HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP POLA MAKAN DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA JURUSAN SENI PENGOLAHAN PATISERI (SPP) ANGKATAN 2024 POLITEKNIK PARIWISATA MEDAN

SKRIPSI

Oleh :

NABILA

2108260201

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

MEDAN

2025

HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP POLA MAKAN DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA JURUSAN SENI PENGOLAHAN PATISERI (SPP) ANGKATAN 2024 POLITEKNIK PARIWISATA MEDAN

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Kelulusan Sarjana Kedokteran

Oleh :

NABILA

2108260201

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

MEDAN

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nabila

NPM : 2108260201

Judul Skripsi : Hubungan *Body Image* Terhadap Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 03 Januari 2025



(Nabila)

Dipindai dengan CamScanner

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext. 20 Fax. (061) 7363488
Website : fk@umsu@ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : **Nabila**
NPM : **2108260201**
Prodi/Bagian: **Pendidikan Dokter**
Judul : **Hubungan *Body Image* Terhadap Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan**

Disetujui untuk disampaikan kepada panitia ujian

Medan, 02 Januari 2025

Pembimbing,

(dr. Eka Febriyanti, M. Gizi)
NIDN: 0104028902

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162
Ext. 20 Fax. (061) 7363488 Website : www.umsu.ac.id E-mail: rektor@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nabila
NPM : 2108260201
Judul : Hubungan *Body Image* Terhadap Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing

(dr. Eka Febriyanti, M.Gizi)

Penguji 1

(dr. Amrelia Eka Damayanti, M.Gizi)

Penguji 2

(dr. Siti Mirhalina Hasibuan, Sp.PA)

Mengetahui,

Dekan FK UMSU

(dr. Siti Masliana Siregar, Sp. THT-KL., Subsp.Rino(K))
NIDN 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter FK UMSU

(dr. Desi Ismayanti, M.Pd.Ked)
NIDN 0112098605

Ditetapkan di : Medan
Tanggal : 14 Januari 2025

KATA PENGANTAR

Atas karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi saya dan memenuhi salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Saya menyadari betapa sulitnya bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini tanpa bantuan dan arahan dari banyak orang lain. Oleh karena itu, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. dr. Siti Masliana Siregar., Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
2. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter.
3. dr. Des Suryani, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama saya menempuh pendidikan.
4. dr. Eka Febriyanti, M.Gizi sebagai pembimbing yang telah menyumbangkan waktu, tenaga, dan ide untuk membantu saya menyelesaikan skripsi saya.
5. dr. Amelia Eka Damayanti, M.Gizi sebagai Penguji 1, yang telah memberikan arahan dan nasihat dalam menyempurnakan skripsi ini.
6. dr. Siti Mirhalina Hasibuan, Sp.PA sebagai Penguji 2, yang telah memberikan arahan dan nasihat dalam menyempurnakan skripsi ini.
7. Terutama dan teristimewa penulis ucapkan banyak terima kasih kepada kedua orang tua saya, Ayahanda Tercinta, Kolonel Chk. Anwar, S.H., M.H. dan Ibunda Tercinta, Netty,S.E, beserta kakak dan adik-adik saya yang telah memberikan saya kasih sayang, membimbing, mendidik, memberikan semangat dan tak henti hentinya mendoakan penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar dan tepat waktu.
8. Selain itu saya juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman Rahel Permatasari Harahap, Intan Permata Rambin Siregar, dan Yonna Rezki Putri atas dukungan dan bantuannya dalam menyelesaikan skripsi saya.
9. Pihak Politeknik Pariwisata Medan, Staf, Dosen, dan Kaprodi Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Politeknik Pariwisata Medan yang telah banyak membantu saya dalam melaksanakan penelitian.

10. Serta orang lain yang telah berkontribusi dalam penyelesaian proyek skripsi saya, namun tidak dapat saya sebutkan namanya secara spesifik.

Karena saya menyadari skripsi saya masih jauh dari ideal, saya sangat menghargai segala masukan dan rekomendasi untuk perbaikan.

Akhir kata, saya berdoa semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan.

Medan, 03 Januari 2025

Penulis,



(Nabila)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Nabila

NPM : 2108260201

Fakultas : Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul " Hubungan *Body Image* Terhadap Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan".

