status gizi yang lebih. Oleh karna itu adanya hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada wanita (Lestari dkk 2022). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan minimnya pengetahuan dapat mempengaruhi perubahan perilaku makan pada seseorang. Individu hanya mementingkan kepuasan tanpa menerapkan pola makan yang sehat.

Usia dewasa sangat membutuhkan asupan gizi baik untuk memenuhi kebutuhan aktivitas atau kegiatan yang padat sehingga dapat mecapai kesehatan optimal untuk terjadinya penyakit degeneratif (Pane dkk, 2020). Mahasiswa merupakan individu yang sedang melakukan pendidikan pada tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan masyarakat yang memiliki pengetahuan tinggi (Hulukati & Djibran, 2018).

Pada masa sekarang, banyak dari mahasiswa yang mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Dampak dari pola makan yang buruk dapat menyebabkna terjadinya gangguan kesehatan. Keadaan status gizi pada umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Kekurangan gizi sering terjadi akibat pembatasan makanan dengan tidak menerapkan gizi seimbang. Mereka yang tidak puas dengan tubuhnya akan melakukan pembatasan terhadap konsumsi makananya, bahkan melakukan diet ketat akibatnya, asupan tidak terpenuhi.pemilihan mahasiswa tingkat akhr sebagai subjek penelitian ini adalah berdasarkan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir tidak memiliki tingkat pola makan yang seimbang, selain itu kejadian stress pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhirnya (Clariska dkk et al., 2020). Jika pola makan serta cara konsumsi ini diteruskan dan menjadi kebiasaan tetap pada individ, maka akan meningkatkan terjadinya resiko penyait tidak menular (Kemenkeas, 2018).

Pada masa sekarang, banyak dari mahasiswa yang mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Dampak dari pola makan yang buruk dapat menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan. Keadaan status gizi sering terjadi akibat pembatasan makanan dengan tidak menerapkan gizi seimbang. Mereka yang tidak puas dengan tubuhnya akan melakukan pembatasan terhadap konsumsi makananya, bahkan melakukan diet yang ketat akibatnya, asupan tidak terpenuhi.

Terlepas dari perubahan pola makan, orang dewasa muda cenderung khawatir dengan tubuh mereka dan bagaimana mengubah atau mempertahankanya karena berbagai alasan termasuk menarik pasangan, menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya tertetu, atau sekedar mendapatkan kepercayaan diri. Ketidakpuasan terhadap tubuh dikalangan dewasa muda mempengaruhi perilaku pengendalian berat badan. Selain itu, mahasiswa sarjana diidentidfikasikan sebagai salah satu populasi yang banyak terkena dampak masalah terkait body image, termasuk ketidakpuasan terhadap body image karena cenderung lebih peduli dengan body image karena lingkungannya.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Universitas Perintis Indonesia Kota Padang mendapat hasil status izi dari 20 mahasiswa 5 orang diantaranya status gizi kurus, 8 diantaranya status gizi gemuk dan 7 diantaranya status gizi normal. Sedangkan untuk pengetahuan gizi dengan memberikan kuesioner pengetahuan 80% diantarnya memiliki pengetahuan yang cukup dan 20% memiliki pengetahuan yang kurang. Pengukuran pola makan dengan cara wawancara FFQ memiliki hasil 75% pola makan kurang baik dan 25% pola makan yang cukup baik. Terdapat berbagai penyebab yang mempengaruhi status gizi, trmasuk pola makan dan pengetahuan.

Berdasarkan paparan diatass, dimana mahasiswa akhir tidka memiliki pola makan yang seimbang dan besar angka presepsi tubuh negatif. Maka dari itu penelitan tertarik ingin meneliti tentang huungan antara pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi mahasiswa akhir prodi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

## Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas maka dapat dirumuskan suatu masalah “Apakah ada hubungan, body image dan pola makan terhadap status gizi mahasiswa akhir Prodi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia di Kota Padang?”

## Tujuan Penelitian

### Tujuan Umum

Tujuan penelitan ini adalah untuk mengetahui adanya bagaimana hubungan body pengetahuan, body image dan pola makan pada mahasiswa akhir kampus I Universitas Perintis Indonesia.

