

## Hubungan *Body Image*, Asupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi

Siti Mas'udah<sup>1</sup>, Muhammad Ridwan Pratama<sup>2</sup>,

1. Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

2. Dinas Kesehatan Kabupaten Hulu Sungai Utara Kalsel

2. e-mail: [andriviwife@gmail.com](mailto:andriviwife@gmail.com)

### Article Info

Article History

Received Date :

Revised Date :

Accepted Date :

**Kata kunci :**

*Body Image*, Asupan  
Zat Gizi, Aktivitas  
Fisik, Status Gizi

Latar

Belakang; Tujuan;

Metode; Hasil;

Kesimpulan

### ABSTRAK/ ABSTRACT

**Latar Belakang** Kepercayaan diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki sangat penting bagi seorang ahli gizi. Hal ini membuat mahasiswa mengatur pola makan dan aktivitas fisiknya sedemikian mungkin untuk mendapatkan tubuh sesuai dengan yang diinginkan, sehingga mempengaruhi status gizinya. **Tujuan** : Mengetahui hubungan *body image*, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. **Metode**: Jenis penelitian adalah observasional analitik. Rancangan penelitian yaitu *cross sectional*. Populasi yaitu seluruh mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan sampel berjumlah 69 orang yang diambil dengan cara *proportionate stratified random sampling*. Penghubungan data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat kepercayaan 95% dan  $\alpha = 0,05$ . **Hasil** : Responden paling banyak memiliki status gizi normal yaitu 60,9% terdapat pula responden memiliki status gizi obesitas dan kurus masing-masing 11,6%, dan terdapat responden memiliki status gizi gemuk sebesar 8,7%, dan sangat kurus yaitu 7,2%. Sebanyak 44,9% responden dengan *body image* negatif dan 55,1% dengan *body image* positif. Asupan zat gizi energi sebanyak 47,8% berada pada kategori defisit, protein sebanyak 33,3% berada pada kategori baik, dan asupan zat gizi lemak sebanyak 36,2% dan karbohidrat sebanyak 69,6% berada pada kategori kurang. Sebanyak 42,0% responden dengan aktivitas fisik sedang. **Kesimpulan** : Tidak ditemukan hubungan antara asupan zat gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) terhadap status gizi mahasiswa, tetapi ditemukan hubungan antara *body image* dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa.

### Keywords:

Body Image, Intake  
The Nutrients,  
Physical Activity,  
The Nutritional  
Status

background;

objectives;

methods; results;

conclusions

**Background** : Confidence to the shape of the body owned very important for a nutritionists .This makes students set a diet and physical activity in such it possible to get the body in accordance with desired, so as to affect nutrition status. **Objectives** : To know relations body image, intake the nutrients, and physical activity against nutrition status students in nutrition major of Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. **Methods**: The kind of research is observational analytic. Research design is the cross sectional. Population even all students in nutrition major of Poltekkes Kemenkes Banjarmasin and sample were 69 a person taken by means of proportionate stratified random sampling. Linking the data use the Rank Spearman correlation test with 95% level of trust and  $\alpha = 0,05$ .. **Results**: The most respondents having nutritional status of normal are 60,9% there were also respondents own nutritional status of obesity and thin each 11,6 %, and there are respondents own nutritional status of fat of 8,7% and very lean are 7,2%. There are 44,9% of respondents with body image negative and 55,1% with body

image positive. Intake the nutrients of energy are 47,8% be in the deficit category, protein are 33,3% be in the good category, and intake the nutrients of fat are 36,2% and carbohydrates are 69,6% were in less category. There are 42,0% of respondents with medium physical activity.. **Conclusions:** Not found the relationship between intake the nutrients (energy, protein, fat, and carbohydrates) against nutrition status students, but was found the relationship between body image and physical activity against nutrition status students.

Copyright © 2018 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.  
All rights reserved

---

Korespondensi Penulis :

SitiMas'odah  
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin  
Jl. Mistar Cokrokusumo No. 1A Banjarbaru Kalimantan Selatan  
Indonesia  
e-mail: [andriwife@gmail.com](mailto:andriwife@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Pada masa remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan. Kelompok remaja (remaja tengah dan akhir) merupakan kelompok yang paling rentan dengan permasalahan fisik yang berhubungan dengan ketidakpuasan terhadap keadaan fisik yang dimiliki. Permasalahan fisik ini sering mengakibatkan mereka kurang percaya diri<sup>[1]</sup>.

