

# HUBUNGAN BODY IMAGE, FOOD HABIT, AKTIVITAS FISIK, DAN ASUPAN MAKANAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI

## *The Relationship Between Body Image, Food Habit, Physical Activity, And Food Intake With Nutritional Status*

Lensi Rispaneli, Syahrial, Resmiati\*

Departemen Gizi Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, Padang  
[resmiati1989@gmail.com](mailto:resmiati1989@gmail.com)

---

### ABSTRAK

Mahasiswa dengan segala kesibukan akademiknya seringkali mengabaikan kesehatan dan status gizinya. Padahal mahasiswa memerlukan gizi seimbang untuk menunjang performa akademik yang baik dan terhindar dari berbagai penyakit. Terkhusus mahasiswa, status gizi yang baik akan menentukan status gizi anak-anaknya kelak. Banyak faktor yang mungkin mempengaruhi masalah gizi dan status gizi pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan body image, food habit, aktivitas fisik, dan asupan makanan dengan status gizi mahasiswa asrama Universitas Andalas. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Penelitian dilakukan dari bulan Februari – Oktober 2022 dengan jumlah sampel 89 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan food recall 2x24 jam, kuesioner dan pengukuran. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji statistik Uji Korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan 59,6% mahasiswa memiliki status gizi normal, 28,1 % kurus dan 12,1% gizi lebih. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara variabel body image ( $p\text{-value}=0,000$ ), aktivitas fisik ( $p\text{-value}=0,000$ ), dan asupan makanan (energi ( $p\text{-value}=0,029$ ), protein ( $p\text{-value}=0,013$ ), lemak ( $p\text{-value}=0,001$ ), karbohidrat ( $p\text{-value}=0,021$ )) dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara food habit ( $p\text{-value}=0,124$ ) dengan status gizi. Diperlukan edukasi tentang pentingnya pola makan dengan gizi seimbang dan aktifitas fisik yang kepada mahasiswa agar memiliki status gizi yang baik.

**Kata kunci:** Status Gizi, Mahasiswa, Body Image, Food Habit, Aktifitas Fisik, Asupan Makanan

### ABSTRACT

College students with all their academic activities often neglect their health and nutritional status. However, they need a balanced diet to support good academic performance and prevent various diseases. Specifically for female students, good nutritional status will determine the nutritional status of their children in the future. There are many factors that may affect nutritional problems and nutritional status in female students. This study aims to determine the relationship between body image, food habits, physical activity, and food intake with the nutritional status of female students in the Andalas University female dormitories. This study used a cross-sectional design. The study was conducted from February to October 2022 with a sample size of 89 female students. Sampling was done using simple random sampling technique. Data collection was done using food recall 2x24 hours, questionnaires, and measurements. Data processing was done using univariate and bivariate analysis with Spearman Correlation test. The results showed that 59.6% of female students had normal nutritional status, 28.1% were underweight, and 12.1% were overweight. Bivariate analysis showed a significant relationship between body image ( $p\text{-value} = 0.000$ ), physical activity ( $p\text{-value} = 0.000$ ), and food energy intake ( $p\text{-value} = 0.029$ ), protein ( $p\text{-value} = 0.013$ ), fat ( $p\text{-value} = 0.001$ ), carbohydrates ( $p\text{-value} = 0.021$ )) with nutritional status. There was no significant relationship between food habits ( $p\text{-value} = 0.124$ ) and nutritional status. Education is needed on the importance of balanced nutrition and physical activity for students to avoid nutritional problems.

**Keywords:** Nutritional Status, College Students, Body Image, Food Habit, Physical Activity, Food Intake

## PENDAHULUAN

Mahasiswa pada umumnya berusia antara 18 hingga 25 tahun. [1][2] Pada usia ini merupakan kelompok usia produktif yang tergolong usia muda atau *youth*. [3] Pada fase ini, mereka memerlukan asupan gizi optimal dan seimbang agar mencapai puncak pertumbuhan maksimal dan menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit yang dapat mengganggu produktivitasnya. Namun pada kenyataannya mahasiswa seringkali memiliki pola makan yang tidak baik. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa factor, seperti: keinginan untuk memiliki tubuh ideal, gaya hidup yang berbeda, kesibukan akademik, dan pengaruh lingkungan. Kondisi ini dapat mengganggu pertumbuhan tubuh dan memicu terjadinya berbagai penyakit yang tidak diinginkan. [4-5]