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data *(database)*, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 03 Januari 2025

Yang Menyatakan



(Nabila)

ABSTRAK

Pendahuluan: Mikronutrien, makronutrien, dan cairan semuanya harus dikonsumsi dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh akan pola makan yang sehat. Kondisi gizi seseorang dapat dievaluasi sebagian dengan melihat indeks massa tubuh (IMT) mereka, yang dipengaruhi oleh pola makan mereka. Indeks massa tubuh (IMT) adalah metrik yang umum digunakan untuk evaluasi yang memperhitungkan tinggi dan berat badan seseorang. Suasana hati dan persepsi diri adalah dua variabel psikologis yang dapat memengaruhi kebiasaan makan dan indeks massa tubuh. Apa yang dilihat dan diinternalisasi individu tentang diri fisik mereka adalah komponen citra tubuh mereka. Istilah body image mengacu pada pengalaman subjektif seseorang dengan penampilan fisik mereka sendiri, termasuk pikiran, perasaan, dan perkiraan mereka tentang ukuran dan bentuk tubuh mereka sendiri. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan *body image* terhadap pola makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa jurusan seni pengolahan patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan. **Metode:** Penelitian analitis menggunakan teknik cross-sectional, yaitu pengumpulan data pada periode tertentu, digunakan dalam penelitian ini. Pengambilan data menggunakan kuesioner, dan pemeriksaan IMT. **Hasil:** Uji *Chi-square* antara *body image* dengan pola makan diperoleh nilai p=0,006 (P<0,05). Sedangkan uji *chi-square* antara *body image* dengan IMT diperoleh nilai p=0,391 (P>0,05). **Kesimpulan:** Kebiasaan makan seseorang dan persepsi mereka terhadap bentuk tubuhnya sangat berkaitan. Namun, korelasi antara body image dan IMT tidak signifikan secara statistik.

Kata Kunci: Pola Makan, IMT, *Body Image*

ABSTRACT

Introduction: Micronutrients, macronutrients, and fluids should all be consumed in sufficient amounts to meet the body's physiological needs for a healthy diet. A person's nutritional status can be partially evaluated by looking at their body mass index (BMI), which is influenced by their diet. Body mass index (BMI) is a commonly used metric for evaluation that describes a person's height and weight. Mood and self-perception are two psychological variables that can influence eating habits and body mass index. What individuals see and internalize about their physical self is their body image component. The term body image refers to a person's subjective experience with their own physical appearance, including their thoughts, feelings, and estimates of their own body size and shape. Objective: to determine the relationship between body image and diet and Body Mass Index (BMI) in students majoring in pastry processing arts (SPP) Class of 2024, Medan Tourism Polytechnic. Method: Analytical research using cross-sectional techniques, namely data collection over a certain period, was used in this study. Data collection using questionnaires, and BMI examination. Results: Chi-square test between body image and eating patterns obtained a value of p = 0.006 (P <0.05). While the chi-square test between body image and BMI obtained a value of p = 0.391 (P> 0.05). Conclusion: A person's eating habits and their perception of their body shape are closely related. However, the correlation between body image and BMI is not statistically significant.

Keyword: *Diet, BMI, Body Image*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **ii**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**

KATA PENGANTAR ..... **v**

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **vii**

ABSTRAK ..... **viii**

ABSTRACT ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **x**

DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**

DAFTAR TABEL ..... **xiv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**

BAB 1 PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 2

1.3 Tujuan Penelitian 3

1.3.1 Tujuan Umum 3

1.3.2 Tujuan Khusus 3

1.4 Manfaat Penelitian 3

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **5**

2.1 Pola Makan 5

2.1.1 Definisi Pola Makan 5

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan 5

2.1.3 Gangguan Pola Makan 7

2.2 Indeks Massa Tubuh (IMT) 8
2.2.1 Definisi Indeks Massa Tubuh (IMT) 8
2.2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) 8
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh 9
2.3 *Body Image*..... 10
2.3.1 Definisi *Body Image* 10
2.3.2 Klasifikasi *Body Image* 11
2.3.3 Komponen-komponen *Body Image* 12
2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image* 12
2.3.5 Aspek-aspek *Body Image* 14
2.3.6 Dampak *Body Image* negatif. 14
2.4 Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan 15
2.5 Hubungan *Body Image* dengan IMT 16
2.6 Kerangka Teori 17
2.7 Kerangka Konsep 18
2.8 Hipotesis 19

BAB 3 METODE PENELITIAN 20
3.1 Definisi Operasional 20
3.2 Jenis Penelitian 21
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian..... . 21
3.3.1 Waktu Penelitian 21
3.3.2 Tempat Penelitian. 21
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian 21
3.4.1 Populasi Penelitian 21
3.4.2 Sampel Penelitian 21
3.4.3 Besar Sampel 22
3.5 Teknik Pengumpulan Data 22

