Available online: https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik *J. Gizi Dietetik, Maret, 2026, 5(1):10-17*
E-ISSN 2830-0890 *DOI: doi.org/10.25182/jigd.2026.5.1.341-348*

Hubungan *Body Image* dengan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Pangan, dan Status Gizi Mahasiswa PKU IPB

The Relationship Between Body Image and Nutritional Knowledge, Food Consumption, and Nutritional Status of IPB PKU Students

Antonia Devanadinda dan Yayat Heryatno*

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor 16680, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis koresponden: heryatno@apps.ipb.ac.id

Diterima: 11 November 2025 *Direvisi: 18 Februari 2026* *Disetujui: 31 Maret 2026*

ABSTRACT

Concerns regarding body image tend to rise among college students. Individuals with a negative body image will do anything to attain their ideal weight, which can lead to changes in nutritional knowledge, variety in consumption, eating habits, and nutritional status. This study aimed to examine the relationship between body image, nutritional knowledge, food consumption (variety of food consumption and eating habits), and the nutritional status of PKU IPB University students. A cross-sectional design was utilized for this research. The study was conducted from May to October 2025. The findings from Mann-Whitney difference test showed that there was a significant difference in body image scores (Z=-2.285; p=0,022) according to the subject's region of origin. Besides that, the findings from Spearman Rank correlation analysis revealed that there was a significant positive relationship between body image and restrained eating (r=0,713; p=0,001), as well as nutritional status of the subjects (r=0,556; p=0,001).

Keywords: *body image, food consumption, nutritional knowledge, nutritional status*

ABSTRAK

Perhatian terhadap *body image* umumnya meningkat pada mahasiswa. Seseorang dengan *body image* negatif akan melakukan segala hal untuk mendapatkan berat badan yang menurutnya ideal, yang mengarah ke perubahan pengetahuan gizi, keragaman pangan, perilaku makan, dan status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *body image*, pengetahuan gizi, konsumsi pangan (keragaman konsumsi pangan dan perilaku makan), dan status gizi mahasiswa PKU IPB University. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional study*. Penelitian ini berlangsung dari bulan Mei sampai Oktober 2025. Hasil uji beda *Mann-Whitney* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan skor *body image* (*Z*=-2,285; *p*=0,022) menurut asal daerah subjek. Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan *restrained eating* (*r*=0,713; *p*=0,001) maupun dengan status gizi subjek (*r*=0,556; *p*=0,001).

Kata kunci: *body image,* konsumsi pangan, pengetahuan gizi, status gizi

PENDAHULUAN

Mahasiswa atau mahasiswi adalah remaja akhir yang sedang menuju dewasa dan berada pada usia 18 sampai 22 tahun (Pratama dan Parmadi 2019). Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam tahapan mengembangkan sikap mandiri dan otonomi diri (Sudarji dan Juniarti 2020). Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa kerap mengalami masalah dalam kehidupan, seperti masalah psikologis, seperti kecemasan, stres, dan depresi (Eva *et al.* 2020). Di masa perkembangan teknologi saat ini, media sosial membuat mahasiswa mengenal seseorang atau idola yang membuat mahasiswa kerap memandang ketidakpuasan pada gambaran tubuhnya karena memutuskan untuk menyamai tokoh tersebut (Hasanah dan Hidayati 2021). Adanya ketidakpuasan pada tubuh seseorang menimbulkan persepsi dari *body image* (Marizka *et al.* 2019).

Menurut Santrock (2007), perhatian terhadap *body image* umumnya meningkat pada usia remaja, termasuk mahasiswa, baik perempuan maupun laki-laki. *Body image* dapat dilihat secara positif maupun negatif. Seseorang dengan pandangan *body image* positif akan menghargai dan mensyukuri bentuk tubuh

yang dimiliki. Sementara itu, seseorang dengan pandangan *body image* negatif akan merasa tidak puas dengan tubuh mereka, sehingga sulit untuk mensyukuri tubuh sendiri apa adanya (Saniyah dan Nasution 2024). Menurut penelitian Gimon *et al.* (2020), prevalensi *body image* positif pada mahasiswa Universitas Sam Ratulangi adalah 94,4% untuk laki-laki dan 58,7% untuk perempuan. Sedangkan, prevalensi *body image* negatifnya adalah 5,6% untuk laki-laki dan 41,3% untuk perempuan.

