

## Analisis Hubungan Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Anita Christina Sembiring

Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, NTT 85000

anitasembiring83@yahoo.co.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan pola makan terhadap status gizi pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Data yang dikumpulkan berupa data primer meliputi karakteristik individu, karakteristik keluarga, *body image* dan status gizi (berat badan, tinggi badan, dan kadar Hb). Pengumpulan data primer ini dilakukan dengan teknik pengisian kuesioner oleh peneliti dengan metode wawancara dan menggunakan kuesioner yang disebar dan diisi oleh mahasiswi. Tahapan analisis data diolah dengan program *Microsoft Excell* dan *SPSS* versi 16.0 dan disajikan dalam bentuk tabulasi dan narasi. Karakteristik orang tua responden sebagian besar berpendidikan SMA. Pekerjaan ayah responden sebagian besar adalah petani dan kebanyakan ibu responden tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Sebagian besar (71,7 %) responden memiliki *body image* yang positif. Pola makan responden sebagian besar masih tergolong kurang yang artinya keanekaragaman konsumsi pangan responden masih rendah. Status gizi responden sebagian besar Normal (51%) dan sebagian besar responden tidak menderita anemia yang artinya kadar Hb responden sebagian besar Normal. Sebagian besar responden dengan *body image* positif memiliki pola pangan yang kurang tapi status gizi dan kadar Hb responden normal. Tidak ada hubungan antara *body image* dan pola makan serta *body image* dan status gizi.

**Kata kunci:** *body image, pola makan, status gizi, mahasiswi*

### ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of body image and diet to nutritional status among female students in Nutrition Department Poltekkes Kemenkes Kupang. The study design was cross sectional study. This research was conducted at Nutrition Department of Poltekkes Kemenkes Kupang. Data was collected in the form of primary data include individual characteristics, family characteristics, body image and nutritional status (BMI for Age and Hemoglobin levels). Primary data collection done by researchers with interview methods and using questionnaires and filled by female students. Stages of data analysis used Microsoft Excell and SPSS version 16.0 and presented in tabulation and narration. Parent's Characteristics of respondents are mostly in high school level. Father's occupation is mostly farmers and their mother is not working mother or housewives. Most of respondents (71,7%) have a positive body image. Most of the responden have less food pattern, that is means the dietary diversity also less in their daily food consumption. Nutritional status of respondents mostly in Normal category (51%) and most respondents did not suffer from anemia which mean Hb content of respondents Normal level. Most respondents with positive body image have less food pattern unless nutritional status and anemia status in normal category. There is no relationship between body image neither with diet nor nutritional status

**Keywords:** *body image, diet, nutritional status, female students*

### PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia adalah bangsa yang memiliki potensi untuk maju sebab memiliki generasi penerus yang berlimpah. Generasi ini adalah pemuda pemudi yang berjumlah lebih dari 50 juta jiwa yang tersebar di seluruh Indonesia. Mahasiswi merupakan sumber daya manusia yang memiliki potensi untuk berkembang dan menjadi pelaku

dalam pembangunan di masa yang akan datang. Wanita sangat sensitif atas model-model perilaku di lingkungannya. Bandura [1] mengemukakan sebuah teori bahwa apabila seseorang terpapar pada satu model perilaku, kemudian paparan tersebut berulang-ulang (repetition), maka akan terjadi retention (penyimpanan dalam long term memory). Bila ini terjadi maka seseorang akan

mengikuti model perilaku tersebut. Exposure ini biasanya dialami dari media masa terutama televisi atau dari lingkungan [2].

Lingkungan memiliki potensi mempengaruhi gaya hidup pada wanita khususnya cara berpakaian, pola makan dan perilaku serta persepsi diri terhadap citra tubuh. Citra tubuh dikembangkan melalui interaksi terhadap orang lain dan lingkungan sosial. Hal ini menyebabkan bentuk tubuh ideal berbeda antar budaya, umumnya bentuk tubuh ideal bagi wanita adalah halus, lembut dan kecil. Pencitraan tubuh yang negative akan menimbulkan ketidakpuasan emosional, kepercayaan diri yang rendah dan gangguan makan. Hal yang tidak diinginkan akan menanggapi masalah citra tubuh dengan cara yang menyimpang dari kaidah gizi yang terlihat dari perilaku menyimpang seperti melewatkan sarapan dan melewatkan salah satu waktu makan serta pola makan yang tidak teratur.

