

Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Mafalda Marzon¹, Reni Zuraida², Oktafany³, Khairun Nisa Berawi³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Pada usia remaja, kesehatan dan gizi memiliki peran penting dalam menentukan status kesehatan dan gizi di fase selanjutnya dalam siklus kehidupan. Prevalensi status gizi tidak normal di Provinsi Lampung memiliki presentase pada remaja putri usia 19 tahun sebesar 24,91% dan usia 20-24 tahun sebesar 35,97%, sedangkan status gizi normal usia 19 tahun sebesar 75,09% dan usia 20-24 tahun sebesar 64,03% dalam Riskesdas 2018. Hal ini terjadi karena terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi status gizi, seperti citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan status gizi. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Responden berjumlah 116 orang responden yang didapatkan dengan rumus analitik komparatif kategorik tidak berpasangan. Pada penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu citra tubuh dan status gizi. Variabel citra tubuh diukur dengan MBSRQ (*Mutidimension Body Self Relations Questionnaire*) dan variabel citra tubuh diukur dengan indeks masa tubuh. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat dan bivariat dengan *Chi-Square*. Hasil uji univariat didapatkan gambaran status gizi tidak normal sebesar 65,5%, sedangkan status gizi normal sebesar 34,5%. Pada gambaran citra tubuh, didapatkan responden yang memiliki citra tubuh positif sebesar 20,7% dan yang memiliki citra tubuh negatif adalah sebesar 79,3%. Berdasarkan analisis bivariat, terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi ($p = 0,023$). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara citra tubuh dengan status gizi mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata kunci: Citra tubuh, mahasiswi, status gizi

The Relationship between Body Image and Nutritional Status in Female Students of the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, University of Lampung

Abstract

In adolescence, health and nutrition have an important role in determining health and nutritional status in the next phase of the life cycle. The prevalence of abnormal nutritional status in Lampung Province is 24.91% for late adolescence aged 19 years and 35.97% for aged 20-24 years, while normal nutritional status for those aged 19 years is 75.09% and those aged 20-24 year amounted to 64.03% according to Riskesdas 2018. This occurs because there are factors that can influence nutritional status, such as body image. This study aims to determine the relationship between body image and nutritional status. The research design used in this research is analytical with a cross sectional approach, with a simple random sampling technique. There were 116 respondents obtained using the unpaired comparative categorical analytical formula. In this study there were 2 variables, namely body image and nutritional status. Body image variables are measured by MBSRQ (Multidimensional Body Self Relations Questionnaire) and body image variables are measured by body mass index. The data collected was analyzed univariately and bivariately with Chi-Square. The results of the univariate test showed that abnormal nutritional status was 65.5%, while normal nutritional status was 34.5%. In terms of body image, 20.7% of respondents had a positive body image and 79.3% had a negative body image. Based on bivariate analysis, there is a relationship between body image and nutritional status ($p = 0.023$). From the research results, it can be concluded that there is a significant relationship between body image and the nutritional status of students in the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, University of Lampung.

Keywords: Body image, female students, nutritional status

Korespondensi: Mafalda Marzon, Jl. Turi Raya, Gg. Perintis 2, Perum. Griya Arta, Tanjung Senang, Bandar Lampung, e-mail marzon.mafalda10@gmail.com

Pendahuluan

Pada usia remaja, kesehatan dan gizi memiliki peran penting dalam menentukan status kesehatan dan gizi di fase selanjutnya dalam siklus kehidupan¹. Pada usia ini, banyak

permasalahan yang dihadapi oleh remaja terkait kesehatan karena mereka merupakan kelompok yang sangat rentan dalam mengalami permasalahan terkait gizi,

terutama pada remaja putri². Terdapat beberapa alasan yang menyatakan bahwa remaja putri memiliki kerentanan terhadap permasalahan gizi. Pertama, percepatan, pertumbuhan, perkembangan, dan psikologis, seperti perubahan bentuk tubuh dan kapasitas reproduksi. Kedua, kebiasaan pangan dan perubahan dalam gaya hidup memengaruhi penyesuaian masukan zat gizi dan energi³. Ketiga, keikutsertaan olahraga, kehamilan, kecanduan alkohol, dan obat meningkatkan kebutuhan terhadap zat gizi dan energi, serta banyak dari remaja putri yang secara berlebihan dalam mengonsumsi makan dan pada akhirnya terjadi obesitas⁴.