Semua itu sangat mempengaruhi kebiasaan makan remaja, terutama frekuensi makan. Remaja akhir pada umumnya memiliki aktivitas yang padat sehingga mereka sering melalaikan sarapan dan makan siang atau makan hanya sekali sehari. Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja akhir diantaranya Indeks Massa Tubuh kurang atau lebih dari batas normal<sup>[2]</sup>.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013, Status Gizi (IMT/U) remaja umur >18 tahun di Indonesia tahun 2013 prevalensi kurus yaitu 8,7%, prevalensi berat badan lebih yaitu 13,5%, dan prevalensi obesitas yaitu 15,4%. Kalimantan Selatan termasuk dalam 12 provinsi di Indonesia prevalensi dengan kategori kurus diatas prevalensi nasional yaitu 15,1%. Kalimantan Selatan prevalensi berat badan lebih diatas prevalensi nasional yaitu 15%. Prevalensi dengan kategori obesitas untuk Kalimantan Selatan sama dengan nasional yaitu 15,4% . Berdasarkan hasil Penilaian Status Gizi (PSG) Kalsel tahun 2015 Per Kabupaten Kota, prevalensi dengan kategori kurus umur >18 tahun di Kota Banjarbaru yaitu 12,4%, kategori berat badan lebih yaitu 7,90%, dan kategori obesitas yaitu 16,2%<sup>[3]</sup>. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi remaja > 18 tahun masih menjadi salah satu masalah utama di Banjarbaru.

Hasil studi pendahuluan di Jurusan Gizi pada bulan September 2016, dimana diambil 10 orang sampel secara acak ditemukan bahwa 25% dengan kategori obesitas, 15% dengan kategori overweight, 15% dengan kategori sangat kurus, 25% dengan kategori kurus, dan 20% dengan kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat status gizi yang bermasalah untuk mahasiswa (calon ahli gizi) di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, yang paling tinggi yaitu obesitas dan kurus. Sedangkan untuk *body image*, ditemukan bahwa 35% dengan *body image* positif, dan terdapat 65% dengan *body image* negatif. Mahasiswa (calon ahli gizi) di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yang memiliki *body image* negatif pada umumnya kurang bangga dengan tubuhnya, merasa iri melihat bentuk tubuh orang lain, dan mengeluh dengan bentuk tubuh sehingga merasa khawatir apabila orang lain memperhatikan bentuk tubuhnya.

Berdasarkan fakta yang disebutkan diatas, perlu dilakukan penelitian tentang hubungan *body image*, asupan zat gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat), dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan bersifat observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. Sampel diambil secara *proportionate stratified random sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria Inklusi : Umur 18 sampai 21 tahun, Mahasiswa(i) yang masih terdaftar sebagai mahasiswa(i) aktif dan hadir saat pengambilan data dilaksanakan, Bersedia menjadi responden.

Kriteria Eksklusi : Mahasiswa(i) ; yang sakit atau tidak bisa berhadir pada saat penelitian ; menderita penyakit berat selama 3 bulan terakhir pada saat penelitian; merokok ; dalam masa kehamilan pada saat penelitian dilaksanakan ; Mahasiswa(i) yang mengkonsumsi alkohol; sedang melaksanakan PKL atau penelitian. Penelitian dilakukan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tentang *body image*, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik.

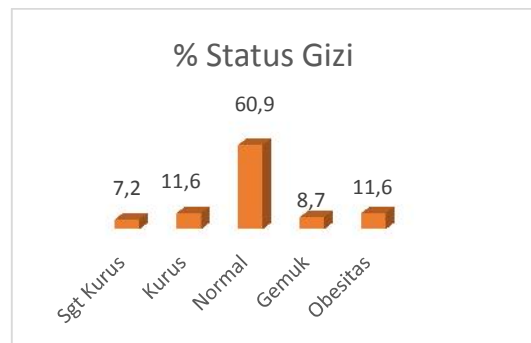
### HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Umum Responden

##### 1. Karakteristik Responden

Semua Responden berusia 18-21 tahun sebesar. Paling banyak responden berumur 19 tahun yaitu 34,8%, sedangkan paling sedikit berumur 21 tahun yaitu 8,7%. Jenis kelamin Responden terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan yaitu 79,7%, sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 20,3%.

##### 2. Status Gizi

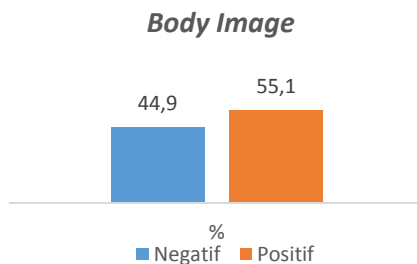


**Gambar 1. Distribusi Responden Berdasarkan Status**

Berdasarkan Gambar. 1 dapat diketahui bahwa paling banyak responden memiliki status gizi normal yaitu 60,9%, sedangkan yang paling sedikit responden dengan kategori sangat kurus yaitu 7,2%.

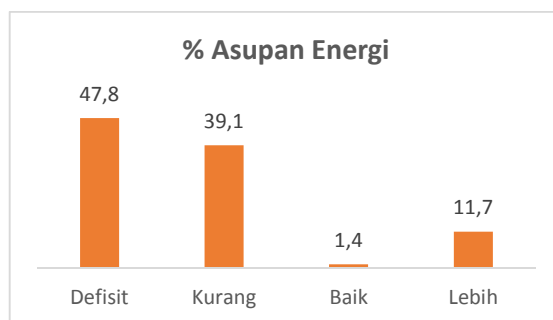
##### 3. *Body Image*

Berdasarkan gambar.2 dibawah dapat diketahui bahwa paling banyak responden dengan *body image* positif yaitu 55,1%, sedangkan responden dengan *body image* negatif yaitu 44,9%.