Faktor sosio-kultural yang negatif dapat disebabkan adanya tekanan dari kelompok dari lingkungan sosial mengenai standar tubuh ideal (Ammar dan Nurmala 2020). Adanya pergaulan teman sebaya pada suatu kelompok dan status ekonomi keluarga dapat menentukan paparan informasi yang diterima oleh seseorang, yang kemudian dapat memengaruhi pola pikir mengenai *body image (*Rosha *et al.* 2013*)*. *Body image* yang negatif dapat menyebabkan pengetahuan diet yang tidak sehat, aktivitas fisik atau olahraga yang berlebihan, dan ketidakseimbangan asupan makanan yang sesuai (Lubis *et al.* 2021). Seseorang dengan *body image* negatif akan melakukan segala hal untuk mendapatkan berat badan yang menurutnya ideal, seperti puasa, diet, menggunakan obat pencahar, latihan fisik, hingga mengonsumsi pil diet. Selain itu, perubahan perilaku makan, seperti melewatkan waktu makan secara sengaja, memuntahkan makanan yang dikonsumsi, hingga melakukan diet ekstrem, dapat terjadi pada mereka yang menginginkan bentuk tubuh proporsional (Nilawati 2023).

Perubahan status gizi pada seseorang berhubungan dengan adanya pandangan terhadap *body image* (Sari *et al.* 2023). *Body image* yang negatif dapat menyebabkan penurunan berat badan yang ekstrem, sehingga tidak sesuai dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) normal (Lubis *et al.* 2021). Seseorang yang cenderung memiliki pemikiran negatif terhadap tubuhnya dapat mengubah pola makan dan memberikan dampak kesehatan yang negatif (Muchtar *et al.* 2022). Mahasiswa Pendidikan Kompetensi Umum (PKU) IPB University merupakan mahasiswa tingkat pertama di IPB University, di mana *body image* cenderung menjadi perhatian utama pada masa ini. Maka dari itu, berdasarkan kondisi yang telah dijabarkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan *body image* terhadap pengetahuan gizi, konsumsi pangan, dan status gizi Mahasiswa PKU IPB University.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study*. Penelitian dilaksanakan di IPB University, Bogor. Pengambilan data untuk penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan, yaitu di Bulan Mei 2025. Selanjutnya, pengolahan serta analisis data dilaksanakan hingga Bulan Oktober 2025.

Jumlah dan cara pengambilan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PKU IPB University, baik laki-laki maupun perempuan, yang dipilih secara *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu subjek merupakan mahasiswa PKU aktif angkatan 61 tahun ajaran 2024/2025, berjenis kelamin laki laki dan perempuan, warga negara Indonesia, sehat, serta bersedia untuk menghadiri rangkaian kegiatan penelitian. Jumlah subjek minimal yang diperoleh berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Slovin adalah 98 mahasiswa yang ditambah dengan kebutuhan estimasi *drop out* (10%) menjadi 108 mahasiswa PKU IPB University. Dari pengumpulan subjek, terdapat 112 subjek yang akan digunakan menjadi data dalam penelitian ini.

Jenis dan cara pengumpulan data

Penelitian ini telah lolos kaji etik berdasarkan keterangan Komisi Etik Penelitian yang melibatkan manusia IPB University dengan nomor 1710/IT3.KEPMSM-IPB/SK/2025. Data yang dikumpulkan adalah data primer, yang terdiri dari data karakteristik subjek; data *body image* melalui pengisian *Body Shape Questionnaire* (BSQ) dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,966 (Sitepu *et al.* 2020); data tingkat pengetahuan gizi melalui pengisian kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,664; data keragaman konsumsi pangan melalui wawancara langsung *Food Recall* 24 jam menggunakan *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS); data perilaku makan melalui pengisian *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,846 (Khotibuddin 2017); serta data status gizi melalui pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan alat timbang injak digital dan *microtoise*.