### Tujuan Khusus

1. Diketahuinya distribusi frekuensi status gizi pada mahasiswa akhir S1 Gizi kampus I Universitas Perintis Indonesia.
2. Diketahuinya distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada mahasiswa akhir S1 Gizi kampus I Universitas Perintis Indonesia.
3. Diketahuinya distribusi frekuensi body image pada mahasiswa akhir S1 Gizi kampus I Universitas Perintis Indonesia.
4. Diketahuinya distribusi frekuensi pola makan pada mahasiswa akhir S1 Gizi kampus I Universitas Perintis Indonesia.
5. Diketahuinya hubungan pengetahuan dengan status gizi pada mahasiswa akhir S1 Gizi kampus I Universitas Perintis Indonesia.
6. Diketahuinya hubungan body image dengan status gizi pada mahasiswa akhir S1 Gizi kampus I Universitas Perintis Indonesia.
7. Diketahuinya hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa akhir S1 Gizi kampus I Universitas Perintis Indonesia.

## Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan refrensi dan memberikan informasi lengkap terkait pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi.

### Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Memberikan informasi yang lengkap mengenai pengetahuan, body image dan pola makan mahasiswa yang dpat digunakan sebagai bahan rujukan untuk dapat menangani masalah tersebut pada lingkungan Universitas Perintis Indonesia.

1. Bagi Responden

Memberikan pengetahuan tentang body image negatif dan positif, pengetahuan gizi dan pola makan yang baik bagi Mahasiswa akhir kampus I Universitas Perintis Indonesia, agar dapat mengajak para Mahasiswa untuk menjaga kesehatannya sehingga akan berdampak terhadap prestasi di perkuliahan serta meningkatkan produktivitas.

1. Bagi Peneliti Lain

Hasil peneliti ini dapat dijadikan refrensi dan dimanfaatkan dengan baik sebagai bahan baku rujukan untuk melakukan penelitian-penelitian lain yang selaras dengan penelitian ini.

# BAB VPEMBAHASAN

## 5.1 Keterbatasan Penelitian

 Keterbatasan pengambilan data pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia dilakukan dengan metode wawancara. Dengan melakukan pengukuran frekuensi makanan dengan menggunakan FFQ. Pada pelaksanaan metode ini (FFQ) ini sangat bergantung pada ingatan responden, ketepatan responden dalam menentukan makanan yang dikonsumsi. Pada hal tersebut menjadi kendala penelitian atas keterbatasan waktu, sehingga hasil yang diperoleh tidak memuaskan.

## 5.2 Distribusi Frekuensi Status Gizi

 Karakteristik katagori yang tertera pada tabel katagori status gizi diatas terdapat 3 katagori yaitu, kurus, normal, gemuk. Status gizi resonden diukur dengan IMT, dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan dan dimasukkan kedalam rumus BB (kg)/TB² (m) dimana hasil pengukuran dibandingkan dengan standar yang ditetapkan Departemen Kesehatan RI. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah mayoritas responden memiliki katagori status gizi normal sebanyak 32 responden (62,7%). Sesuai dengan penelitian Erika Noviani et al .,(2022) yang menyebutkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal. Dan penelitian Triana, et al., (2017), Chesnal, et al., (2018), dan Ramadhani (2019), yang menyebutkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal. Terdapat pula penelitian yang tidak sesuai dengan hasil mayoritas responden memiliki status gizi overweight atau obesitas, yaitu pada penelitian Amalia ((2019) dan Retnosari dan Dwiyanti, (2019).

 Ukuran kondisi fisiologis individu akibat dari konsumsi makanan, penyerapannya dan penggunaan zat-zat gizi disebut dengan status gizi (Kurdanti, 2015). Konsumsi makanan individu dan penggunaan zat-zat gizi tersebut didalam tubuh akan mempengaruhi status gizi individu. Bila tubuh mendapat zat-zat gizi yang baik dan digunakan secara efisien makan akan terciptanya status gizi optimal, sehingga dapat menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum dengan tingkat setinggi mungkin (Natizatun, et al. 2018). Individu dengan katagori status gizi tidak normal baik kurang ataupun lebih bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Penyebabnya antara lain karena faktor jam makan yang tidak teratur, memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi dan tidak tercukupinya waktu istirahat sesuai dengan kebutuhan (Diana et al ., 2017). Salah satu yang menjadi faktor dari status gizi dengan katagori normal yaitu tubuh mendapatkan asupan makanan yang seimbang dan aktivtias fisik yang dilakukan secara teratur (Jahri, Suryanto & Ernalia 2016).