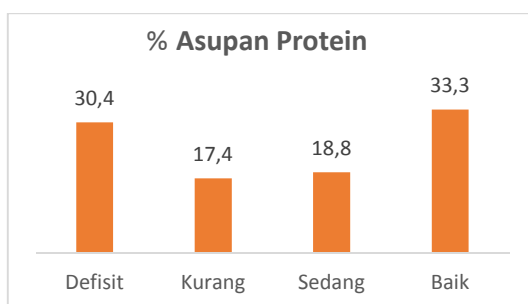
Gambar 2. Distribusi Responden Berdasarkan *Body*

#### 4. Asupan Zat Gizi



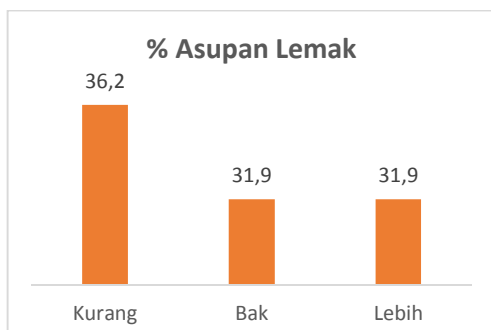
Gambar 3. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi

Dari Gambar 3. dapat diketahui bahwa paling banyak responden dengan asupan zat gizi energi defisit, yaitu 47,8%, sedangkan paling sedikit responden dengan katogori asupan zat gizi energi baik yaitu 1,4%. Sedangkan Berdasarkan Gambar 4 dapat diketahui bahwa paling banyak responden dengan asupan zat gizi protein baik, yaitu 33,3%, sedangkan paling sedikit responden dengan kategori asupan zat gizi protein kurang yaitu 17,4%.

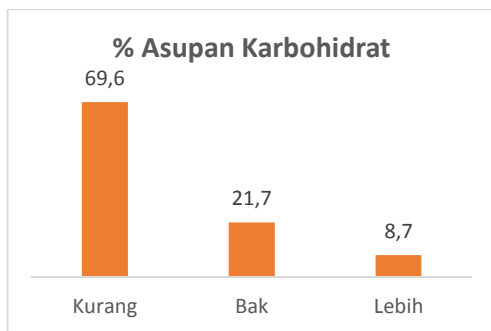


Gambar 4. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Protein

Berdasarkan Gambar 5 dapat diketahui bahwa paling banyak responden dengan asupan zat gizi lemak kurang, yaitu 36,2%, sedangkan paling sedikit responden dengan kategori asupan zat gizi lemak lebih dan baik yaitu masing-masing 31,9%. Untuk asupan Karbohidrat dapat dilihat dari Gambar 6. Bahwa paling banyak responden dengan asupan zat gizi karbohidrat kurang, yaitu 69,6%, sedangkan paling sedikit responden dengan kategori asupan zat gizi karbohidrat lebih yaitu 8,7%.



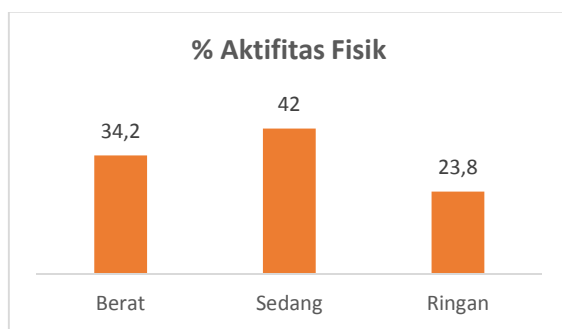
Gambar 5. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi



Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Karbohidrat

### 5. Aktivitas Fisik

Berdasarkan Gambar.7 dapat diketahui bahwa paling banyak responden dengan aktivitas fisik sedang, yaitu 42,0%, sedangkan paling sedikit responden dengan aktivitas fisik ringan yaitu 23,8%.



Gambar 7. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

### B. Hubungan Antar Variabel

#### 1. Hubungan *Body Image* terhadap Status Gizi

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image* terhadap Status Gizi di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Tahun 2017

<i>Body Image</i>	Status Gizi										Jumlah		
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Negatif	2	6,5	2	6,5	15	48,4	5	16,1	7	22,6	31	100,0	
Positif	3	7,9	6	15,8	27	71,1	1	2,6	1	2,6	38	100,0	
		2) p = 0,003				= 0,05				r = 0,347			

Dari hasil uji korelasi *Rank Spearman* dapat diketahui nilai  $p(0,003) < (0,05)$  dan koefisien korelasi  $(r) = 0,347$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara *body image* terhadap status gizi mahasiswa dengan kekuatan hubungan sedang.

## 2. Hubungan Asupan Zat Gizi terhadap Status Gizi

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Energi**

Energi	Status Gizi										Jumlah	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Defisit	1	3,0	3	9,1	22	66,7	3	9,1	4	12,1	33	100,0
Kurang	2	7,4	4	14,8	16	59,3	2	7,4	3	11,1	27	100,0
Baik	0	0,0	0	0,0	1	100,0	0	0,0	0	0,0	1	100,0
Lebih	2	25,0	1	12,5	3	37,5	1	12,5	1	12,5	8	100,0

1)  $p = 0,281$

$= 0,05$

$r = -0,132$

Berdasarkan uji korelasi *Rank Spearman* pada table 2. dapat diketahui nilai  $p(0,281) > (0,05)$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara asupan zat gizi energi terhadap status gizi. Untuk hubungan status gizi dengan asupan protein diketahui bahwa dari hasil uji korelasi *Rank Spearman* dapat diketahui nilai  $p(0,168) > (0,05)$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara asupan zat gizi protein terhadap status gizi (Tabel 3.)