Mahasiswa yang tinggal di asrama / kos memiliki konsumsi energi yang kurang dari pada bertempat tinggal di rumah sendiri. Hal ini dikarenakan oleh ketiadaan orang tua yang mengontrol asupan makanan anak. Selain itu, hal ini juga dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, seperti: aktivitas yang padat, kesulitan dari segi ekonomi dan kurangnya kepedulian dan pengetahuan pola makan.[5]

Status gizi yang baik mencerminkan keseimbangan energi tubuh, dimana energi yang masuk seimbang dengan energi yang keluar. Sumber utama energi yang masuk adalah dari asupan makanan sehari-hari. Sementara itu, energi utama yang dikeluarkan tubuh adalah untuk kebutuhan vital tubuh dan aktifitas fisik. Jika kita beranggapan bahwa untuk kebutuhan vital tubuh seseorang adalah sama maka 2 hal utama yang mempengaruhi status gizi adalah jumlah asupan dan aktifitas fisik. Jika asupan melebihi kebutuhan dan sebaliknya atau aktifitas fisik melebihi dan sebaliknya maka akan berdampak pada status gizi yang tidak baik. [4]

Asupan makanan mahasiswa dipengaruhi oleh perilaku makan, dimana perilaku makan tersebut juga dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah *body image*. Hal ini karena kelompok umur mahasiswa yang tergolong usia muda atau belum dewasa cenderung masih belum matang dalam mengambil sebuah keputusan. Mereka cenderung masih gampang dipengaruhi oleh oleh teman sebaya dan paparan lingkungan [6-7].

*Body image* merupakan sebuah konsep tentang keadaan tubuh ideal. Jika seorang wanita merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan berusaha untuk menjaga penampilan dengan cara berdiet dan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan sehingga dapat berpengaruh terhadap perilaku makan yang tidak baik. [8-9]

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image*, *food habit*, aktifitas fisik, dan asupan makanan dengan status gizi mahasiswa yang tinggal di asrama.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan *cross sectional design*. Penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai Oktober 2022 di Universitas Andalas. Sampel berjumlah 94 orang yang diambil dengan cara *simple random* dari populasi mahasiswi asrama yang berjumlah 767 orang. Penelitian ini mengambil hanya mahasiswi sebagai populasi karena mempertimbangkan variable penelitian yang diteliti, terutama *body image*. Kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berumur 19-22 tahun, tidak memiliki cacat fisik dan penyakit kronis.

Status gizi responden dinilai berdasarkan indeks IMT. Untuk mengetahui

indeks IMT dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm yang dilakukan masing-masing sebanyak 3 kali pengukuran. Data *body image* diperoleh melalui Body Shape Questionnaire (BSQ) yang terdiri dari 34 pertanyaan dalam likert scale. Hasil pengukuran dibedakan menjadi 2 yaitu puas terhadap bentuk tubuh (skor  $\leq$  110) dan tidak puas terhadap bentuk tubuh (skor  $>$  110). Kuesioner yang digunakan sudah teruji validitas dan reliabilitasnya pada penelitian Widiyanti dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,959 yang berarti kuesioner BSQ telah reliabel. [10].

Sedangkan data *food habit* diperoleh melalui kuesioner Adolescent Food habit Checklist (AFHC) yang dikembangkan oleh Johnson et al [11]. Kuesioner ini terdiri dari 23 pernyataan yang dirancang untuk mengukur kebiasaan makan sehat khusus pada remaja. Kuesioner AFHC sudah diuji validitas dan reliabilitas pada penelitian Abidah (2015) dengan Cronbach's Alpha 0,82. [12]. Skor akhir diperoleh dari jumlah poin yang diterima oleh responden. Setelah skor diperoleh dilakukan pengkategorian yaitu perilaku makan baik jika skor jawaban  $\geq$  rata-rata dan tidak baik jika skor jawaban  $<$  rata-rata.[11].

Data aktivitas fisik diperoleh melalui kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang mengkategorikan aktivitas fisik menjadi 3 kategori yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Data asupan makanan diperoleh dengan wawancara menggunakan teknik food recall yaitu dengan menanyakan jenis, jumlah dan jadwal konsumsi makanan dan minuman dalam kurun waktu 2x24 jam. Agar responden lebih mudah dalam mengingat porsi yang dikonsumsi pada saat wawancara dilakukan dengan alat bantu berupa buku foto makanan. Hasil wawancara food recall

kemudian dihitung dengan menggunakan aplikasi nutrisurvey. Untuk menilai tingkat pemenuhan asupan dilakukan dengan 50 membandingkan asupan aktual dengan AKG koreksi yang diperoleh dari nilai zat gizi yang telah dikoreksi dengan berat badan.