Wanita yang berada pada periode usia subur memiliki kesempatan yang lebih besar untuk melangkah ke jenjang pernikahan dan menjadi calon ibu. Banyak terdapat wanita yang belum siap menjadi calon ibu. Berdasarkan Riskesdas 2013 [3] terdapat kehamilan pada umur remaja (15-19) tahun adalah sekitar 1,97%. Menikah dan hamil di usia muda yang tidak didukung oleh kesiapan seorang wanita sebagai calon ibu akan meningkatkan resiko komplikasi medis dan berdampak kepada status gizi anak nantinya. Hal tersebut dapat dicegah jika seorang calon ibu memiliki status gizi, kondisi fisik dan kesehatan yang baik. Ibu dengan status gizi kurang (KEK) akan berisiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR). Jika wanita memiliki pengetahuan dan sikap yang baik mengenai gizi dan kesehatan dapat menghasilkan generasi yang berkualitas baik dari segi fisik, kesehatan maupun mentalnya. Persentase status gizi wanita dewasa menurut kategori IMT provinsi NTT memiliki persentase tertinggi dengan status gizi kurus (IMT < 18,5) yaitu 22,2 % jauh melebihi angka Nasional yaitu 12,3% [3]. Kekurangan yang terjadi menimbulkan pertanyaan apakah disebabkan oleh keadaan ekonomi yang tidak mampu sehingga menyebabkan asupan makan yang rendah ataukah disebabkan karena keinginan untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Berapa besar hubungan *body image* dan pola makan terhadap status gizi pada mahasiswi jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Kupang? Penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan pola makan terhadap status gizi pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah dan memperkaya informasi bagi perkembangan ilmu gizi pada wanita dewasa awal. Penelitian ini diharapkan pula dapat menjadi acuan bagi wanita agar dapat mengetahui, menyadari dan akhirnya mengambil sikap lebih positif agar tetap menjaga kesehatan untuk mempersiapkan diri sebagai calon ibu nantinya.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Menyadari adanya keterbatasan dana, sarana dan tenaga maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian yaitu populasi adalah seluruh mahasiswi jurusan gizi poltekkes kemenkes kupang semester 1. Penentuan populasi secara purposive dengan pertimbangan bahwa mahasiswi semester 1 jurusan gizi dapat mewakili mahasiswi pada umumnya karena mahasiswi semester 1 masih masa adaptasi sebagai mahasiswi, disamping itu mahasiswi tersebut juga belum mendapat mata kuliah keahlian di bidang gizi. Sampel adalah seluruh dari jumlah populasi yaitu mahasiswi jurusan gizi semester 1 yaitu berjumlah 53 orang dengan kriteria inklusi a) bersedia menjadi responden penelitian, b) hadir pada saat dilakukan penelitian, c) tidak sedang dalam keadaan sakit, d) tidak sedang menstruasi.

Data yang dikumpulkan berupa data primer meliputi karakteristik individu, karakteristik keluarga, *body image*, pola makan dan status gizi (berat badan, tinggi badan, dan kadar Hb). Pengumpulan data primer ini dilakukan dengan teknik pengisian kuesioner oleh peneliti dengan metode wawancara dan menggunakan kuesioner yang disebar dan diisi oleh mahasiswi.

Tahapan analisis data diolah dengan program *Microsoft Excel* dan SPSS versi 16.0 dan disajikan dalam bentuk narasi dan tabulasi silang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Varibel	n	%
Umur		
18 – 20 tahun	46	86,8
21 – 23 tahun	6	11,3

> 23 tahun	1	1,9
Jumlah bersaudara		
1 – 4 orang	31	58,5
5 – 8 orang	22	41,5
Pekerjaan Ayah		
PNS	18	33,9
Petani	26	49,1
Sopir	2	3,8
Wiraswasta	7	13,2
Pekerjaan Ibu		
PNS	2	3,8
Petani	5	9,4
Wiraswasta	1	1,9
IRT	45	84,9
Pendidikan Ayah		
SD	17	32,1
SMP	6	11,3
SMA /sederajat	22	41,5
D3/S1/S2	8	15,1
Pendidikan Ibu		
SD	16	30,3
SMP	12	22,6
SMA	24	45,3
D3	1	1,8

Karakteristik responden terdiri dari umur responden, besar keluarga yaitu jumlah saudara kandung, pendidikan ayah dan ibu serta pekerjaan ayah dan ibu. Berdasarkan tabel di atas, didapatkan bahwa umur responden terbanyak adalah umur 18-20 tahun. Jumlah saudara atau dalam hal ini jumlah anak yang ada di dalam satu keluarga sebagian besar memiliki saudara satu sampai empat orang. Distribusi terbanyak untuk pendidikan ayah dan ibu adalah lulus SMA. Distribusi terbanyak pekerjaan ayah adalah petani dan kebanyakan ibu responden tidak bekerja atau ibu rumah tangga.