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Protein**

Protein	Status Gizi										Jumlah	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Defisit	0	0,0	1	4,8	15	71,4	3	14,3	2	9,5	21	100,0
Kurang	1	8,3	2	16,7	8	66,7	0	0,0	1	8,3	12	100,0
Sedang	1	7,7	1	7,7	7	53,8	1	7,7	3	23,8	13	100,0
Baik	3	13,0	4	17,4	12	52,2	2	8,7	2	8,7	23	100,0

Dari hasil uji korelasi *Rank Spearman* dalam table 4. dapat diketahui nilai  $p(0,394) > (0,05)$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara asupan zat gizi lemak, dan untuk asupan zat gizi karbohidrat dapat dilihat dari table 5. dan dari hasil uji korelasi *Rank Spearman* dapat diketahui nilai  $p(0,156) > (0,05)$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara asupan zat gizi karbohidrat terhadap status gizi mahasiswa.

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Karbohidrat**

KH	Status Gizi										Jumlah	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	3	6,2	4	8,3	30	62,5	4	8,3	7	14,6	48	100,0
Baik	1	6,7	3	20,0	9	60,0	1	6,7	1	6,7	15	100,0
Lebih	1	16,7	1	16,7	3	50,0	1	6,7	0	0,0	6	100,0

$p = 0,156$

$= 0,05$

$r = -0,173$

**Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Lemak**

Lemak	Status Gizi										Jumlah	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	1	4,0	3	12,0	18	72,0	1	4,1	2	8,0	25	100,0
Baik	2	9,1	3	13,6	13	59,1	2	9,1	2	9,1	22	100,0
Lebih	2	9,1	2	9,1	11	50,0	3	13,6	4	18,2	22	100,0

$p = 0,394$ 
 $= 0,05$ 
 $r = 0,104$

Dari table 6. dengan hasil uji korelasi *Rank Spearman* dapat diketahui nilai  $p (0,013) < (0,05)$  dan koefisien korelasi ( $r = -0,290$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa dengan kekuatan hubungan sedang.

**Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik**

Aktifitas Fisik	Status Gizi										Jumlah	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Berat	1	4,2	1	4,2	13	54,2	2	8,3	7	29,2	24	100,0
Sedang	3	10,3	5	17,2	17	58,6	3	10,3	1	3,4	29	100,0
Ringan	1	6,2	2	12,5	12	75,0	1	6,2	0	0,0	16	100,0

$p = 0,013$ 
 $= 0,05$ 
 $r = -0,290$

## PEMBAHASAN

### A. Gambaran Responden (Analisis Univariat)

#### 1. Status Gizi

Responden yang merupakan mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu tinggi badan dan berat badannya seimbang, yang disebabkan oleh asupan makan dan aktivitas fisiknya seimbang, sehingga tidak terjadi penimbunan lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan kegemukan. Masih ditemukan status gizi yang bermasalah seperti sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas disebabkan karena tinggi badan tidak sesuai dengan berat badan, semakin tinggi berat badan maka semakin rendah berat badan begitu juga sebaliknya.

Responden yang mengalami status gizi kurang (sangat kurus dan kurus) dikarenakan asupan makannya kurang dibandingkan dengan aktivitas fisiknya yang padat, sedangkan responden yang mengalami gizi lebih (obesitas dan gemuk) terjadi karena asupan makan yang berlebih tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai, sehingga terjadi penumpukan lemak di dalam tubuh yang mengakibatkan kegemukan.

Gizi kurang pada responden terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan transisi masa anak-anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku atau pola

makan responden diantaranya pengaruh teman sebaya, pengaruh keluarga, ketersediaan pangan, kesukaan akan makanan tertentu, pengeluaran, kepercayaan, budaya, media dan body image<sup>[4]</sup>.

Kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya organ reproduksi<sup>[4]</sup>.

## **2. Body Image**

Berdasarkan hasil wawancara, responden yang memiliki *body image* positif sudah cukup puas dan percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini, sedangkan responden yang mempunyai *body image* negatif kurang bangga dengan tubuhnya, merasa iri melihat bentuk tubuh orang lain, dan mengeluh dengan bentuk tubuhnya, sehingga merasa khawatir terhadap tanggapan orang lain. Responden tersebut merasa bentuk tubuhnya belum ideal, dan ada bagian-bagian yang dirasa berlebih (paha, perut, pantat, dan pinggul), merasa tubuhnya kurang berisi atau kurus, dan merasa tinggi badannya kurang atau terlalu pendek, hal ini membuat kebanyakan responden merasa tidak percaya diri. Padahal berdasarkan data penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan responden memiliki tubuh yang ideal dan tidak seperti yang mereka pikirkan atau takutkan.