3.5.1 Pengumpulan Data 22
3.5.2 Instrumen Penelitian 22
3.5.3 Lembar Data Diri Responden 23
3.5.4 Kuesioner *Body Image* 23
3.5.5 Kuesioner Pola Makan 23
3.5.6 Pengukuran IMT 23
3.6 Pengolahan dan Analisis Data 25
3.6.1 Pengolahan Data 25
3.6.2 Analisis Data 25
3.7 Alur Penelitian 26

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN 27
4.1 Hasil Penelitian 27
4.1.1 Analisis Univariat 27
4.1.2 Analisis Bivariat 28
4.2 Pembahasan 29
4.3 Keterbatasan Penelitian 33

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 34
5.1 Kesimpulan 34
5.2 Saran 34
Daftar Pustaka 35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 17
Gambar 2.2 Kerangka Konsep 18
Gambar 3.1 Alur Penelitian 26

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut WHO Asia Pasifik 9

Tabel 3. 1 Definisi Operasional..... 21

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden..... 28

Tabel 4. 2 Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan 29

Tabel 4. 3 Hubungan *Body Image* dengan IMT 29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent* 42
Lampiran 2. Kuesioner..... 44
Lampiran 3. *Ethical Clearance*..... 49
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian..... 50
Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Tempat Penelitian..... 51
Lampiran 6. Data Statistik..... 52
Lampiran 7. Data Induk Penelitian 56
Lampiran 8. Dokumentasi..... 58
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup Peneliti 60
Lampiran 10. Artikel Penelitian 61

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan yang sehat adalah pola makan yang terdiri dari asupan dan gizi mikronutrien, makronutrien, dan cairan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh.[1] Hasil penelitian menunjukkan bahwa 39,6% mahasiswa ilmu gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta mengonsumsi makanan pokok tiga hingga empat kali sehari. Persentase masyarakat yang mengonsumsi protein hewani kurang dari tiga hingga empat kali sehari adalah 64,6%. Frekuensi makan protein nabati <2-4 kali sebesar 44,8%. Frekuensi makan sayur <3-4 kali sebesar 91,7%. Frekuensi makan buah <2-4 kali dalam sehari sebesar 62,5%.[2] Baik pengaruh internal maupun eksternal memengaruhi kebiasaan makan. Asal usul, agama, masyarakat, dan ekonomi merupakan contoh variabel eksternal. Faktor internal terdiri dari usia, agama, jenis kelamin, preferensi makanan, kebiasaan makan, dan psikologis.[3] Kondisi gizi seseorang dapat dievaluasi sebagian dengan melihat indeks massa tubuh (BMI) mereka, yang dipengaruhi oleh pola makan mereka.

Indeks massa tubuh adalah metrik yang umum digunakan untuk evaluasi yang memperhitungkan tinggi dan berat badan seseorang. *World Health Organization* (WHO) Asia Pasifik mengelompokkan dalam kategori *underweight, normal weight, overweight,* obesitas I*,* obesitas II.[4] Remaja dan dewasa muda (usia 16–18 tahun) memiliki prevalensi obesitas sebesar 1,6% pada tahun 2013, yang meningkat menjadi 4% pada tahun 2018.[5] Dari kelompok usia 16-18 tahun di Provinsi Sumatera Utara, 4,01% mengalami obesitas dan 10,91% mengalami kelebihan berat badan, menurut Riskesdas 2018.[6] IMT dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu usia, jenis kelamin, genetik, pola makan,[7] aktivitas fisik,[8] dan *body image.*[9]

Pola makan dan IMT kemungkinan dipengaruhi oleh faktor psikologis. Persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya sendiri merupakan salah satu aspek

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

mental yang dapat memengaruhi kebiasaan makannya. Bagaimana seseorang melihat dan menilai bentuk fisiknya merupakan komponen utama citra tubuhnya. Citra tubuh dikaitkan dengan cara seseorang berpikir, merasakan, dan mengevaluasi ukuran tubuhnya sendiri, seberapa menarik menurutnya tubuhnya, dan seberapa kuat emosinya terkait dengan faktor-faktor tersebut.[9] *Body image* dikelompokkan menjadi positif dan negatif.[10]

Persepsi diri remaja (usia 14–18 tahun) berkorelasi signifikan dengan status gizi mereka, menurut penelitian terdahulu yang dilakukan di MAS Amaliyah Medan. Jika dibandingkan antara remaja dengan status gizi normal dengan remaja dengan status gizi kelebihan berat badan, kelompok pertama cenderung memiliki citra tubuh yang lebih baik.[11] Di SMA Negeri 1 Denpasar, para peneliti mengulangi hasil ini. Remaja dengan harga diri yang rendah dan kebiasaan makan yang tidak konsisten lebih mungkin mengalami masalah gizi.[12]