Rahmawati [4] menerangkan bahwa tingkat pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pola asuh anak termasuk pemberian makanan, pola konsumsi pangan dan status gizi. Sumarwan [5] juga menyatakan hal yang sama yaitu tingkat pendidikan orang tua akan sangat mempengaruhi pola pikir anak-anaknya dalam segala aspek termasuk pola pikir terhadap bentuk tubuh, kebiasaan makan dan kesadaran kan status gizi.

#### A. *Body Image* Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Body Image* Responden

<i>Body image</i>	n	%
Positif	38	71,7
Negative	15	28,3

*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% negative. Meskipun responden telah memiliki bentuk tubuh yang ideal namun cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih kecil ataupun lebih besar. Sebagian responden menganggap bentuk tubuhnya ideal padahal pada kenyataannya bentuk tubuhnya kurus ataupun gemuk. *Body Image* positif atau negative diperoleh dari hasil perbandingan antara gambar skala bentuk tubuh yang dipilih responden dengan hasil pengukuran status gizi (IMT) dan dinyatakan positif apabila pilihan gambar sesuai dengan status gizinya. *Body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan serta memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan atau rasakan terhadap ukuran tubuhnya. Konsep tubuh ideal berkembang melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan sosial.

#### B. Pola Makan Responden

Penggunaan metode frekuensi konsumsi pangan bertujuan untuk menilai frekuensi jenis pangan atau kelompok pangan yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Frekuensi konsumsi pangan merupakan informasi awal yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara kualitatif tentang pola konsumsi pangan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden

Pola Makan	n	%
Baik	7	13,2
Cukup	21	39,6
Kurang	25	47,2

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari 53 responden, didapatkan distribusi frekuensi pola konsumsi makan responden sebagian besar masih kurang (47,2%). Artinya pola makan responden belum beragam dan belum memenuhi zat gizi yang dibutuhkan oleh responden. Misalnya sumber karbohidrat sebagai sumber tenaga sebagian besar

hanya diperoleh dari nasi, hal ini mungkin disebabkan karena nasi adalah makanan pokok orang Indonesia. Begitu juga dengan sumber protein yang diperoleh dari lauk nabati dan kacang-kacangan sebagian besar hanya diperoleh dari ikan dan tempe. Sayur sebagai sumber vitamin juga jarang dikonsumsi oleh responden, sayur yang sering dikonsumsi hanya sayur kangkung. Kurangnya keanekaragaman pangan secara tidak langsung menyebabkan kekurangan zat gizi karena masing-masing kelompok pangan memiliki kandungan gizi yang berbeda.

### C. Status Gizi Responden

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Status Gizi	n	%
Underweight	20	37,6
Normal	27	51
overweight	3	5,7
Obesitas	3	5,7

Status gizi merupakan keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif, untuk kemudian dibandingkan dengan baku yang telah tersedia [6].

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penilaian secara langsung melalui pengukuran antropometri dan penilaian biokimia. Indikator yang digunakan tergantung pada waktu, biaya, tenaga dan tingkat ketelitian yang diharapkan serta banyaknya orang yang akan dinilai status gizinya [7].

Berdasarkan Tabel 4 status gizi responden sebagian besar Normal tapi jumlah responden yang underweight atau berat badan kurang juga masih tinggi yaitu 37,6 persen. Persentase underweight pada responden tergolong sangat tinggi dan hal ini sesuai dengan hasil Riskesdas 2013 dimana prevalensi penduduk dengan status gizi kurus tertingi adalah NTT yaitu 19,5 persen dan angka tersebut jauh melebihi angka Nasional yaitu 8,7 persen. Cash et al [8] menyebutkan bahwa perempuan cenderung menjaga pola makannya dengan harapan akan terlihat kurus dan terhindar dari lemak.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Anemia Responden

Status Anemia	n	%
Ya	9	16,9
Tidak	44	83,1

Penilaian status gizi secara biokimia salah satunya adalah pemeriksaan kadar Hb untuk menilai status anemia pada seseorang. Berdasarkan Tabel 5 kadar Hb responden sebagian besar (83,1%) Normal dan 16,9 persen responden mengalami anemia karena kadar Hb responden di bawah normal. Berdasarkan hasil Riskesdas 2013 diperoleh hasil bahwa prevalensi anemia pada usia 15-24 tahun sebesar 18,4 persen dan prevalensi anemia pada wanita masih tinggi yaitu 23,9 persen.

### D. Hubungan *Body Image* dan Pola Makan

Khomsan [9] menjelaskan bahwa persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya memiliki hubungan dengan perilaku makannya, seseorang yang memiliki ketakutan terhadap keadaan bentuk tubuh yang tidak normal kerap kali melakukan diet yang salah seperti halnya seseorang yang beranggapan bahwa tidak melakukan sarapan akan membuat bentuk tubuh normal karena tidak menerima asupan makanan. Tabel 6 menjelaskan bahwa sebagian besar responden yang memiliki *body image* positif pola makannya masih kurang.