Pengetahuan tentang proporsional tubuh yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam menilai atau memberikan persepsi terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya<sup>[5]</sup>.

## **3. Asupan Zat Gizi**

### **a. Asupan Zat Gizi Energi**

Asupan zat gizi energi yang defisit ini menunjukkan bahwa konsumsi sumber energi tidak sesuai dengan kebutuhan harian responden, yang disebabkan oleh frekuensi makan dan jumlah porsi makan yang kurang akibat pola pikir dan aktivitas responden sebagai mahasiswa, diantaranya perkuliahan yang padat, tugas-tugas perkuliahan, kegiatan ekstrakurikuler, dan lain-lain.

Konsumsi energi pada remaja cenderung lebih sedikit dikarenakan pola pikir dan kegiatannya sehari-hari sehingga mempengaruhi frekuensi dan jumlah porsi makannya. Semakin tinggi aktivitas atau kegiatan mahasiswa maka asupan makannya cenderung kurang, begitupun sebaliknya<sup>[6]</sup>.

### **b. Asupan Zat Gizi Protein**

Asupan zat gizi protein paling banyak dengan kategori baik dikarenakan sebagian besar responden lebih banyak mengonsumsi sumber protein dalam makanannya sehari-hari dibandingkan dengan sumber zat gizi lain, dan telah memenuhi kebutuhan zat gizi protein tubuhnya, seperti : ikan, daging ayam, telur, tempe, dan tahu. Responden yang merupakan mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin sebagian besar lebih banyak mengonsumsi sumber protein dalam makanannya sehari-hari dibandingkan dengan sumber zat gizi lain disebabkan kebanyakan responden



sedang mengatur makannya untuk mempertahankan masa tubuh tanpa lemak selama masa pertumbuhannya.

Masih ditemukannya responden dengan asupan zat gizi protein kurang dikarenakan kurangnya mengkonsumsi sumber protein hewani maupun nabati dalam makanan sehari-hari atau jumlah yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan zat gizi protein dalam tubuhnya.

Masih ditemukannya responden dengan kategori asupan zat gizi protein kurang disebabkan kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung protein tinggi (nabati atau hewani) setiap harinya atau jumlah yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan zat gizi protein dalam tubuhnya, seperti konsumsi ikan, telur ayam atau bebek, daging ayam, hati ayam atau sapi, tahu, tempe, susu sapi, susu kedelai, dan sumber protein lainnya. Kebutuhan protein pada masa remaja dipengaruhi oleh jumlah protein yang diperlukan untuk mempertahankan masa tubuh tanpa lemak<sup>[7]</sup>.

### **c. Asupan Zat Gizi Lemak**

Kurangnya asupan zat gizi lemak terjadi dikarenakan kurangnya konsumsi sumber lemak dalam makanan sehari-hari yang dikonsumsi oleh responden atau jumlah yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan zat gizi lemak dalam tubuh. Kebanyakan responden lebih sering mengkonsumsi makanan yang direbus, seperti telur rebus, daging ayam tanpa kulit, dan sayuran seperti : bayam.

Responden paling banyak akan mengalami kekurangan zat gizi lemak dikarenakan kurangnya konsumsi sumber lemak, seperti minyak tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang-kacang, jagung, dan sebagainya), mentega, margarin, dan lemak hewan (lemak daging dan ayam), serta sumber lemak lain, seperti : krim, susu, keju, dan kuning telur, sehingga dapat mempengaruhi asupan lemak responden<sup>[8]</sup>.

### **d. Asupan Zat Gizi Karbohidrat**

Kurangnya asupan zat gizi karbohidrat terjadi dikarenakan responden terutama yang merasa memiliki berat badan yang berlebih cenderung untuk mengurangi porsi sumber karbohidrat dalam makanan sehari-hari yang berasal dari nasi. Selain itu, responden juga sering mengkonsumsi sumber karbohidrat lain yang jumlahnya tidak sesuai atau sama dengan sumber karbohidrat utama dari nasi yang sering dikonsumsi, seperti : kentang, mie instan, roti, atau mie bakso. Misalnya dalam 1 piring nasi sebanyak 100 gram, responden sering menggantinya dengan sumber karbohidrat lain, seperti roti yang hanya 1-2 helai, sedangkan kandungan zat gizi 100 gram nasi setara dengan 3-4 helai roti, sehingga tidak memenuhi kebutuhan zat gizi karbohidrat tubuhnya. Berdasarkan hasil wawancara, responden sering mengkonsumsi sumber karbohidrat selain nasi disebabkan oleh berbagai alasan, antara lain : sedang terburu-buru sehingga tidak sempat memasak nasi dan lebih memilih makanan yang cepat saji, sedang mengurangi konsumsi nasi, tidak terbiasa mengkonsumsi nasi pada pagi hari dan menggantikan dengan roti, dan lain-lain.