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data dilakukan dari pengeditan data (*editing*), pengkodean (*coding*), pemasukan data (*entry*), pengecekan ulang (*cleaning*), dan analisis data (*analyzing*). Analisis data secara deskriptif menggunakan Microsoft Excel tahun 2021 dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi data karakteristik, kategori *body image*, tingkat pengetahuan gizi, tingkat keragaman konsumsi pangan, tipe perilaku makan, dan kategori status gizi subjek. Analisis data secara inferensia dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS versi 27 *for windows* untuk menganalisis perbedaan karakteristik, *body image*, pengetahuan gizi, tingkat keragaman konsumsi pangan, dan tipe perilaku makan menurut jenis kelamin menggunakan uji *Mann-Whitney U*; menganalisis perbedaan *body image* menurut asal daerah menggunakan uji *Mann-Whitney U*; serta menganalisis perbedaan *body image* menurut uang saku per bulan menggunakan uji *Kruskal-Wallis*. Selain itu, dilakukan juga analisis hubungan *body image* dengan pengetahuan gizi, konsumsi pangan, dan status gizi mahasiswa menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Sebagian besar subjek merupakan perempuan dengan jumlah 59 orang (52,68%). Sebagian besar subjek berada pada usia lebih dari 18 tahun, dengan jumlah 83 orang (74,11%). Rata-rata usia subjek adalah 18,82±0,57 tahun. Berdasarkan asal daerah subjek, didapatkan bahwa sebagian besar subjek berasal dari luar daerah Bogor, dengan jumlah 85 orang (75,89%). Selain itu, berdasarkan karakterisitik besaran uang saku per bulan, sebagian besar subjek memiliki besaran uang saku per bulan di atas Rp1.000.000,00 dengan jumlah 83 orang (74,11%). Rata-rata uang saku per bulan subjek penelitian adalah Rp4.623.853,21.

Tabel 1. Sebaran subjek berdasarkan karakteristik individu

Karakteristik	Perempuan (n = 59)		Laki-laki (n = 53)		Total (n = 112)	
	n	%	n	%	n	%
Usia (tahun)						
- 18	16	27,12	13	24,53	29	25,89
- 19	40	67,80	35	66,04	75	66,96
- ≥20	3	5,08	5	9,43	8	7,14
Asal daerah						
- Daerah Bogor	15	25,42	11	20,75	26	23,21
- Luar daerah Bogor	44	74,58	42	79,25	86	76,79
Uang saku per bulan (rupiah)						
- <Rp1.000.000,00	8	13,56	6	11,32	83	74,11
- Rp1.000.000,00	8	13,56	7	13,21	15	13,39
- >Rp1.000.000,00	43	72,88	40	75,47	14	12,50

Body image. Berdasarkan data pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek cenderung memiliki kategori *body image* yang positif, yaitu dengan jumlah keseluruhan 64 orang (57,14%) yang cenderung lebih banyak didapatkan pada subjek perempuan. Sementara itu, subjek dengan *body image* negatif secara keseluruhan berjumlah 48 orang (42,86%), yang menunjukkan bahwa prevalensi *body image* pada mahasiswa tingkat pertama masih tergolong cukup tinggi, terutama pada laki-laki. Uji beda *Mann-Whitney Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan (Z=-0,128; p=0,898) di antara skor *body image* perempuan dan laki-laki. Pertanyaan *body image* yang paling banyak dijawab "selalu" oleh responden adalah mengenai ketakutan untuk menjadi gemuk serta mengenai keinginan untuk mengurangi lemak di tubuh. Sementara itu, berdasarkan perhitungan rata-rata skor skala *Likert* pada setiap pertanyaan, nilai rata-rata tertinggi terdapat pada pertanyaan bentuk tubuh yang dirasa kurang baik, keinginan mengurangi lemak di tubuh, serta ketakutan menjadi gemuk.

Tabel 2. Sebaran subjek berdasarkan kategori *body image* menurut jenis kelamin, asal daerah, dan jumlah uang saku per bulan

Kategori *body image*	Positif (<80)		Negatif tingkat ringan (80–110)		Negatif tingkat sedang (111–140)		Negatif tingkat berat (>140)		Total		Median	Statistik uji
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Jenis kelamin												[a]
- Perempuan	0	61,02	0	18,64	0	15,25	0	5,08	59	100,00	75	*Z*=-0,128
- Laki-laki	28	52,83	14	26,42	9	16,98	2	3,77	53	100,00	76	*p*=0,898
- Total	64	57,14	25	22,32	18	16,07	5	4,46	112	100,00		
Asal daerah												[a]
- Bogor	20	76,92	4	15,38	1	3,85	1	3,85	26	100,00	64,5	*Z*=-2,285
- Luar Bogor	44	51,16	21	24,42	17	19,77	4	4,65	86	100,00	79	*p*=0,022*
- Total	64	57,14	25	22,32	18	16,07	5	4,46	112	100,00		
Uang saku per bulan												[b]
- <Rp1.000.000,00	9	64,29	1	7,14	1	7,14	3	21,43	14	100,00	75,5	
- Rp1.000.000,00	10	66,67	4	26,67	0	0,00	1	6,67	15	100,00	72	*H*=1,436
- >Rp1.000.000,00	45	54,22	20	24,10	17	20,48	1	1,20	83	100,00	76	*p*=0,488
- Total	64	57,14	25	22,32	18	16,07	5	4,46	112	100,00		