Menurut *United Nation Children's Fund* (UNICEF) pada tahun 2018, terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan masalah kesehatan dan gizi pada masa remaja, terutama remaja putri, yaitu terpengaruhnya oleh masalah seputar citra tubuh dan penampilan serta keinginan untuk kurus, seperti saat munculnya ketertarikan yang berlebihan pada lawan jenis, khususnya pada remaja putri yang akan lebih memperdulikan akan bentuk tubuh dan akan berusaha berpenampilan menjadi sebaik mungkin^{5,6}. Selain itu, di masa remaja juga, seorang remaja putri akan mengalami peningkatan penambahan lemak tubuh yang menjadikan tubuh jauh dari bentuk tubuh yang ideal. Remaja putri memiliki beban pekerjaan rumah tangga dan juga membantu ibunya untuk mengasuh adik-adiknya, bahkan kehamilan dini dan pernikahan remaja juga dapat menghambat pencapaian potensi remaja putri dalam menjaga tubuh untuk mencapai bentuk ideal².

Persepsi citra tubuh yang negatif dapat mendorong remaja dalam melakukan banyak tindakan untuk mencapai kepuasan citra tubuh mereka. Berbagai upaya dilakukan oleh remaja putri untuk menunjang penampilan salah satunya adalah dengan melakukan diet untuk menurunkan berat badan, bahkan melakukan olahraga berat⁷. Diet yang dilakukan dapat membahayakan kesehatan mereka, seperti membatasi atau mengurangi frekuensi makan, perilaku makan yang tidak sehat, menggunakan obat pencahar yang terlalu

sering, ketidaksesuaian dalam pengontrolan berat badan, dan terlalu sering memuntahkan makanan dengan sengaja⁸. Beberapa permasalahan tersebut diakibatkan karena pandangan yang salah oleh remaja putri terhadap bentuk tubuhnya, mereka merasa bahwa tubuh yang tinggi dan langsing merupakan bentuk tubuh yang ideal. Hal tersebut membuat remaja putri mencari segala upaya untuk membuat tubuh mereka ideal⁵.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2023. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 116 orang dengan Teknik *simple random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini, yaitu mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, sudah menstruasi, berusia >18 tahun, dan berada di lokasi penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan media kuesioner dan pengukuran langsung. Instrumen penelitian ini adalah daftar pernyataan dalam kuesioner dan alat pengukuran indeks massa tubuh. Instrumen untuk citra tubuh menggunakan kuesioner MBSRQ (*Mutidimension Body Self Relations Questionnaire*) yang berisi 34 pertanyaan berfungsi untuk menilai perhatian mengenai bentuk tubuh dan penampilan diri dengan rentang skala 1 (sangat tidak sesuai) sampai 6 (sangat sesuai). Dalam evaluasinya kuesioner mencakup komponen evaluatif, kognitif, dan perilaku serta mengevaluasi aspek sikap citra tubuh dengan uji validitas didapatkan 0,78-0,90 dengan nilai koefisien reliabilitas 0,75. Hasil diinterpretasikan dalam 2 kategori, positif ≤ 102 dan negatif > 102 ⁹.