Analisis data terdiri dari univariat dan bivariat. Data univariat menyajikan distribusi frekuensi dan analisis bivariat untuk melihat hubungan variabel dengan menggunakan uji korelasi *spearman*.

## HASIL

Berdasarkan analisis univariat pada tabel 1 menunjukkan bahwa 59,6% mahasiswa memiliki status gizi normal, 83,1% mahasiswa memiliki body image positif, 55,1% mahasiswa memiliki food habit tidak sehat, 70,8% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang ringan dan memiliki asupan energi (87,6%), protein (65,2%), lemak (75,3%), karbohidrat (96,6%) yang kurang. Berdasarkan analisis bivariat pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan status gizi mahasiswa asrama Universitas Andalas ( $p=0,000$ ). Tidak terdapat hubungan antara food habit dengan status gizi mahasiswa asrama Universitas Andalas ( $p=0,124$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa asrama Universitas Andalas ( $p=0,000$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makanan (energi ( $p=0,029$ ), protein ( $p=0,013$ ), lemak ( $p=0,001$ ), karbohidrat ( $p=0,021$ ) dengan status gizi mahasiswa asrama Universitas Andalas.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian**

Status Gizi	N	%
Kurus	25	28,1
Normal	53	59,6
Gemuk	5	5,6
Obesitas	6	6,7

<b>Body Image</b>		
Puas	74	83,1
Tidak Puas	15	16,9
<b>Food Habit</b>		
Sehat	40	44,9
Tidak Sehat	49	55,1
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Ringan	63	70,8
Sedang	25	28,1
Berat	1	1,1
<b>Asupan Makanan</b>		
<b>Energi</b>		
Kurang	78	87,6
Cukup	11	12,4
Lebih	0	0
<b>Protein</b>		
Kurang	58	65,2
Cukup	30	33,7
Lebih	1	1,1
<b>Lemak</b>		
Kurang	67	75,3
Cukup	17	19,1
Lebih	5	5,6
<b>Karbohidrat</b>		
Kurang	<b>86</b>	<b>96,6</b>
Cukup	<b>2</b>	<b>2,3</b>
Lebih	<b>1</b>	<b>1,1</b>

**Tabel 2. Hubungan Antar Variabel**

<b>Variabel</b>	<b>R</b>	<b>Nilai p</b>
Body Image	0,590	0,000
Food Habit	-0,164	0,124
Aktivitas Fisik	-0,418	0,000
Asupan Makanan		
a. Asupan Energi	0,232	0,029
b. Asupan Protein	0,261	0,013
c. Asupan Lemak	0,361	0,001
d. Asupan Karbohidrat	0,244	0,021

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki status gizi kurus sebanyak 28,1%, status gizi gemuk sebanyak 5,6% dan status gizi obesitas sebanyak 6,7%. Hal ini menjelaskan bahwa masalah *underweight* masih menjadi masalah

kesehatan masyarakat di Asrama Universitas Andalas karena persentase *underweight* berada di atas batas yang telah ditetapkan WHO yaitu 10% sedangkan *overweight* berada di ambang batas normal yaitu 13,6%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati yang dilakukan di Surakarta dengan yang menunjukkan mahasiswa dengan status gizi *underweight* (17,5%) dan *overweight* (22,5%) lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki status gizi normal.[13]

Kejadian *underweight* yang tinggi di asrama Universitas Andalas dapat disebabkan oleh pola konsumsi masa lalu yang berkaitan juga dengan pola asuh orang tua. Berdasarkan wawancara, responden diketahui sebelumnya tinggal bersama orang tua. Namun setelah tinggal di asrama, asupannya menjadi kurang sehingga berat badan mereka cenderung turun menjadi *underweight*. Aramico menyebutkan faktor keturunan atau pola konsumsi pada masa lalu dapat mempengaruhi status gizi seseorang.[14]

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 74 responden (83,1%) puas terhadap bentuk tubuhnya dan sebanyak 15 responden (16,9%) merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki *body image* negatif lebih sedikit dibandingkan mahasiswi yang memiliki *body image* positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bimantara dkk yang dilakukan di Surabaya dengan hasil penelitian mahasiswi yang memiliki *body image* positif (74%) lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki *body image* negatif.[15]