Keterangan: [a]Statistik Uji Mann-Whitney; [b]Statistik Uji Kruskal-Wallis; Level signifikan: *) Nyata (p<0,05), **) Sangat nyata (p<0,01)

Berdasarkan data pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek dengan *body image* positif cenderung berasal dari subjek daerah Bogor, yaitu sebesar 76,92%. Sementara itu, sebagian besar subjek dengan *body image* negatif cenderung berasal dari luar daerah Bogor, yaitu sebesar 48,84%. Uji beda *Mann-Whitney U* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan (Z=-2,285; p=0,022) di antara skor *body image* daerah Bogor dan luar daerah Bogor. Dari hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa subjek dari luar daerah Bogor cenderung memiliki *body image* yang lebih negatif.

Berdasarkan data pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek dengan *body image* positif cenderung memiliki uang saku per bulan Rp1.000.000,00, yaitu sebesar 66,67%, serta memiliki uang saku per bulan kurang dari Rp1.000.000,00, yaitu sebesar 64,29%. Sementara itu, sebagian besar subjek dengan *body image* negatif cenderung memiliki uang saku per bulan lebih dari Rp1.000.000,00, yaitu sebesar 45,78%. Uji beda *Kruskal-Wallis* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan (H=1,436; p=0,488) di antara skor *body image* tiap kategori uang saku per bulan.

Pengetahuan gizi. Berdasarkan data pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek cenderung memiliki tingkat pengetahuan gizi yang sedang, yaitu sebesar 71 orang (63,39%). Pengetahuan gizi sedang cenderung lebih banyak didapatkan pada subjek laki-laki. Rata-rata keseluruhan persentase skor pengetahuan gizi subjek dalam penelitian ini adalah 77,56±11,91. Uji beda *Mann-Whitney Tes*t menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan (Z=-0,970; p=0,332) di antara skor pengetahuan gizi perempuan dan laki-laki. Pertanyaan pengetahuan gizi dengan jawaban benar terbanyak adalah pertanyaan mengenai resiko utama dari memiliki berat badan di bawah normal (*underweight)*. Sementara itu, pertanyaan pengetahuan gizi dengan jawaban salah terbanyak adalah mengenai jenis lemak yang sebaiknya dikurangi dalam diet seimbang.

Tabel 3. Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat pengetahuan gizi menurut jenis kelamin

Kategori tingkat pengetahuan gizi	Kurang (<60%)		Sedang (60%–80%)		Baik (>80%)		Total		Median (%)	Statistik uji [a]
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Perempuan	5	8,47	37	62,71	17	28,81	59	100,00	80,00	Z = -0,970
Laki-laki	0	0,00	34	64,15	19	35,85	53	100,00	80,00	p = 0,332
Total	5	4,46	71	63,39	36	32,14	112	100,00		

Keterangan: [a]Statistik Uji Mann-Whitney U; Level signifikan: *)Nyata (p<0,05), **) Sangat nyata (p<0,01)

Keragaman konsumsi pangan. Berdasarkan data yang diperoleh pada Tabel 4, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek cenderung memiliki kategori total skor IDDS yang sedang, yaitu secara keseluruhan berjumlah 49 orang (43,75%) dan cenderung lebih banyak didapatkan pada subjek perempuan. Akan tetapi, laki-laki lebih cenderung memiliki pengetahuan gizi tinggi, yaitu sebesar 47,17%. Uji beda

Mann-Whitney Test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan (Z=1,782; p=0,075) di antara skor perempuan dan laki-laki. Berdasarkan total konsumsi subjek per kelompok bahan pangan, dapat diketahui bahwa kelompok bahan pangan yang tidak banyak dikonsumsi oleh subjek penelitian ini adalah jeroan, yang mungkin disebabkan oleh preferensi pribadi. Selain itu, kelompok pangan yang seharusnya dikonsumsi subjek setiap hari, seperti buah dan sayur, menunjukkan bahwa hanya sekitar setengah dari keseluruhan subjek saja yang mengonsumsi kelompok pangan tersebut.