Body image negatif cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku makan yang berantakan dan tidak teratur termasuk diet yang ekstrem, makan berlebihan, puasa yang berlebihan, olahraga berat, membatasi makan,[13] memuntahkan kembali makanan, dan tidak mau makan yang disebabkan oleh diri sendiri. Hal ini dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan yang serius mulai dari gangguan makan, gangguan psikologis, dan gangguan fisik. Untuk mencegah masalah kesehatan yang ditimbulkan oleh *body image*, maka diperlukan penelitian lebih lanjut antara *body image* dengan variabel lain seperti pola makan dan IMT. Mengingat hal tersebut di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Angkatan 2024 Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Politeknik Pariwisata Medan dan bagaimana kaitannya dengan citra tubuh, kebiasaan makan, dan indeks massa tubuh (IMT).

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *body image* terhadap pola makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa jurusan seni pengolahan patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara citra tubuh, perilaku makan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Angkatan 2024 di Politeknik Pariwisata Medan yang mengambil jurusan seni pengolahan patiseri (SPP).

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan informasi demografi dari Angkatan 2024 Program Studi Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Politeknik Pariwisata Medan yang meliputi usia, jenis kelamin, dan BMI.
2. Untuk mengetahui gambaran *body image* pada mahasiswa jurusan seni pengolahan patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan.
3. Untuk mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa jurusan seni pengolahan patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan.
4. Untuk mengetahui gambaran IMT pada mahasiswa jurusan seni pengolahan patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan.
5. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan pola makan pada mahasiswa jurusan seni pengolahan patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan.
6. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan IMT pada mahasiswa jurusan seni pengolahan patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

Di dunia yang ideal, temuan penelitian ini akan bermanfaat untuk:

1. Bagi peneliti

   Para peneliti dapat menggunakan penelitian ini sebagai batu loncatan untuk melanjutkan pendidikan, menerapkan apa yang telah mereka pelajari di kelas, dan, mungkin, memperoleh gelar kedokteran.

2. Bagi insttusi

   Mengevaluasi penyelenggaraan bimbingan konseling nutrisi pada mahasiswa mengenai status gizi serta konseling mengenai kesehatan mental mahasiswa.

3. Bagi mahasiswa

   Hasil penelitian berguna untuk mengevaluasi persepsi *body image* mahasiswa agar dapat memperbaiki pola makannya sehingga tercapai IMT yang ideal.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pola Makan

2.1.1 Definisi Pola Makan

Kebiasaan makan seseorang meliputi hal-hal yang mereka makan setiap hari, termasuk seberapa sering, jenis makanan apa yang mereka makan, dan apa yang mereka sukai.[14] Menjaga kesehatan dan gizi yang baik adalah hasil dari makan dengan baik. Diabetes, penyakit kardiovaskular, asam urat, dan banyak penyakit kronis lainnya dapat dihindari dengan diet seimbang. Selain itu juga dapat memperkuat fungsi organ dalam, meningkatkan imunitas tubuh, mempertahankan berat badan ideal, menjaga kadar gula darah tetap normal dan meningkatkan suasana hati.[15]

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Pengaruh internal dan eksternal memengaruhi kebiasaan makan. Faktor eksternal terdiri dari daerah asal, lingkungan, sosial ekonomi. Faktor internal terdiri dari usia, agama, jenis kelamin, preferensi makanan, kebiasaan makan, dan psikologis.[3]

A. Faktor Eksternal

- **Daerah asal,** Ada 34 provinsi di Indonesia, dan dalam hal kuliner, masing-masing provinsi memiliki cita rasa khas daerahnya sendiri. Baik itu makanan berat, camilan, atau minuman biasa, masing-masing provinsi memiliki kekhasannya sendiri. Beberapa daerah lebih menyukai kuliner pedas, sementara yang lain memilih cita rasa yang lebih manis atau asin, dan seterusnya. Hal ini sangat mempengaruhi pola makan seseorang yang tergantung pada daerah asalnya.[16]
- **Lingkungan,** dalam pola makan dan pemilihan makanan sangat dipengaruhi oleh peran lingkungan, baik itu lingkungan keluarga,

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

lingkungan sekitar seperti teman, maupun diri sendiri. Hal ini berdampak pada kebiasaan makan dalam hal frekuensi dan kualitas makan.[17]