Persepsi mengenai *body image* juga dapat dipengaruhi oleh status gizi. *Body image* yang negatif memiliki hubungan positif dengan mahasiswi yang memiliki status gizi lebih. Menurut penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, individu dengan status gizi lebih memiliki risiko

tujuh kali lipat lebih sering mengalami body image negatif. Individu dengan status gizi yang lebih memiliki keinginan untuk mengecilkan bentuk tubuhnya. Hal tersebut berhubungan dengan faktor sosiokultural, yang memberikan stigma negatif kepada individu yang bertubuh gemuk, sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman dan membuat individu tersebut lebih memperhatikan body image mereka.[16]

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki *food habit* tidak sehat sebanyak 55,1% sedangkan *food habit* sehat sebanyak 44,9%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi dengan *food habit* tidak sehat lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki *food habit* sehat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sholikhah yang dilakukan di Kabupaten Gresik dengan hasil penelitian sebanyak 68,75% responden mempunyai kebiasaan makan tidak sehat.[17] Kebiasaan makan yang kurang sehat pada responden dapat digambarkan dari kebiasaan membeli dan mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak, makanan ringan seperti fast food, soft drink dan jarang mengonsumsi buah dan sayur. Kebiasaan mengonsumsi makanan ringan nol kalori dapat menurunkan nafsu makan untuk makanan bergizi lainnya, sehingga kebutuhan gizinya tidak dapat terpenuhi.[9] Akibatnya dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan mahasiswi itu sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 70,8%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki aktivitas fisik yang kurang lebih banyak daripada mahasiswi yang memiliki aktivitas sedang dan aktivitas fisik berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Serly,dkk yang dilakukan di Pekanbaru dengan hasil penelitian mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik ringan (44,0%) lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki aktivitas

fisik sedang dan berat.[14] Penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki aktivitas fisik yang kurang dari rekomendasi.[18] Tingkat aktivitas fisik ringan diantaranya lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan dalam posisi berdiri, diam, duduk, atau tidur.

Hasil penelitian ini menunjukkan mahasiswi memiliki asupan makanan yang kurang (energi (87,6%), protein (65,2%), lemak (75,3%), karbohidrat (96,6%)). Hal ini menunjukkan lebih banyak mahasiswi yang memiliki asupan makanan yang kurang dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki asupan makanan yang cukup.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari di Semarang yang menunjukkan mahasiswi memiliki asupan makanan (energi (96,08%), protein (92,08%), lemak (86,27%), karbohidrat (98,04%) yang kurang.[19] Kurang asupan makanan merupakan faktor dari kurangnya konsumsi makanan yang mengandung nutrisi. Walaupun mereka mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi namun mereka cenderung mengonsumsi dalam jumlah yang sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan AKG nya.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas ( $p=0,000$ ). Hubungan antara *body image* dan status gizi memiliki nilai korelasi 0,590 yang menunjukkan adanya hubungan linier positif berkekuatan agak rendah antara kedua variabel. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zahrah dan Muniroh yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi ( $p=0,001$ ).[20] Berdasarkan hasil pengisian kuesioner BSQ diketahui bahwa dari 15 responden memiliki *body image* negatif terdapat 8 responden (53,3%) dengan status gizi normal dan 7 responden (46,6%) dengan status gizi lebih dan obesitas.

Adanya persepsi yang salah mengenai bentuk tubuh membuat mahasiswi merasa lebih gemuk dari ukuran tubuh sebenarnya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muliwati yang menyatakan bahwa dari 45 responden terdapat 36 responden (80%) remaja yang merasa gemuk padahal status gizinya normal.[21] Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun responden telah mempunyai tubuh ideal namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Penilaian yang salah terhadap ukuran tubuh dapat mempengaruhi pola makan dalam kesehariannya secara berlebihan jika tidak diimbangi dengan pemahaman gizi yang baik. Apabila hal ini terjadi dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan resiko gangguan makan seperti anorexia nervosa dan bulimia nervosa yang selanjutnya dapat menyebabkan status gizi buruk.[22]

Tidak terdapat hubungan antara food habit dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas ( $p=0,124$ ) dengan nilai korelasi sebesar  $-0,164$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hafiza diperoleh  $p\text{-value}>0,05$  sehingga tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi.[23] Penelitian tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan tidak baik namun status gizi responden masih sebagian besar normal karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Ada kemungkinan beberapa faktor tertentu seperti pola konsumsi masa lalu, peran orang tua, teman sebaya, ketersediaan pangan, uang jajan, serta ekonomi. Berdasarkan hasil penelitian kebanyakan *food habit* mahasiswi tidak sehat selama tinggal di asrama namun memiliki status gizi normal (55,1%). Mahasiswi cenderung mengonsumsi makanan yang tidak bergizi untuk memenuhi asupannya dan hanya mementingkan makan enak dan perut kenyang saja.