Hasil

Pengambilan data primer status gizi responden dengan rentang usia >18 tahun diukur berdasarkan IMT. Citra tubuh diukur melalui kuesioner MBSRQ dengan hasil yang dikategorikan ke dalam dua kategori, yaitu positif dan negatif.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Frekuensi (%)
Citra Tubuh	
Positif	24 (20,7)
Negatif	92 (79,3)
Status Gizi	
Normal	40 (34,5)
Tidak normal	76 (65,5)

Setelah diketahui distribusi masing-masing variabel, dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, maka digunakan uji komparatif kategorik tidak berpasangan, yaitu *Chi Square*. Hasil tabulasi silang hubungan citra tubuh dengan status gizi

menunjukkan nilai *p value* = 0,023 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Tabel 2. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi

Citra Tubuh	Status Gizi				Total	<i>p</i>
	Normal		Tidak Normal			
	n	%	n	%		
Positif	13	54,2	11	45,8	24	0,023
Negatif	27	29,3	65	70,7	92	

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki presentase terbesar pada status gizi tidak normal sebesar 65,5%, sedangkan status gizi normal sebesar 34,5%. Hasil penelitian ini diambil dengan menggunakan pengukuran IMT yang disesuaikan menurut WHO. Hasil tersebut mempunyai presentase yang berbeda dengan Riskesdas 2018, pada Kota Bandar Lampung, didapatkan presentasi status gizi remaja putri usia >18 tahun yang tidak normal sebesar 49,73% dan status gizi normal sebesar 50,27%, sedangkan Provinsi Lampung memiliki presentase status gizi tidak normal pada remaja putri usia 19 tahun sebesar 24,91% dan usia 20-24 tahun sebesar 35,97%, sedangkan status gizi normal usia 19 tahun sebesar 75,09% dan usia 20-24 tahun sebesar 64,03%. Apabila dibandingkan hasil penelitian tersebut dengan data Riskesdas, status gizi tidak normal pada mahasiswi Program Studi

Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebesar 65,5%, sedangkan status gizi tidak normal di Provinsi Lampung pada remaja putri usia 19 tahun hanya sebesar 24,91% dan usia 20-24 tahun sebesar 35,97%. Hal ini juga terjadi pada status gizi normal, hasil penelitian bahwa mahasiswi dengan status gizi normal sebesar 34,5%, angka tersebut tidak mencapai data Riskesdas di Provinsi Lampung¹⁰.

Hal yang sama terjadi pada penelitian Novitasari (2022) yang dilakukan pada Mahasiswi Universitas Tarumanagara menggambarkan bahwa status gizi tidak normal pada remaja sebesar 55,5% dan status gizi normal sebesar 45,5% melampaui presentase data Riskesdas nasional yang memiliki persentase status gizi tidak normal sebesar 44,7% dan status gizi normal 55,3%¹¹. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yulisma, dkk (2022) pada remaja putri di Gampong Pasar Kecamatan Tapaktuan, Kabupaten Aceh Selatan, didapatkan sebanyak 23 orang (77,7%) memiliki status gizi tidak normal dan 7 orang (23,3%) memiliki status gizi normal¹². Selain itu,

penelitian yang dilakukan oleh Ripta (2023), status gizi pada remaja di MAS Amaliyah Medan menggambarkan sebanyak 61,1% memiliki status gizi tidak normal dan 38,9% remaja memiliki status gizi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa prevalensi status gizi tidak normal lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi status gizi normal¹³.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh positif sebesar 20,7% dan yang memiliki citra tubuh negatif adalah sebesar 79,3%. Apabila dibandingkan dengan status gizi mereka, responden yang memiliki status gizi normal adalah sebesar 34,5%. Hal ini menunjukkan 13,8% responden yang berstatus gizi normal menyatakan tidak puas terhadap tubuh mereka. Citra tubuh diukur berdasarkan kuesioner MBSRQ dengan 34 pertanyaan dengan total skor minimal 34 dan maksimal 170. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa skor minimal responden adalah sebesar 87 dan skor maksimal sebesar 134.