Banyaknya asupan zat gizi karbohidrat kurang dikarenakan kurangnya porsi dan frekuensi seseorang dalam mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat utama, diantaranya yang berasal dari nasi, bubur, dan lain-lain. Selain itu, keseringan seseorang untuk menggantikan sumber karbohidrat

lain dalam jumlah yang tidak sesuai, seperti : kentang, roti, mie, dan makanan hasil olahan dari beras dan tepung lainnya, sehingga tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi karbohidrat dalam tubuh <sup>[8]</sup>.

#### 4. Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil wawancara, aktivitas ringan yang sering dilakukan oleh responden adalah berjalan kaki setiap hari, naik dan turun tangga, duduk belajar di kampus, memasak, dan lain-lain. Aktivitas sedang yang sering dilakukan oleh responden adalah berjalan cepat, mengepel lantai, menyapu, bermain badminton, dan lain-lain. Adapun aktivitas berat yang sering dilakukan oleh responden kebanyakan berupa olahraga, yaitu futsal, volly, basket, dan olahraga berat lainnya seperti gym.

Remaja pada umumnya memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. Kegiatan yang biasa dilakukan antara lain : belajar, bermain, dan melakukan kegiatan yang mereka gemari <sup>[9]</sup>.

### B. Hubungan Antar Variabel

#### 1. Hubungan *Body Image* terhadap Status Gizi

Ditemukannya hubungan *body image* terhadap status gizi disebabkan oleh faktor pengetahuan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang proporsional tubuh yang baik jika merasa pada tubuhnya ada bagian yang berlebih atau tidak sesuai dengan semestinya maka seseorang tersebut cenderung memberikan penilaian yang tinggi atas ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki. Responden dengan *body image* negatif tidak hanya terjadi pada responden yang memiliki kelebihan berat badan saja (gemuk dan obesitas), namun juga pada responden dengan status gizi normal. Responden tersebut merasa bentuk tubuhnya belum ideal, dan ada bagian-bagian yang dirasa berlebih (paha, perut, pantat, dan pinggul), merasa tubuhnya kurang berisi atau kurus, dan merasa tinggi badannya kurang atau terlalu pendek, hal ini membuat kebanyakan responden merasa tidak percaya diri.

Responden dengan *body image* positif yang memiliki status gizi sangat kurus dan kurus. Responden tersebut merasa nyaman dan percaya diri dengan keadaan tubuhnya saat ini, serta ada anggapan dari remaja perempuan bahwa tubuh yang kurus atau ramping terlihat lebih menarik, dan hal ini bertentangan dengan laki-laki. Laki-laki mempunyai kepuasan dengan tubuh mereka jika mereka bertubuh besar dan seorang wanita lebih puas dengan tubuh mereka bila tubuh mereka kurang dari ukuran normal. Para pria memiliki tubuh lebih berat dan lebih besar sementara wanita ingin lebih ringan dan lebih kecil <sup>[10]</sup>.

#### 2. Hubungan Asupan Zat Gizi terhadap Status Gizi

##### a. Hubungan Asupan Zat Gizi Energi terhadap Status Gizi

Ketidakberhubungan ini terjadi karena berdasarkan hasil penelitian ditemukan responden yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas dengan asupan zat gizi energi defisit, dan ditemukan responden yang memiliki status gizi sangat kurus dan kurus dengan asupan zat gizi energi lebih, serta

paling banyak responden yang memiliki status gizi normal dengan asupan zat gizi energi defisit. Banyaknya responden yang memiliki status gizi normal dengan asupan zat gizi energi defisit terjadi dikarenakan frekuensi makan dan jumlah porsi makan responden yang kurang sehingga tidak memenuhi kebutuhan zat gizi energi di dalam tubuh yang disebabkan pola pikir dan aktivitas responden sebagai mahasiswa, diantaranya perkuliahan yang padat, tugas-tugas perkuliahan, kegiatan ekstrakurikuler, dan lain-lain.

Tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhi asupan zat gizi energi dengan status gizi, seperti : ketersediaan bahan makanan <sup>[7]</sup>. Ketersediaan bahan makanan dapat mempengaruhi banyaknya asupan makan seseorang. Semakin baik ketersediaan bahan makanan memungkinkan untuk terpenuhinya seluruh kebutuhan zat gizi di dalam tubuh, dan hal tersebut tentu akan mempengaruhi status gizi <sup>[11]</sup>.

#### **b. Hubungan Asupan Zat Gizi Protein terhadap Status Gizi**

Hasil penelitian tidak berhubungan karena ditemukan responden yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas dengan asupan zat gizi protein defisit, dan ditemukan responden yang memiliki status gizi sangat kurus dan kurus dengan asupan zat gizi protein baik, serta paling banyak responden yang memiliki status gizi normal dengan asupan zat gizi defisit. Responden yang memiliki status gizi normal dengan asupan zat gizi protein defisit disebabkan kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung protein (nabati atau hewani) setiap harinya atau jumlah yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan zat gizi protein dalam tubuhnya, seperti ikan, daging ayam, telur, tempe, dan tahu.