Namun status gizi tidak secara tunggal dipengaruhi oleh kebiasaan makan, karena status gizi bersifat multifaktor. Sebagian besar mahasiswi asrama memiliki status gizi yang baik. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswi tersebut sudah memiliki status gizi normal ataupun lebih sebelum tinggal di asrama namun dikarenakan asupan makanan yang kurang saat di asrama status gizi mahasiswi menjadi turun menjadi normal ataupun *underweight*. Aramico dkk menyebutkan bahwa faktor keturunan atau pola konsumsi pada masa lalu dapat mempengaruhi status gizi seseorang.[24]

Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi responden  $p\text{-value}$  0,000 ( $p<0,05$ ). Berdasarkan uji korelasi diperoleh nilai  $r = -0,418$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan arah korelasi negatif berkekuatan agak rendah, sehingga dapat diartikan hubungan kedua variabel tersebut bersifat tidak searah artinya semakin rendah intensitas aktivitas fisik yang dilakukan maka berpengaruh terhadap status gizi lebih bahkan obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mas'odah dan Pratama pada tahun 2018 didapatkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $p=0,013$ ) dengan arah hubungan negatif berkekuatan rendah ( $r=-0,290$ )[25]

Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh tubuh untuk mengeluarkan energi. Aktivitas fisik memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kestabilan berat badan, hal ini dilihat dari semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dibutuhkan.

Aktivitas fisik ringan secara umum menyebabkan kelebihan berat badan, namun pada penelitian ini terdapat beberapa mahasiswi yang memiliki

status gizi normal dengan aktivitas fisik yang ringan. Menurut asumsi peneliti, hal ini dapat disebabkan karena pola konsumsi masa lalu yang berpengaruh terhadap status gizi dimana sebelumnya mahasiswi tinggal bersama orang tua mereka sehingga asupan mereka lebih terjaga dibandingkan ketika mereka tinggal sendiri di asrama. Ketika tinggal bersama orang tua mahasiswi memiliki status gizi *overweight* namun pada saat tinggal sendiri status gizi mahasiswi menjadi normal akibat dari asupan makanan yang kurang. Oleh karena itu, meskipun aktivitas fisiknya relatif ringan namun status gizinya masih tergolong normal.

Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswi asrama Universitas Andalas yang dibuktikan dengan *p-value* energi=0,029; protein=0,013; lemak=0,001; karbohidrat=0,021 yang diperoleh dari uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman*. Berdasarkan uji korelasi, diperoleh rentang nilai  $r = 0,218-0,361$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier positif yang rendah antara asupan makanan dengan status gizi. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Khoerunisa dan Istianah yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan makanan dengan status gizi (*p-value* energi=0,001; protein=0,001; lemak=0,003; arbohidrat=0,002). [26]

Asupan makanan memang pada dasarnya berpengaruh pada status gizi seseorang, karena segala sesuatu yang dikonsumsi individu akan berdampak pada kandungan zat gizi yang diperoleh melalui makanannya. Kebiasaan makan seperti melewati sarapan, makan terlalu sedikit dalam sehari, jarang mengonsumsi buah dan sayur, sering mengonsumsi *fast food* dan kurangnya asupan energi dalam sehari masih masih umum terjadi di kalangan

mahasiswi. Hal ini mungkin disebabkan oleh pola pikir dan aktivitas sebagai mahasiswi, seperti perkuliahan yang padat, tugas-tugas perkuliahan, kegiatan ekstrakurikuler, dan sebagainya. Asupan energi kurang dalam jangka waktu lama dapat berakibat pada penurunan berat badan. Begitu juga sebaliknya, apabila asupan energi berlebih disimpan dalam tubuh dapat mengakibatkan kenaikan berat badan. Maka asupan energi yang dikonsumsi apabila tidak seimbang baik itu kurang ataupun berlebih akan berdampak pada status gizi dan mudah terpapar oleh penyakit. [27]