Tabel 4. Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat keragaman konsumsi pangan menurut jenis kelamin

Kategori tingkat keragaman konsumsi pangan	Rendah (≤3 kelompok pangan)		Sedang (4–5 kelompok pangan)		Tinggi (≥6 kelompok pangan)		Total		Median %	Statistik uji [a)]
	n	%	n	%	n	%	n	n		
Perempuan	13	22,03	28	47,46	18	30,51	59	100,00	5	Z=-1,782
Laki-laki	7	13,21	21	39,62	25	47,17	53	100,00	5	p=0,075
Total	20	17,86	49	43,75	43	38,39	112	100,00		

Keterangan: [a)]Statistik Uji Mann-Whitney U; Level signifikan: *) Nyata (p<0,05), **) Sangat nyata (p<0,01)

Perilaku makan. Berdasarkan data pada Tabel 5, dapat diketahui bahwa kategori tipe perilaku makan yang paling dominan pada penelitian ini adalah *emotional eating,* dengan jumlah keseluruhan 79 orang (70,54%). *Emotional eating* cenderung lebih banyak didapatkan pada subjek perempuan. Uji beda *Mann-Whitney Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan (Z=-0,887; p=0,375) di antara skor *emotional eating* perempuan dan laki-laki. Berdasarkan perhitungan rata-rata pada setiap pertanyaan kuesioner DEBQ, perilaku *emotional eating* yang paling sering dilakukan oleh subjek penelitian ini adalah perilaku tetap ingin makan ketika merasa bosan (3,66±1,13), perilaku tetap ingin makan ketika tidak melakukan apa-apa (3,62±1,10), dan perilaku tetap ingin makan ketika merasa kesepian (3,44±1,18).

Berdasarkan data pada Tabel 5, kategori tipe perilaku makan e*xternal eating* secara keseluruhan berjumlah 22 orang (19,64%) dan lebih banyak didapatkan pada subjek laki-laki. Tidak terdapat perbedaan signifikan (Z=0,225; p=0,822) di antara skor *external eating* perempuan dan laki-laki. Untuk kategori *external eating*, perilaku yang paling sering dilakukan oleh subjek penelitian adalah mengenai perilaku segera makan ketika memiliki makanan yang lezat (3,75±0,90), perilaku akan makan lebih banyak dari biasanya ketika makanan terasa enak (3,54±1,05), dan perilaku akan makan lebih banyak dari biasanya ketika makanan terasa dan tercium enak (3,54±0,91).

Kategori tipe perilaku makan yang paling rendah pada penelitian ini adalah *restrained eating* dengan jumlah keseluruhan 11 orang (9,82%), dan lebih banyak didapatkan pada subjek laki-laki. Rata-rata total skor perilaku makan *restrained eating* pada subjek adalah (24,47±8,50). Uji beda *Mann-Whitney Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan (Z=0,408; p=0,683) di antara skor *restrained eating* perempuan dan laki-laki. Untuk kategori *restrained eating*, perilaku yang paling sering dilakukan subjek adalah perilaku benar-benar memerhatikan apa yang dimakan (3,27±1,06), perilaku mengaitkan berat badan dengan apa yang dimakan (3,00±1,22), dan perilaku mengurangi porsi makan ketika berat badan bertambah drastis (2,84±1,35).

Tabel 5. Sebaran subjek berdasarkan kategori tipe perilaku makan menurut jenis kelamin

Kategori tipe perilaku makan	*Emotional eating*				*External eating*				*Restrained eating*			
	n	%	Median	Statistik uji [a)]	n	%	Median	Statistik uji [a)]	N	%	Median	Statistik uji [a)]
Perempuan (n=59)	44	74,58	39	Z =-0,887	11	18,64	32	Z=-0,225	4	6,78	24	Z=-0,408
Laki-laki (n=53)	35	66,04	38	p =-0,375	11	20,75	32	p=0,822	7	13,21	23	p=0,683
Total (n=112)	79	70,54			22	19,64			11	9,82		

Keterangan: [a)]Statistik Uji Mann-Whitney U; Level signifikan: *) Nyata (p < 0,05), **) Sangat nyata (p < 0,01)

Status gizi. Berdasarkan data pada Tabel 6, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek cenderung memiliki status gizi normal dengan jumlah keseluruhan sebesar 61 orang (54,46%) dan cenderung lebih banyak didapatkan pada subjek laki-laki. Rata-rata perhitungan IMT pada subjek perempuan adalah 20,67±4,40 kg/m^2, sedangkan laki-laki adalah 22,56±4,24 kg/m^2. Nilai median perhitungan IMT pada keseluruhan subjek adalah 20,81 kg/m^2.