- **Sosial ekonomi,** keberagaman tingkat sosial ekonomi di masyarakat sangat berpengaruh pada kebutuhan pangan harian. Bagi masyarakat yang berkecukupan hal ini tidak mempengaruhi pola makan mereka karena mereka dapat membeli jenis makanan apapun yang mereka inginkan. Hal ini sangat berbanding terbalik dengan mereka yang tidak mampu, karena tidak mempunyai pilihan makanan yang mereka inginkan bahkan tak jarang sebagian dari mereka menganut prinsip yang penting bisa makan dari pada mementingkan kebutuhan gizi yang diperlukan.[18]

B. Faktor Internal

- **Usia,** pola makan dipengaruhi oleh faktor usia dimana semakin bertambahnya usia maka semakin bertambahnya kebutuhan makanan dan semakin besarnya frekuensi makanan yang dikonsumsi setiap harinya.[19]
- **Agama,** pola makan sangat dipengaruhi oleh agama. Bagi orang-orang yang religius, keyakinan mereka menentukan apa yang mereka makan. Misalnya, umat Islam sangat ketat dalam memilih makanan berdasarkan kehalalannya dan kualitasnya.[20]
- **Jenis kelamin,** pola makan pria memiliki porsi yang lebih banyak daripada wanita dalam satu kali makan.[18]
- **Preferensi makanan,** merupakan suatu tingkat rasa suka tidak suka seseorang terhadap makanan tertentu. Wanita cenderung menyukai makanan manis dan pedas sedangkan pria cenderung menyukai makanan tinggi lemak.[21]
- **Kebiasaan makan,** kebiasaan makan dipengaruhi oleh jenis kelamin, pengetahuan gizi, budaya, tempat tinggal, teman sebaya, dan ekonomi.[22]

- **Psikologis,** berhubungan dengan suasana hati, hubungan sosial, kesehatan mental. Suasana hati seperti sedih, bahagia, marah, kesepian. Hubungan sosial seperti hubungan dengan keluarga, teman, pasangan. Kesehatan mental seperti stress, depresi, *emotional eating, body image*, penyakit mental.[23]

2.1.3 Gangguan Pola Makan

Gangguan pola makan terbagi menjadi 2 yaitu pola makan yang memiliki intensitas lebih dan kurang. Pola makan lebih mencangkup frekuensi yang sering dan porsi yang banyak dalam satu kali makan. Hal ini sering diinduksi oleh faktor stres yang pelampiasannya melalui pola makan dengan instensitas lebih. Sebagai reaksi fisiologis terhadap stres, peningkatan konsumsi makanan akan menyebabkan pelepasan kortisol. Peningkatan pelepasan kortisol yang tidak normal merupakan akibat langsung dari stres jangka panjang dan terus-menerus. Kadar ghrelin meningkat, kadar leptin menurun, dan lemak tubuh menumpuk sebagai akibat dari peningkatan kortisol kronis ini. Peningkatan rasa lapar dan redistribusi lemak tubuh akan terjadi akibat hal ini. Hal tersebut berkontribusi terhadap obesitas.[24]

Selain itu pola makan dengan intensitas lebih ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, gangguan makan, penyakit metabolik seperti diabetes melitus, sindrom metabolik,[25] serta penyakit endokrin seperti cushing syndrome, dan penyakit addison. Ketika hal ini terus berlanjut dalam jangka waktu yang panjang dan menimbulkan risiko masalah kesehatan yang serius seperti *binge-eating disorder,* dan *bulimia nervosa.*

Di sisi lain, diet yang kurang intens terdiri dari makanan lebih kecil yang dimakan lebih sering, menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang diterima tubuh dan energi yang dikeluarkannya sepanjang hari.[26] Keseimbangan energi akan dicapai apabila asupan energi dan pengeluaran energi berbanding lurus. Pada orang dengan pola makan kurang seringkali kekurangan asupan energi dimana aktivitas yang dilakukan cenderung membutuhkan asupan yang adekuat namun hal tersebut tidak terpenuhi. Hal ini terkadang diinduksi oleh faktor stres

dimana pelampiasannya melalui pola makan kurang bahkan kehilangan nafsu makan akan menyebabkan pengosongan lambung menjadi tertunda. Hal ini disebabkan oleh beberapa hormon seperti sekresi gastrin oleh sel G di antrum pilorus mukosa lambung, sekresi glukagon oleh sel-α pankreas, sekresi amylin dan insulin oleh sel β pankreas, serta penurunan ghrelin dan peningkatan leptin[27] menyebabkan penurunan nafsu makan, kehilangan nafsu makan dan rasa cepat kenyang.

Variabel lain yang dapat memengaruhi kebiasaan makan tidak sehat ini meliputi masalah kesehatan mental, gangguan makan, masalah kesehatan gigi dan mulut, serta gangguan gastrointestinal. Anoreksia nervosa dan masalah kesehatan mental serius lainnya dapat berkembang dari pola perilaku ini jika terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama.