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah lebih dari separuh mahasiswi memiliki status gizi normal, sebagian besar mahasiswi memiliki *body image* positif, lebih dari separuh mahasiswi memiliki *food habit* tidak sehat, sebagian besar mahasiswi memiliki aktivitas fisik yang ringan, dan mayoritas memiliki asupan energi, protein, lemak, karbohidrat yang kurang. Terdapat hubungan yang bermakna antara *body image*, aktivitas fisik, dan asupan makanan dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *food habit* dengan status gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hulukati, Wenny. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*. 2018;2 (1):73-80.
- [2] Reyes, Arnolo. What is The Average Age of College Students? ;August 25, 2023. <https://www.collegeranker.com/what->

- is-the-average-age-of-college-students/. Diakses Oktober 2023.
- [3] Dyussenbayev, Akhmet. Age Periods of Human Life. *Advances in Social Sciences Research Journal*. 2017; 4(6):256-263.
- [4] Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia; 2011.
- [5] Kurniawan MWW, Widyaningsih TD. Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya Terhadap Status Gizi. *J Pangan dan Agroindustri* 2017;5(1):1–12.
- [6] Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*. 2018;10(12):1823.doi:10.3390/nu10121823
- [7] UNICEF Indonesia. Conceptual framework of nutritional status among adolescents. 2017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221273.g002>
- [8] Denich AU, Ifdil I. Konsep Body Image Remaja Putri. *J Konseling dan Pendidik*. 2015;3(2):55–61.
- [9] Yusintha AN, Adriyanto A. Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutr*. 2018;2(2):147– 54.
- [10] Widiyanti N, Candra K A. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. *J Nutr Coll*. 2012;1(1):398–404.
- [11] Johnson F, Wardle J, Griffith J. The Adolescent Food Habits Checklist: Reliability and Validity of A Measure of Healthy Eating Behaviour in Adolescents. *Eur J Clin Nutr*. 2002;56(7):644–9.
- [12] Abidah SI. Pengaruh Health Locus of Control dan Body Image Terhadap Eating Behavior pada Remaja: Studi pada remaja di salah satu SMA Negeri di Kabupaten Bandung Barat .[Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia]. Bandung. 2015
- [13] Rahmawati, T. Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta. *Profesi (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian*. 2017;14(2):49–57.
- [14] Serly V, Sofian A, Ernalina Y. Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jom FK*. 2015;2(2):1–14.
- [15] Muhammad Dimas Bimantara, Merryana Adriani, Dewi Retno Suminar. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya . *Amerta Nutr*. 2019;3(2):85–8.
- [16] Latiff A, Muhamad J, Rahman R. Body Image Dissatisfaction and Its Determinants Among Young Primary-School Adolescents. *J Taibah Univ Med Sci [Internet]* 2017;13(1):1–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jtumed.2017.07.003>
- [17] Sholikhah DM. Hubungan Antara Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja (Studi Kasus di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik). *UNES J Sci Res* 2019;4(1):27–34.
- [18] Cragg S, Cameron C. Physical Activity of Canadian Youth — an analysis of 2002 Health Behaviour in School-aged Children Data. Ottawa,

- ON: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2006.
- [19] Lestari P. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport Nutr J* 2020;2(2):73–80.
- [20] Zahrah A, Muniroh L. Body Image Mahasiswa Gizi Serta Kaitannya dengan Asupan Energi dan Status Gizi. *Media Gizi Indonesia*. 2020;15(2):66–72.
- [21] Mulyati H, Ahmil A, Mandola L. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. *CHMK Midwifery Sci J*. 2019;2(1):22–32.
- [22] Adriani M, Wirjatmaji B. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana; 2016.
- [23] Hafiza D, Utmi A, Niriayah S. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nurs* [Internet] 2020;9(2):86– 96. Available from: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- [24] Aramico B, Siketang NW, Nur A. Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Menstruasi dan Anemia dengan Status Gizi pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam. *SEL J Penelit Kesehat*. 2017;4(1):21– 30.
- [25] Mas'odah S, Pratama MR. Hubungan Body Image , Asupan Zat Gizi , dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi. *J Ris Pangan Dan Gizi* 2018;1(2):24–37.
- [26] Khoerunisa, D. dan Istianah, I. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*. 2021; 2(1): 51-61
- [27] Pritasari P, Dramayanti D, Lestari NT. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2017.