 Status gizi dengan katagori normal merupakan idaman bagi setiap orang karea status gizi normal memiliki manfaat untuk meningkatka kesehatan dan membantu untuk terhindar dari berbagai macam penyakit seperti penyakit degeneratif, penyakit kardiovaskuler.

Genetik yang diturunkan melalui orang tua juga memiliki pengaruh terhadap status gizi. Selain faktor genetik, gaya hidup keseluruhan yang diterapkan dalam keluarga dapat memberikan berpengaruh terhadap kejadian obesitas. Penelitian terkini menunjukkkan rata-rata faktor genetik memilik pengaruh sebesar33% terhadap berat badan seseorang (rohima,2019).

## 5.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi

 Berdasarkan tabel katagori pengetahuan gizi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki katagori pengetahuan gizi cukup yaitu sebanyak 29 responden (56,9%). Hasil ini sedikit kurang baik bila dibandingkan dengan hasil penelitian Nova Nurmita (2018), diperoleh pengetahuan baik sebesar 94,7% dan pengetahuan kurang sebesar 5,3% . tetapi penelitian ini lebih baik dibanding dengan penelitian oleh Mulyanti, pengetahuan gizi yang baik sebesar 40,4%. Peneitian yang kurang baik dari hasil penelitian diperoleh dari hasil penelitian Handayani et al dengan hasil pengetahuan baik sebesar 27,5%

 Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian responden dari mahasiswa akhir Prodi S1 gizi Universitas Perintis Indonesia memiliki pengetahuan yang cukup. Pengetahuan gizi pada makanan memegang peranan yang sangat penting didalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan yang baik, semakin tinggi pengetahuan gizinya, maka semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsinya.

 Hasil peneltiian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Stevani dkk (2021), mengenai distribusi pengetahuan gizi diketahui bahwa sebagian besar responden pada tingkat pengetahuan yang cukup yaitu sebayak 61 orang dengan nilai pesentase 46,8% dan respoden pada tingkat pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 57 responden dengan nilai presentase 43,8% sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahan kurang hanya 12 respoden dengan nilai presentase 9,3%

 Ada dua faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu faktor internal yang terdiri dari pendidikan, pekerjaan dan umur sedangkan kedua adalah faktor eksternal yang terdiri faktor lingkungan dan sosial budaya. Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pngetahuan, sikap dan keterampilannya (Wawan, 2011). Apabila penerimaan perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama (*long lasting*) (Notoatmodjo, 2010)

 Pengetahuan adalah suatu informasi atau apapun yang diketahui oleh seseorang sehingga dapat mendefinisikan tentang suatu hal. Terdapat berbagai macam hal yang dapat mempengaruhi pengetahuan diantaranya yaitu, pengalaman, usia, sosial budaya dll. Pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi adanya sikpa dan tindakan seseorang tersebut (Muthahhari, 2019)

Pengetahuan gizi perlu diberikan sejak usia dini, dengan tujuan agar individu memiliki kemampuan dalam meningkatkan kesadaran, mengubah sikap dan pola konsumsi (Fauziyah et al 2022). Penyediaan informasi memadai akan berguna dalam meningkatkan kesadaran, mengubah sikap dan pola konsumsi (Pasific & Hoefkins 2014).

 Pengetahuan gizi sangat berpengaruh teradap pemilihan apa yang dikonsumsi, pengetahuan gizi dapat diperoleh baik secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup. Pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan tentang gizi bertambah.

## 5.4 Distribusi Frekuensi Body Image

 Body image dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner Body shape Questionnaire (BSQ) yang terdiri dari 34 pertanyaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki katagori body image positif sebanyak (74,5%) mahasiswa.

 Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu Daiman Hamdani (2019), hasil yang memiliki body image positif sebanyak 38 responden (63,3%), body image negaitf sebanyak 22 responden (36,7%). Berdasarkan teori Setyawati (2016), menyatakan bahwa teman sebaya dan body image merupakan faktor yang dapat menyebabkan individu merasa kelebihan berat badan dan merasa tidak puas dengan dirinya. Individu tersebut akan menerapkan perilaku makan yang tidak sehat yang akhirnya berdampak pada status gizi yang buruk. Mereka juga kerap menerapkan pola makan yang berlawanan dengan postur tubuh yang mereka idamkan.