Tabel 6. Sebaran subjek berdasarkan kategori status gizi menurut jenis kelamin

Kategori status gizi	Sangat kurus (<17,0 kg/m^2)		Kurus (17,0–18,4 kg/m^2)		Normal (18,5–25,0 kg/m^2)		*Overweight* (25,1–27,0 kg/m^2)		Obesitas (>27,0 kg/m^2)		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Perempuan	9	15,25	10	16,95	31	52,54	3	5,08	6	10,17	59	100,00
Laki-laki	5	9,43	4	7,55	30	56,60	6	11,32	8	15,09	53	100,00
Total	14	12,50	14	12,50	61	54,46	9	8,04	14	12,50	112	100,00

Hubungan body image dengan pengetahuan gizi. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan (r=0,054; p=0,572) antara *body image* dengan tingkat pengetahuan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* seseorang belum tentu dapat memengaruhi pengetahuan gizi seseorang. Menurut Douglas *et al.* (2025), adanya distorsi tubuh, yang dapat memengaruhi *body image*, cenderung menyebabkan pengetahuan gizi yang terbatas. Menurut Firdausi *et al.* (2022), pengetahuan gizi pada mahasiswa umumnya tergolong baik karena kemudahan mendapatkan informasi dan pengetahuan gizi tersebut melalui media massa, perkuliahan, dan buku di zaman ini.

Hubungan body image dengan keragaman konsumsi pangan. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan (r=0,010; p=0,920) antara *body image* dengan tingkat keragaman konsumsi pangan subjek. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Ronitawati *et al.* (2022) di mana terdapat hubungan antara *body image* dengan tingkat keragaman pangan IDDS (p<0,05) pada remaja dengan arah positif. Dalam penelitian ini, hasil yang diperoleh dapat dipengaruhi oleh keadaan mahasiswa yang umumnya hidup sendiri dan tinggal jauh dari rumah, sehingga mengharuskan mereka membeli makanan sendiri yang mungkin tidak bervariasi karena alasan efisiensi waktu (Irawan 2025).

Hubungan body image dengan perilaku makan. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan (r=-0,037; p=0,701) antara *body image* dengan *emotional eating*. Selain itu, hasil uji korelasi *Rank Spearman* juga menunjukkan tidak terdapat hubungan (r=-0,032; p=0,739) antara *body image* dengan *external eating*. Akan tetapi, hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan (r=0,713; p=0,001) antara *body image* dengan *restrained eating*. *Restrained* eating dapat menyebabkan pola makan tidak teratur yang kemudian dapat menyebabkan adanya kontra regulasi pada seseorang, di mana saat seseorang sudah tidak mampu menolak atau membatasi makanan (*restrained eating*), seseorang tersebut justru akan makan sebanyak-banyaknya sebagai kompensasi dari *restrained eating* tersebut, sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan berat badan seseorang (Nurdiani *et al.* 2023).

Hubungan body image dengan status gizi. Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan (r=0,556; p=0,001) antara *body image* dengan kategori status gizi subjek. Hal ini sesuai dengan Nilawati (2023), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan (p=0,001) antara *body image* dengan status gizi mahasiswa. *Body image* negatif yang berhubungan dengan tingginya *restrained eating* pada penelitian ini, secara tidak langsung menunjukkan bahwa *body image* dapat meningkatkan berat badan seseorang, yang kemudian juga dapat memengaruhi status gizi ke arah berlebih (Nurdiani *et al.* 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan skor *body image*, pengetahuan gizi, keragaman konsumsi pangan, serta perilaku makan (*emotional, external,* dan *restrained eating*) berdasarkan jenis kelamin, maupun *body image* berdasarkan uang saku. Namun, terdapat perbedaan signifikan *body image* berdasarkan asal daerah. Selain itu, tidak ditemukan hubungan antara *body image* dengan pengetahuan gizi, keragaman konsumsi pangan, *emotional eating*, dan *external eating*. Sebaliknya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan *restrained eating* serta status gizi. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu penggunaan instrumen yang belum divalidasi secara khusus pada subjek penelitian serta penggunaan *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang hanya mengukur ketidakpuasan tubuh pada arah berat badan berlebih. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang lebih komprehensif dan tervalidasi.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan penulis dalam menyiapkan artikel.