2.2 Indeks Massa Tubuh (IMT)

2.2.1 Definisi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Status gizi menunjukkan kebiasaan makan yang baik dan tidak sehat. Salah satu dari banyak metode untuk menilai status gizi adalah melalui penggunaan estimasi indeks massa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh (BMI) seseorang, yang dihitung dengan membagi tinggi badan dengan berat badan dalam kilogram per meter persegi, merupakan ukuran kesehatan mereka secara keseluruhan. IMT menggunakan perhitungan rumus sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \text{BB (Kg)}/\text{TB (m}^2\text{)}$$

Keterangan:

BB: Berat badan dengan satuan kilogram (Kg)

TB: Tinggi badan dengan satuan meter (m)[28]

2.2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Hasil perhitungan IMT dikategorikan menjadi beberapa kategori yang diklasifikasikan berdasarkan kriteria *World Health Organization* (WHO) Asia

Pasifik yaitu *underweight, normalweight, overweight,* obesitas I, obesitas II, dengan rentang angka sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut WHO Asia Pasifik[28]

Klasifikasi	Indeks Massa Tubuh (Kg/m^2)
Underweight	< 18,5
Normalweight	18,5-22,9
Overweight	23-24,9
Obesitas I	25-29,9
Obesitas II	≥ 30

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk usia, jenis kelamin, genetika, aktivitas fisik, nutrisi, dan citra tubuh.[8]

1. **Usia,** semakin bertambahnya usia semakin besar kemungkinan terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas dikarenakan variasi makanan yang dikonsumsi.[29]

2. **Jenis kelamin,** Pria lebih mungkin mengalami obesitas daripada wanita. Distribusi lemak juga bervariasi menurut jenis kelamin. Pria lebih mungkin mengalami obesitas daripada wanita.[29]

3. **Genetik,** faktor genetik sangat berperan pada tinggi badan dan berat badan seseorang. Namun didukung oleh gaya hidup dan kebiasaan mengonsumsi makanan tertentu.[8]

4. **Aktivitas fisik,** Bertambahnya berat badan dan menjadi gemuk adalah kemungkinan akibat dari gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Meskipun banyak orang mengonsumsi banyak lemak dan tidak banyak bergerak, mereka yang tidak aktif biasanya membutuhkan lebih sedikit kalori daripada mereka yang aktif. Hal inilah yang semakin membuat angka kelebihan berat badan dan

obesitas semakin bertambah.[8]

5. **Pola makan,** Gizi yang tidak memadai dan tidak teratur dapat berdampak pada indeks massa tubuh (BMI). Orang-orang yang pola makannya buruk, terutama makanan tinggi lemak dan gula, yang sering mengonsumsi makanan cepat saji lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Orang yang kekurangan berat badan cenderung memiliki pola makan yang tidak konsisten, jarang makan, dan jarang makan dengan intensitas tinggi. [30]

6. ***Body image*****,** seseorang yang memiliki kelebihan berat badan cenderung tidak merasa puas dengan berat badannya dan cenderung memliki *body image* negatif sehingga sering membanding-bandingkan dengan orang lain. Hal ini menyebabkan seseorang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, sukar bergaul, depresi dengan berat badannya dibandingkan mereka yang memiliki berat badan normal.[31]

2.3 *Body Image*

2.3.1 Definisi *Body Image*

Tubuh ideal merupakan salah satu aspek yang sangat diperhatikan pada era global seperti sekarang ini. Setiap orang mengkhawatirkan setidaknya satu bagian tubuh mereka. *Body image* adalah suatu hal yang berkaitan dengan bagaimana orang berpikir dan merasakan tentang tubuhnya. Salah satu definisi umumnya ialah bahwa hal itu meliputi ukuran tubuh yang diproyeksikan seseorang, penilaian kecantikan fisik, dan emosi yang terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh; semuanya mengenai bagaimana perasaan seseorang mengenai tubuhnya dan apa yang mereka pikirkan mengenainya.[9] Ketidakpuasan terhadap *body image* erat kaitannya dengan berbagai masalah seperti depresi, IMT, gangguan makan, diet berlebihan, pola makan yang berantakan, dan perilaku ekstrem yang bertujuan untuk menurunkan berat badan. Akibatnya, persepsi seseorang terhadap tubuhnya sendiri bisa menjadi bias.[32]