Ketidakadanya hubungan antara asupan zat gizi protein dengan status gizi salah satunya dipengaruhi oleh penyakit infeksi <sup>[7]</sup>. Penyakit infeksi mempunyai hubungan timbal balik dengan status gizi. Seseorang yang kekurangan asupan makan akan mengakibatkan daya tahan tubuhnya menurun sehingga mudah terserang penyakit infeksi, sebaliknya jika seseorang terserang penyakit infeksi maka akan sulit makan sehingga akan mempengaruhi status gizi atau makanan yang dikonsumsi tidak akan dapat diserap dengan baik oleh tubuh <sup>[12]</sup>.

#### **c. Hubungan Asupan Zat Gizi Lemak terhadap Status Gizi**

Meskipun sekilas hasil penelitian terlihat berhubungan, dimana responden dengan asupan zat gizi lemak lebih memiliki status gizi lebih (obesitas dan gemuk), dan responden dengan asupan zat gizi lemak kurang memiliki status gizi kurang (sangat kurus dan kurus), namun masih ditemukan paling banyak responden dengan asupan zat gizi lemak kurang memiliki status gizi normal. Responden yang memiliki status gizi normal dengan asupan zat gizi lemak kurang dikarenakan responden sengaja mengurangi konsumsi sumber lemak dalam makanan sehari-hari yang berasal dari bahan makanan yang digoreng dengan banyak minyak dan santan, makanan yang berlemak tinggi seperti daging sapi. Responden yang memiliki status gizi normal ingin mempertahankan masa tubuh tanpa lemak dimasa pertumbuhannya dengan membatasi konsumsi sumber lemak dalam makanan sehari-hari.

Ketidakadanya hubungan antara asupan lemak dengan status gizi disebabkan oleh penghasilan keluarga dan jumlah anggota keluarga <sup>[13]</sup>. Penghasilan keluarga yang rendah dengan keluarga yang besar mungkin cukup untuk membeli pangan, tetapi belum tentu pangan tersebut dapat mencukupi kebutuhan gizi pada keluarga yang besar tersebut.

#### **d. Hubungan Asupan Zat Gizi Karbohidrat terhadap Status Gizi**

Tidak ditemukannya hubungan antar variabel ini dikarenakan terdapat responden yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas dengan asupan zat gizi karbohidrat kurang, sedangkan responden yang memiliki status gizi sangat kurus dengan asupan zat gizi karbohidrat lebih, serta paling banyak responden yang memiliki status gizi normal dengan asupan zat gizi karbohidrat kurang. Responden yang memiliki status gizi lebih (obesitas dan gemuk) dan yang merasa berat badannya lebih (status gizi normal) dengan asupan zat gizi karbohidrat kurang disebabkan oleh kebanyakan dari responden sedang melakukan diet atau mengurangi konsumsi sumber karbohidrat berlebih dalam makanan sehari-hari untuk membentuk atau mempertahankan tubuh agar sesuai dengan yang diinginkan, serta menjaga kesehatan sehingga hal ini juga mempengaruhi asupan zat gizi lainnya. Selain itu, kebanyakan responden juga mengaku sering mengganti sumber karbohidrat lain, seperti : roti, kentang, mie instan, atau mie bakso, namun kandungan karbohidratnya tidak sesuai atau setara dengan kandungan karbohidrat yang terdapat pada nasi yang biasa dikonsumsi. Sedangkan untuk responden yang memiliki status gizi kurang (sangat kurus dan kurus) dengan asupan zat gizi karbohidrat lebih dikarenakan responden sedang ingin menaikkan berat badannya, sehingga memilih mengkonsumsi sumber karbohidrat lebih banyak dari biasanya.

Ketidakadanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi disebabkan oleh gangguan psikologis, yakni tidak merasa nyaman atau percaya diri terhadap tubuh yang dimiliki, sehingga berbagai cara dapat dilakukan untuk menambah atau mengurangi berat badan, salah satunya adalah mengatur makan <sup>[14]</sup>.

Seseorang yang sedang melakukan diet biasanya lebih memilih untuk mengurangi jumlah konsumsi sumber karbohidrat dibandingkan dengan protein dan lemak. Karbohidrat merupakan zat gizi penghasil energi utama, sehingga dengan mengurangi konsumsi karbohidrat diharapkan dapat mendukung dalam keberhasilan program diet <sup>[15]</sup>.

### **3. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi**

Adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi dikarenakan kebanyakan responden menyadari tentang status gizi yang dimilikinya dan berusaha mengimbangnya dengan cara meningkatkan aktivitas fisiknya, dimana salah satu tujuannya untuk mendapatkan berat badan yang ideal atau sesuai yang diinginkan. Responden juga menyadari bahwa dengan beraktivitas fisik dapat membantu dalam meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa zat lemak dapat terbakar sebagai kalori.