Hasil jawaban responden mengenai citra tubuh didapatkan skor jawaban sangat sesuai paling tinggi, yaitu pernyataan nomor 11, dimana 42,2% responden menjawab sangat sesuai. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden menyatakan sangat sesuai dengan pernyataan nomor tersebut, yaitu responden menggunakan beberapa produk perawatan tubuh untuk menjaga penampilan. Pernyataan skor jawaban sangat sesuai paling tinggi kedua adalah pernyataan nomor 1, dimana terdapat 41,3% responden menjawab sangat sesuai. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden sangat sesuai dengan pernyataan nomor tersebut, yaitu sebelum keluar rumah selalu memperhatikan penampilan. Pernyataan skor sangat sesuai tertinggi ketiga adalah pernyataan nomor 2, dimana responden menjawab sangat sesuai sebesar 36,2%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden menyatakan sangat sesuai dengan pernyataan nomor 2, yaitu memilih dengan cermat baju yang akan memengaruhi penampilan saat keluar rumah.

Pada hasil penelitian analisis bivariat menunjukkan bahwa pada responden dengan status gizi normal sebanyak 13 orang (54,2%) memiliki persepsi citra tubuh yang positif dan

65 orang (70,7%) dari kelompok status gizi tidak normal memiliki citra tubuh negatif. Namun, pada persepsi citra tubuh positif masih ditemukan responden dengan status gizi tidak normal sebanyak 11 orang (45,8%). Sedangkan, pada persepsi citra tubuh negatif, masih ditemukan responden dengan status gizi yang tidak normal, yaitu sebanyak 27 orang (29,3%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh $p\text{ value} = 0,023$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Hasil ini sesuai dengan pernyataan UNICEF (2018) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah faktor individu, yaitu citra tubuh⁶. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri (2014) yang meneliti hubungan citra tubuh dengan status gizi pada Mahasiswi Tingkat I Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes. Dalam penelitian ini didapatkan $p\text{ value} = 0,01$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan bermakna antara citra tubuh terhadap status gizi mahasiswi¹⁴. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yulisma (2022) yang meneliti hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di Gampong Pasar Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. Dalam penelitian ini dengan uji statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,033$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi remaja putri di Gampong Pasar Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. Dalam penelitian ini disimpulkan semakin tinggi ketidakpuasan citra tubuh terhadap remaja putri maka status gizi akan mengarah ke status gizi lebih. Ketidakpuasan citra tubuh tersebut dikarenakan ketidaksesuaian bentuk tubuh saat ini dengan bentuk tubuh yang diinginkan. Hasil penelitian tersebut juga menyatakan ada responden yang berstatus gizi normal namun tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena menganggap *overestimate* bentuk tubuhnya dan hal ini membuat responden terpacu untuk

mengurangi asupan makanan, sehingga dapat memengaruhi status gizi mereka¹¹.

Simpulan

Terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. Buku Panduan Siswa Aksi Bergizi. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
2. UNICEF. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku : Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. UNICEF Indonesia; 2021.
3. Bimantara MD, Adriani M, Suminar DR. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*. 2019;3(2): 85.
4. Purbanova R. Hubungan Body Image dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Jurkes Tb*. 2019; 1: 1–72.
5. Normate ES, Nur ML, Toy SM. Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*. 2019;6(3): 141.
6. UNICEF. UNICEF Programme Guidance for the Second Decade: Programming with and for adolescents. Programme Division. UNICEF; 2018
7. Simanungkalit SF, Desi L. Faktor Anemia Remaja Putri Sintha Fransiske. In *Jurnal Dunia Kesmas*. 2019.
8. Muhayati A, Ratnawati D. Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*. 2019;9(01): 563–570.
9. Khairani AP, Hannan, Amalia L. Pengembangan Alat Ukur Skala Citra Tubuh. *Proyeksi*. 2019;13(2): 195-205.
10. Riskesdas. Laporan Provinsi Lampung. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
11. Novitasari M, Kumala M. 2022. Hubungan Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Tarumanegara. *Ebers Papyrus*. 2018; 28(2): 23-30.
12. Yulisma A, Juleka J, Pratiwi RA. Hubungan Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri Gampong Pasar Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2022;2(2): 1655-1663.
13. Ripta F, Siagan, Wau H, Manalu P. Persepsi Body Image dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2023;1: 19–26.
14. Putri DA, Indrayawati R. Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*. 2019;12(1).