2.3.2 Klasifikasi *Body Image*

Body image diklasifikasikan menjadi *body image* positif dan negatif.[10] Memiliki citra tubuh yang positif dikaitkan dengan sejumlah sifat positif, termasuk tingkat kepercayaan diri yang tinggi, kemampuan untuk berbaur dengan lingkungan sosial apa pun, banyak rasa percaya diri dalam situasi sosial, dan kurangnya pengendalian diri dalam hal makan.[33]

Orang-orang yang berjuang dengan harga diri yang rendah dan keasyikan yang tidak sehat dengan penampilan fisik mereka cenderung lebih sering menimbang berat badan mereka, terobsesi dengan bentuk tubuh mereka di pantulan cermin, dan secara umum merasa buruk tentang diri mereka sendiri,[31] cenderung mudah melakukan tindakan ekstrem untuk mencapai berat badan idealnya seperti diet ekstrem, olahraga yang berlebihan, menggunakan produk-produk instan penurun/penaik berat badan yang berbahaya, melakukan operasi plastik untuk menunjang penampilannya, serta rentan mengalami gangguan makan seperti *binge-eating disorder* (BED), *bulimia nervosa* (BN), *dan anorexia nervosa* (AN).[34]

Ketidakmampuan mengelola asupan makanan selama episode makan ekstrem merupakan ciri khas gangguan makan berlebihan (BED), suatu gangguan makan.[35] Seseorang dengan bulimia nervosa (BN) akan makan berlebihan dan kemudian mengambil tindakan agar tidak menambah berat badan terlalu banyak.[36] *Anorexia nervosa* (AN) adalah gangguan makan yang menyebabkan berat badan sangat rendah akibat perilaku makan berlebihan yang berbanding terbalik dengan kebutuhan makanan sehari-hari.[37] Ketiga gangguan makan tersebut merupakan komplikasi yang kemungkinan dialami oleh seseorang yang memiliki *body image* negatif.

2.3.3 Komponen-komponen *Body Image*

Ada beberapa komponen citra tubuh, termasuk:

1. Kognitif, yaitu suatu pikiran terkait tubuh seseorang. Hal ini dapat mengarah ke suatu *body image* yang positif maupun negatif.
2. Persepsi, yaitu suatu bentuk bagaimana seseorang menilai dan mengkategorikan bagian tertentu dari tubuhnya atau secara keseluruhan.
3. Afektif, yaitu suatu perasaan terkait tubuh seseorang. Perasaan ini sangat bervariasi tergantung berat badan dan bentuk tubuh seseorang apakah termasuk kurus, ideal, atau obesitas. Memiliki berat badan yang sehat dan merasa senang dengan bentuk tubuh merupakan pengalaman umum bagi mereka yang berusaha mencapai berat badan ideal. Mereka yang tidak sempurna dalam hal berat badan dan bentuk tubuh mungkin berjuang melawan rendahnya harga diri, ketidakbahagiaan, kekhawatiran, dan ketakutan akan penilaian orang lain.
4. Perilaku, yaitu suatu tindakan seseorang terhadap tubuhnya baik itu merawat, mengubah, menyembunyikan, dan menampilkan tubuhnya. Hal ini tergantung pada persepsi *body image* seseorang. Seseorang dengan citra tubuh yang baik lebih suka merawat dan merasa nyaman memperlihatkan tubuhnya kepada orang lain, sedangkan seseorang dengan citra tubuh yang buruk mencoba mengubah dan menyembunyikan tubuhnya dari orang lain.[31]

2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Citra tubuh dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

1. **Usia,** Orang-orang muda yang sukses juga sering kali memiliki citra tubuh yang buruk dan tidak akan berhenti untuk mendapatkan tipe tubuh ideal. Sebaliknya, orang yang sudah berusia lanjut lebih suka menerima

tubuhnya apa adanya dan tidak lagi menghargai bentuk tubuh, itulah sebabnya kelompok usia ini sering kali memiliki kesan citra tubuh yang baik.