 Dalam penelitian ini, komponen body image yang dinilai adalah presepsi, yaitu berhubungan dengan ketepatan individu dalam mempresepsi citra tubuhnya. Dalam peneitian bani (2010) menyatakan bahwa body image juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan seperti teman sebaya, figur idola, dan juga media massa, tetapi ketika seorang individu sadar kebutuhan gizinya, hal-hal tersebut tidak akan menjadi penghalang bagi individu untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Presepsi tubuh ideal yang salah tidak lantas membuat seseorang remaja mengkonsumsi makanan dengan cara yang salah. hal ini dibuktikan dari besarnya presentase jumlah individu yang berpresepsi negatif terhadap tubuh ideal tetapi tetap mengkonsumsi makanan yang memang sesuai jenis dan jumlah kebutuhan mereka. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa benar atau salahnya seseorang dalam mengkonsumsi makanan tidak banyak terkait dengan benar atau salahnya presepsi merekah terhadap tubuh ideal.

 Berdasarkan teori Setyawat (2016), menyatakan teman sebaya dan citra tubuh merupakan faktor yang dapaat menyebabkan individu merasa kelebiha berat badan dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Individu tersebut akan menerapkan perilaku makan yang tidak sehat yang akhirnya berdampak pada status gizi yang buruk. Mereka juga kerap menerapkan pola makan konsumsi yang berlawanan postur tubuh yang mereka idamkan.

 Citra tubuh (body image) pada umumnya dialami oleh mereka yang menganggap bahwa penampilan adalah faktor yang paling penting dlam kehidupan. Mereka beranggapan bahwa tubuh yang kurus dan langsing adalah yang ideal bagi wanita, sedangkan tubuh yang kekar dan berotot adalah ideal bagi pria (Gemov & William, 2006).

 Bagi mahasiswa, ukuran dan bentuk tubuh ideal merupaka sesuatu yang paling penting karena sangat menunjang penampilan . pikiran, pendapat, dan perilaku orang lain terhadap diri mereka merupakan faktor pemicu utama mengapa mahasisw ingin memiliki tubuh yang ideal (Bestiana, 2012), bagi mahasiswa gizi, penyebab mahasiswa gizi rentan mengalami ketidakpuasan tubuh yang utama selain pendapat orang lain terhadap dirinya adalah adanya tuntutan yang berkaitan dengan profesionalisme profesi bidang gizi (Toral et al., 2016)

## 5.5 Distribusi Frekuensi Pola Makan

 Pada penelitian ini, pola makan dikatagorikan dalam dua katagori yaitu kurang dan cukup. Dapat dikatakan cukup apabila konsumsi buah > 2 dan konsumsi sayur 3 kali sehari dan dikatagorikan kurang apabila konsumsi buah < 2 perhari dan konsumsi sayur < 3 perhari. berdasarkan hasil penelitian hampir seluruh responden memiliki katagori pola makan buah yang kurang sebanyak (96,1%) mahasiswa, sedangkan hampir seluruh responden memiliki katagori pola makan sayur yang cukup sebanyak (58,8%) mahasiswa.

 Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nushrotun Nisa (2019), didapatkan individu yang pola makannya dalam frekuensi yang jarang sebanyak 24 responden (54,9%). Hal ini biasanya disebabkan individu hanya mengkonsumsi makanan yang disukainya saja dengan jenis yang tidak beranekaragam.

 Konsumsi buah dan sayur di Indonesia memang masih tergolong rebdah. Berdasarkan survey, rata-rata 83,64% individu di indonesia kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Berdasarkan data riset kesehatan, konsumsi sayuran untuk umur diatas 10 tahun masih rendah yaitu sebesar 36,7%. Padahall sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pagan yang berperan sebagai antioksidan (Suryaputra dkk, 2012).

## 5.6 Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi

 Pengetahuan gizi merupakan suatu unsur mnentukan gizi seseorang baik atau buruk, jelas bahwa memiliki banyak pengetahuan gizi berdampak pada status gizi seseorang. Tingkat pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dimiliki seseorang mempengaruhi kecenderungannya untuk berperilaku sehat. Perilaku tersebut akan bertahan lama jika diterima dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap yang baik (Jayanti et al, 2017)

Dari hasil analisis diperoleh (p=0,612) untuk uji korelasi pengetahuan gizi dengan status gizi artinya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi pada mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas Perintis Indonesia.