.

DAFTAR PUSTAKA

Ammar EN, Nurmala I. 2020. Analisis faktor sosio-kultural terhadap dimensi body image pada remaja. Journal of Health Science and Prevention. 4(1): 23-31. https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.255

Douglas CC, Shahan M, Camel SP, Vogel S. 2025. Negative body image and limited nutrition knowledge among collegiate dancers signals need for screening and support. J Dance Med Sci. 29(3):161-169. https://doi.org/10.1177/1089313X241297770

Eva N, Shanti P, Hidayah N, Bisri M. 2020. Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. 5(3): 122-131. https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122

Firdausi A, Khomsan A, Rachman PH. 2022. Hubungan penggunaan instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa IPB. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik. 1(1): 16-24. https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.16-24

Gimon PNK, Malonda NSH, Punuh MI. 2020. Gambaran stres dan body image pada mahasiswa semester VI fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi Covid-19. Jurnal Kesmas. 9(6):17-26.

Hasanah U, Hidayati BMR. 2021. Intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap body image. IDEA Jurnal Psikologi. 5(2):115-131. https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5205

Irawan E. 2025. Gaya hidup mahasiswa Tadris IPS Lain Metro Lampung berdasarkan perspektif teori Bourdieu [skripsi]. Lampung: Institut Agama Islam Negeri Metro.

Khotibuddin M. 2017. Hubungan depresi dan perilaku makan terhadap berat badan lebih mahasiswa kedokteran. Mutiara Medika. 17(1): 42-50.

Lubis DS, Adhi KT, Pinatih IGNI, Mahendra IGAA. 2021. Modul Pendidikan Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri. Bali: Panuduh Atma Waras. https://doi.org/10.53638/9786239747381

Marizka DS, Maslihah S, Wulandari A. 2019. Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh? Jurnal Psikologi Insight. 3(2):56-69. https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346

Muchtar F, Sabrin, Effendy DS, Lestari H, Bahar H. 2022. Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Abdi Masyarakat. 4(1):43-48. https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782

Nilawati S. 2023. Hubungan antara perilaku makan dan body image dengan status gizi mahasiswa putri keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat. KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu. 2(2):405-411. https://doi.org/10.31004/koloni.v2i2.293

Nurdiani R, Rahman NAS, Madanijah S. 2023. Perilaku makan tipe emotional, external dan restrained kaitannya dengan indeks massa tubuh mahasiswa. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik. 2(1):59-65. https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65

Pratama A, Parmadi A. 2019. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan sikap apatis terhadap lingkungan sekitar pada siswa SMP N 1 Sukoharjo, Kec/Kab Sukoharjo, Jawa Tengah. IJMS-Indonesian Journal on Medical Science. 6(1):51-56.

Ronitawati P, Gifari N, Sitoayu L, Nurhasanah P. 2022. Persen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, asupan energi, asupan karbohidrat berkorelasi dengan keragaman makanan pada remaja di perkotaan. AcTion: Aceh Nutrition Journal. 7(2):114-126. https://doi.org/10.30867/action.v7i2.489

Rosha BC, Utami NH, Rachmalina R. 2013. Peer group dan uang saku bulanan meningkatkan risiko persepsi body image negatif pada remaja putri di Bekasi. Jurnal Ekologi Kesehatan. 12(4): 295-303.

Saniyah A, Nasution FZ. 2024. Hubungan body image dengan self esteem pada siswa SMK PAB 1 Helvetia Medan. Psikologika Journal. 1(1):112-125.

Santrock JW. 2007. Child Development. USA: Mc Grab-Hill.

Sari N, Kelana D, Sopiah P. 2023. Hubungan citra tubuh (body image) dengan status gizi KEK pada siswi SMKN Sukasari. Jurnal Kesehatan Tambusai. 4(2):954-959. doi:https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.15085

Sitepu FH. 2020. Validity and reliability of instruments body shape questionnaire-34 (BSQ-34) based on Indonesia version. PalArch's Journal of Archaelogy of Egypt. 17(6): 1545-1555.

Sudarji S, Juniarti F. 2020. Perbedaan grit pada mahasiswa perantau dan bukan perantau di Universitas X. PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah. 2(1):1-11. https://doi.org/10.36269/psyche.v2i1.176