Banyaknya responden yang memiliki status gizi normal dengan aktivitas fisik sedang disebabkan oleh kebanyakan responden ingin mempertahankan bentuk tubuhnya agar tetap ideal, dimana asupan makanan yang dikonsumsi harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai agar terjadi keseimbangan di dalam tubuh sehingga tidak ada lemak yang tertimbun yang dapat menyebabkan kegemukan. Ditemukannya responden yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas dengan aktivitas fisik berat disebabkan oleh kebanyakan responden sedang melakukan program diet dan ingin menurunkan berat badannya dengan cara meningkatkan aktivitas fisiknya dan rutin berolahraga dengan tujuan makanan yang dikonsumsi dapat dibakar atau diubah untuk menghasilkan tenaga sehingga tidak tertimbun di dalam tubuh menjadi lemak dan mendapatkan tubuh yang lebih ideal, sedangkan responden yang memiliki status gizi sangat kurus dan kurus dengan aktivitas fisik ringan cenderung mengurangi aktivitas fisiknya dengan tujuan dapat meningkatkan massa tubuhnya. Semakin berat aktivitas fisik seseorang, maka status gizinya cenderung kurang/ normal, sebaliknya semakin ringan aktivitas fisik seseorang, maka peluang untuk mengalami gizi lebih akan semakin besar <sup>[16]</sup>.

#### SIMPULAN

Ada hubungan bermakna antara *body image* serta aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa dengan kekuatan hubungan sedang, tetapi Tidak ada hubungan bermakna antara asupan zat gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) terhadap status gizi mahasiswa

#### SARAN

Sebagai calon ahli gizi, mahasiswa hendaknya meningkatkan kepercayaan diri terhadap *body image* yang dimiliki, serta kombinasi antara penampilan, kecerdasan, kemampuan berkomunikasi juga perlu ditingkatkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Savitri W, 2015. *Hubungan Body Image, Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta Tahun 2015*. Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2015. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/29594>. Diakses tanggal 13 September 2016.
- [2] Herlina S, 2012. *Hubungan Asupan Zat Gizi Energy, Protein, Lemak dan Serat terhadap Status Gizi Pra Remaja Umur 13-15 Tahun di Provinsi Nusa Tenggara Barat*. Jakarta: Esaunggul. <http://digilib.esaunggul.ac.id>. Skripsi- Diakses 10 September 2016.
- [3] Badan Litbang Kesehatan, 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas Indonesia Tahun 2013*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- [4] Intanikasih R, 2016. *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Body Image, dan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja di SMKN 1 Banjarbaru*. Skripsi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Tahun 2016.
- [5] Ridha M, 2012. *Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. <http://www.academia.edu>. Diakses tanggal 14 September 2016.

- [6] Muchlisa dkk, 2013. *Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar*. Skripsi Jurusan Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin, Makassar. <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/5487>. Diakses 15 September 2016.
- [7] Klau Y.B, 2014. *Hubungan Asupan Zat Gizi Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dengan Status Gizi Pelajar di SMAN 1 Kokap, Kulon Progo, Yogyakarta*. Skripsi. Program S1 Gizi Ilmu Kesehatan Fakultas Kesehatan UNRIYO. <http://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/72122/1/I14sul.pdf>. Diakses pada tanggal 22 April 2017.
- [8] Restiani N, 2012. *Hubungan Citra Tubuh, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SMP Muhammadiyah 31 Jakarta Timur Tahun 2012*. Universitas Indonesia. <http://lib.ui.ac.id/file%3Ffile%3Ddigital/20320278-S-Novita%2520Restiani.pdf>. Diakses tanggal 16 September 2016.
- [9] Norliani S, 2015. *Hubungan Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Aktivitas Fisik pada Status Gizi Remaja SMAN 2 Martapura*. Skripsi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Tahun 2015.
- [10] Husna N. L, 2013. *Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati)*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/18410/1/1550406005.pdf>. Diakses tanggal 15 September 2016.
- [11] Rahmi V, 2016. *Hubungan Konsumsi Energi dan Ketersediaan Pangan serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa (Studi di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin)*. Skripsi. Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Tahun 2016.
- [12] Hastuti W.D, 2013. *Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Remaja Akhir di Kelurahan Sangkrah dan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon, Surakarta*. Skripsi Thesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/27068/>. Diakses pada tanggal 15 April 2017.
- [13] Andyca F, 2012. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Autis di Tiga Rumah Autis (Bekasi, Tanjung Priok, dan Depok) dan Klinik Tumbuh Kembang Kricibel Depok*. Skripsi. Universitas Indonesia Depok. [lib.ui.ac.id/file?file=digital/20290215-S-Febby%20Andyca.pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20290215-S-Febby%20Andyca.pdf). Diakses tanggal 22 Mei 2017.
- [14] Alhadar A, 2014. *Hubungan Antara Body Image, dan Perilaku Diet dengan Overweight pada Remaja di SMA Katholik Makassar*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/11011/AISYAH%20ALHADAR%20K21110104.pdf?sequence=1>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2017.
- [15] Fanny, dkk, 2010. *Tingkat Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Siswa SMU PGRI Kabupaten Maros Provinsi Sulawesi Selatan*. Media Gizi Pangan. IX Edisi 1. 15-19. <https://jurnalmediagizipangan.wordpress.com/arsip-jurnal-ilmiah/>. Diakses pada tanggal 15 Mei 2017.
- [16] Nadimin, 2011. *Pola Makan, Aktivitas Gizi, dan Status Gizi Pegawai Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan*. Skripsi. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar. <https://jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com/2012/03/1-pola-makan-aktivitas-fisik-dan-status-gizi-pegawai-dinas-kesehatan-sulawesi-selatan.pdf>. Diakses pada tanggal 10 April 2017.