Tabel 6. Hubungan *Body Image* dan Pola Makan

Pola Makan	<i>Body Image</i>				p value
	Positif		Negatif		
	n	%	n	%	
Baik	3	5,6	4	7,5	0,164
Cukup	16	30,2	5	9,4	
Kurang	19	35,8	6	11,3	

### E. Hubungan *Body Image* dan Status Gizi

Tabel 7 menjelaskan bahwa sebagian besar responden berstatus gizi normal dan yang memiliki kadar Hb normal cenderung juga mempunyai *body image* yang positif. Hal ini diduga karena sebelum dilakukan penelitian sebagian besar responden sudah berstatus gizi normal sehingga cenderung untuk menghasilkan persepsi yang positif lebih besar.

Tabel 7. Hubungan *Body Image* dan Status Gizi

Status Gizi	<i>Body Image</i>				P value
	Positif		Negatif		
	n	%	n	%	
<b>IMT</b>					
Underweight	15	28,3	5	9,4	0,785
Normal	19	35,8	8	15,1	
Overweight	2	3,7	1	1,9	
Obesitas	2	3,7	1	1,9	
<b>Kadar Hb</b>					
Anemia	6	11,3	3	5,6	0,484
Normal	32	60,4	12	22,6	

#### F. Hubungan Pola Makan dan Status Gizi

Tabel 8. Hubungan Pola Makan dan Status Gizi

Status Gizi	Pola Makan						P value
	Baik		Cukup		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	
<b>IMT</b>							
Underweight	2	3,7	5	9,4	13	24,5	0,595
Normal	5	9,4	12	22,6	10	18,9	
Overweight	0	0	2	3,7	1	1,9	
Obesitas	0	0	2	3,7	1	1,9	
<b>Kadar Hb</b>							
Anemia	0	0	3	5,6	6	11,3	0,186
Normal	7	13,2	18	33,9	19	35,8	

Pola makan adalah banyaknya jumlah bahan pangan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Dengan demikian diharapkan pola makan yang beraneka ragam dapat memperbaiki status gizi seseorang. Berdasarkan tabel 8 dijelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang sehingga cenderung status gizi berdasarkan IMT kebanyakan underweight ataupun berat badan kurang dan sebagian besar memiliki kadar Hb yang normal.

Secara alami komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki keunggulan dan kelemahan. Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral sehingga apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beraneka ragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup dan produktif. Dengan kata lain, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam makanan. Pemenuhan gizi seimbang bukanlah hal

mudah bagi mahasiswa, karena kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan. Padahal kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat orang lebih memiliki perhatian dan kemampuan untuk belajar lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa harus memperhatikan pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi.

#### KESIMPULAN

Sebagian besar (71,7 %) responden memiliki *body image* yang positif. Pola makan responden sebagian besar masih tergolong kurang yang artinya keanekaragaman konsumsi pangan responden masih rendah. Status gizi responden sebagian besar Normal (51%) dan sebagian besar responden tidak menderita anemia yang artinya kadar Hb responden sebagian besar Normal.

Tidak ada hubungan antara *body image* dan pola makan karena sebagian besar responden dengan *body image* positif memiliki pola pangan yang kurang. Tidak ada hubungan antara *body image* dan status gizi karena sebagian besar responden dengan *body image* positif memiliki status gizi Normal dan kadar Hb juga Normal. Tidak ada hubungan antara status gizi dan pola makan.

#### TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang khususnya Jurusan Gizi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bandura A. 1970. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- [2] Rasalwati UH. 2012. *Ekologi pengasuhan anak: persepsi remaja terhadap gaya pengasuhan, paparan media dan perkembangan psikososial remaja di Kota Bandung* [disertasi]. Bogor: Sekolah Pascasarjana, Institut Pertanian Bogor.
- [3] [Risikesdas] Riset Kesehatan Dasar. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- [4] Rahmawati D. 2006. *Status Gizi dan perkembangan anak usia dini di taman pendidikan karakter sutera alam* [Skripsi]. Bogor (ID): Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- [5] Sumarwan U. 2004. *Perilaku Konsumen: Teori dan Penerapannya dalam pemasaran*. Bogor (ID): Ghalia Indonesia.
- [6] Arisman. 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [7] Riyadi H. 2004. Penilaian Status Gizi. Di dalam: Baliwati YF, Khomsan A, Dwiriani CM, editor. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- [8] Cash TF, Pruzinsky T. 2002. *Body Image. A handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- [9] Khomsan A. 2007. *Perubahan Konsumsi Pangan pada Mahasiswi Peserta Program Pemberian Makanan Tambahan di IPB*, Bogor [Skripsi]. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.