 Menurut penelitian (Albertina dan Soharno, 2017) tentang hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi, yang didapatkan hasil uji korelasi didapatkan hasil p = 3,336 (*p>0,05*) . hasil yang sama dilihat juga dari penelitian yang dilakukan (Erpridawati 2012) tentang hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi yang didapatkan hasil p=0,536 (*p>0,05*) yang artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

 Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi pada penelitian ini, karena selain pengetahuan ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi, sedangkan pengetahuan memberikan pengaruh tidak langsung pada status gizi (Supariasa, 2012). Pengetahuan individu tidak selalu mendasari kemampuan seseorang dalam memilih bahan makanan yang baik dan aman untuk dikonsumsi. Hal ni masih dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan kemampuan daya beli (ekonomi). Pada saat ini dewasa awal pemenuhan gizi responden sangat bergantung pada makanan yang disediakan dirumah (Nurdzulqaidah, 2017)

 Penyakit infeksi juga mempunyai hubungan langsung degan status gii. Menurut Masithah (2005), diare memiliki hubungan nyata positif dengan status gizi. Jika status gizi baik maka peluang menderita diare akan semakin rendah. Pernyataan ini diperkuat oleh Suparisah (2014) bahwa penyakit infeksi (bakteri, virus, parasit) mempunyai hubungan yang sangat erat dengan malnutrisi. Kaitan infeksi dengan keadaan gizi kurang merupakan hubungan timbal balik yaitu hubungan sebab akibat. Penyakit infeksi dapat memperburuk keadaan gizi dan keadaan gizi yang kurang (buruk) dapat mempermudah terkena infeksi.

Dari penelitian ini didapatkan sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup terkait gizi. Meskipun memiliki pengetahuan gizi yang baik, bila tidak praktikan sesuai dengan pedoman gizi seimang dan tidak memiliki kemampuan yang baik untuk menyediakan makanan berdasarkan pedoman, maka akan sulit untuk mencapai sttaus gizi normal (Hendrayanti dkk., 2010). Pada penelitian ini ditemukan responden yang memiliki pengetahuan yang baik, namun tidak memiliki status gizi yang tidak baik setelah dilihat hasil FFQ diketahui karena pola makan tidak sesuai dengan yang dibutuhkan.

 Fakta penelitian ini adalah status gizi umumnya normal atau baik dan pengetahuannya cukup baik, meskipun keduanya tidak mempunyai hubungan sebab akibat secara langsung. Masalah gizi kurang pada indiviud dapat diakibatkan juga oleh diet yang ketat (yang menyebabkan individu kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan gizi.

## 5.7 Hubungan Body Image dengan Status Gizi

 Body image adalah cara presepsi seseorang mengenai tubuhnya (Makhrajani Majid dkk, 2018). Perilaku makan adalah cara seseorang memahami, berfikir serta berpendapat mengenai makanan yang diungkapkan berbentuk makanan yang akan menjadikan kebiasaan atau pola makan jika kondisi terus beranjut (Wiradijaya, 2020).

 Dari hasil analisi uji Rank Spearman body image terhadap status gizi didapatkan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan status gizi, dari hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa jika status gizi meningkat maka presepsi body image juga meningkat sehingga dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan yang diperoleh (p=0,000) artinya bahwa body image berkolerasi terhadap status gizi.

 Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusintha dan Aryanto, (2018) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan status gizi dengan nilai p = 0,002 (<0,05). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Agustini dkk .,(2021) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan status gizi dengan nilai p= 0,001 (<0,05) selain itu hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sholikhah (2019) yang diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara body image dengan status gizi dengan p= 0,000 (<0,05).

 Hasil penelitian ini menunjukan semakin lebih status gizi responden, body image juga semaki negatif . presepsi tubuh ideal juga ditampilkan oleh media massa maupun yang terbentuk di masyarakat ialah wanita yang langsing serta pria yang sehat dan bugar di masyarakat membuat responden gizi dengan status lebih cenderung memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuhnya. Hal itu terbukti dari tabel korelasi body image dengan status gizi menunjukkan hampir seluruh responden (19,6) dengan status gizi gemuk memiliki katagori body image yang negatif. Sejalan dengan penelitian Alifatuz zahra (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar (84,6%) mahasiswa gizi dengan status overweight dann obesitas memiliki body image negatif. Hal tersebut didukung oleh penelitian Sugiar dkk et al ., 2018, menyatakan bahwa seseorang dengan status gizi lebih cenderung memiliki body image negatif, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Serly, et al (2014) bahwa terdapat hubunga antara status gizi dengan body image.

 Body image merupaka prsepsi individu tentang ukuran tubuh dan kepuasan yang dimiliki terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. Body image pada umumnya dapat dimiliki oleh siapapun karena tidak ditemukan oleh jenis kelamin dan juga tidka terbatas pada usia tertentu (Cash 2012). Akan tetapi, body image baik positif maupun negatif tidak selalu memberikan dampak yang baik pada setiap orang yang memilikinya. Dampak dari presepsi body image sangat bergantung pada kondisi seseorang. Dimana resepsi negatif terhadap kondisi tubuh teradag memberi keuntungan yang besarbagi individu dengan setatus gizi lebih dna overweight ( Wati dan Sumarni, 2017), sehingga hal inilah yang mendorong individu untuk melakukan upaya diet ketat untuk membentuk tubuhnya yang proporsional atau ideal (Suaebah dan Puspita 2020). Namun sebaliknya, presepsi negatif terhadap kondisi tubuh dapat memberikan dampak buruk pada individu dengan status gizi normal dan kurus. Dimana presepsi body image memiliki pengaruh terhadap pola makan seseoang (Margiyanti 2021). Hal inilah yang menunjukka bahwa semakin tinggi ketidakpuasan tehadap body image maka status gizi yang dimiliki semakin tidak normal (Yusintah dan Adriyanto, 2018)

 Sedangkan dampak yang ditimbulan dari presepsi body image positif pada individu dengn status gizi lebih dan obesitas juga meberikan pengaruh yang buruk pada kondisi tubunya. Dimana individu dengan presepsi yang negaitf terhadap bentuk tubnya secara tidak langsuh dapat mempenagruhi rasa kepercayaan diri. Namun individu dengan prsepsi yang positif terhadp bentuk tubuhny akan memberika rasa puas terhadap tubuhnya (Nomate dkk 2017)

 Menurut Rosidawati, (2019) memperoleh hasil bahwa individu yangmemiliki body image positif dengan IMT yang lebih dapat timbul diakibatkan oleh kenaika Imt ayng tidak terlalu meningkat dari Imt normal sehingga perubahan fisik yang terjadi tidak terlihat. Selain itu, tingkat kepercayaan diri yang tingi menyebabkan indvidu tidak memfokuskan diri pada penampulan dan masalaah kenaikan berat badannya. Namun, jika hal ini terjadi terus dapat menyebabkan individu semakun tidak memerdulikan keadaan status gizinya.

 Berdasarkan teori Setyawat (2016), menyatakan teman sebaya dan citra tubuh merupakan faktor yang dapaat menyebabkan in

## 5.8 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

 Dari hasil korelasi uji Rank Spearman pada hubungan pola makan dengan status gizi terhadap mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Gizi didapatkan hasil (p=0,763) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi.

 Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nirwana dkk (2021) menunjukkan bahwa responden mempunyai kebiasaan konsumsi makanan lebih banyak 68,9% megalami status gizi yang tidak normal. Hasil uji statistik korelasi Sprearman dengan confidence interval 95% didapatkan nilai *p-value* yang sebesar 0,763(>0,05) yang berarti tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makanan dengan status gizi.

 Umumnya sayuran yang sering dikonsumsi oleh responden adalah daun singkong, kacang panjang, toge, dan kol. Namun sayur yang paling sering dikonsumsi adalah kol. Umumnya buah-buahan yang sering dikonsumsi adalah pisang, pepaya dan alpukat. Konsumsi makan buah pada penelitian ini dikatagorikan kurang dikarenakan mahasiswa jarang makan buah karena pola makan yang tidak teratur sedangkan untuk konsumsi sayur pada penelitian ini dikatagorikan cukup karna responden memakan sayur setiap hari seperti kol, toge, daun singkong.

 Hasil penelitian ini juga sejalan degan penelitian Dinah et al (2017) pada guru SMP, dengan menggunakan analisis korelasi Rank Spearman didapatkan p>0,05 yang bermakna bahwa tidak ada hubungan mengkonsumsi makanan dengan status gizi. Hal ini dapat terjadi karena status juga dipengaruhi berbagai faktor lainya. Saah satunya adanya tingkat aktivitas fisik yang cukup, sehingga dapat menyeimbangkan antara asupan gizi dengan kalori yang digunakan.

 Penelitian yang mendukung bahwa adanya faktor lain yang mempengaruhi status gizi yaitu aktivitas fisik antara lain penelitian Rica tahun 2020 pada pegawa, menunjukkan adanya signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Penelitin ini juga sejalan dengan penelitian Ade et al 2013 mendapatkan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makanan dengan status gizi