2. **Jenis kelamin,** Ketika membandingkan dirinya dengan pria, wanita sering kali lebih fokus pada proporsi fisik tertentu serta citra tubuh mereka secara umum. Persepsi *body image* yang buruk sering kali dirasakan oleh wanita sebagai bentuk kelebihan berat badan karena selalu merasa berat badannya jauh dari berat badan ideal.[38]
3. **Media massa,** Selain itu, penggambaran media tentang bentuk tubuh ideal berbagai kelompok menciptakan stigma konten negatif, dan orang-orang sering membandingkan bentuk tubuh mereka sendiri dengan bentuk tubuh yang mereka lihat di media. Hal ini menyebabkan perasaan tidak aman, ketidakpuasan dengan bentuk tubuh mereka saat ini, kecemasan, dan stres, yang dapat menyebabkan mereka melakukan banyak hal yang dapat membahayakan kesehatan mereka.[39]
4. **Hubungan Interpersonal,** pandangan dan penilaian orang lain terhadap bentuk tubuh seseorang menjadi pencetus timbulnya *body image* positif maupun negatif. Seseorang yang memiliki hubungan interpersonal yang buruk terutama dalam penilaian dan pandangan yang diberikan oleh orang lain mengenai bentuk tubuhnya akan membuat seseorang cenderung merasa tidak percaya diri, dan stres akan bentuk tubuhnya sehingga menimbulkan *body image* yang negatif. Sedangkan bagi mereka yang mempunyai hubungan interpersonal yang baik dapat memunculkan *body image* yang positif dan membuat seseorang lebih percaya diri dan lebih menerima bentuk tubuhnya.[38]
5. **Tekanan sosial,** secara keseluruhan baik pria atau wanita berusaha menampilkan bentuk tubuh dan berat badan idealnya agar sesuai dengan keinginan sosial. Hal ini sering terjadi pada lingkup pekerjaan dan sekolah pariwisata yang mengharuskan seseorang tersebut memliki

bentuk tubuh dan berat badan ideal sesuai standar perusahaan atau institusi tempat mereka bekerja atau bersekolah. Ketika hal tersebut tidak tercapai, hal inilah yang dapat menimbulkan *body image* negatif sehingga seseorang cenderung melakukan tindakan yang berbahaya bagi kesehatan tubuhnya demi mendapatkan berat badan ideal.[31]

2.3.5 Aspek-aspek *Body Image*

Berikut ini adalah beberapa aspek citra tubuh:

1. **Evaluasi penampilan *(appearance evaluation),*** yaitu cara pandang tiap individu terhadap fisik seseorang secara keseluruhan dan terkait menarik atau tidaknya penampilan orang tersebut.
2. **Orientasi penampilan *(appearance orientation),*** terutama ketika seseorang peduli terhadap penampilannya dan melakukan banyak upaya untuk menjaganya.[39]
3. **Kepuasan terhadap bagian tubuh *(body area satisfaction),*** yaitu kepuasan seseorang terhadap bagian fisik tertentu atau terhadap seluruh tubuhnya.[40]
4. **Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)**, Kekhawatiran seseorang terhadap kenaikan berat badan, kegemukan, atau obesitas membuat mereka membatasi kebiasaan makan dan kerap kali melakukan diet.
5. **Pengkategorian ukuran tubuh *(self classified weight),*** khususnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan mengevaluasi indeks massa tubuh (BMI) miliknya sendiri dalam kaitannya dengan standar sosial untuk ketipisan, idealitas, dan obesitas.[41]

2.3.6 Dampak *Body Image* negatif

Distres psikologis umum terjadi pada mereka yang memiliki persepsi buruk terhadap tubuhnya. Stres menstimulasi *Hypothalamus-pituitary-adrenal* (HPA) axis. HPA axis merupakan system neuroendokrin manusia yang terdiri dari hipotalamus, kelenjar pituitary, dan kelenjar adrenal.[42] Hipotalamus nantinya akan

menstimulasi kerja kelenjar pituitary sehingga akan mempegaruhi kelenjar adrenal dan membentuk kortisol. Kortisol mempunyai efek metabolik yaitu peningkatan kadar glukosa darah.[43] Kadar glukosa darah yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan kadar insulin. Ketika kadar insulin terus meningkat, kortisol mengakibatkan resistensi insulin sehingga terjadi penumpukan lemak tubuh.[44]

Selain itu kortisol juga menurunkan kadar plasma leptin dan meningkatkan kadar plasma ghrelin. Leptin adalah hormon yang berperan dalam mengatur rasa kenyang, sementara hormon lainnya, ghrelin, membantu mengendalikan rasa lapar dan nafsu makan. Stres kronis dapat menyebabkan gangguan pada homeostasis ghrelin sehingga mengakibatkan peningkatan asupan kalori, menekan rasa kenyang, meningkatkan pengosongan lambung dan mengurangi sekresi insulin.[45] Hal ini dapat menyebabkan seseorang makan secara berlebihan dan rentan mengalami gangguan makan seperti *binge-eating disorder* (BED), *bulimia nervosa* (BN) dan lain-lain.

2.4 Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan

Citra Tubuh positif dan negatif dapat mempengaruhi perubahan pola makan seseorang. Namun perubahan pola makan ini cenderung terjadi pada mereka yang memiliki Citra Tubuh negatif. Citra Tubuh negatif cenderung menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri, selain berasal dari diri sendiri hal ini juga dapat muncul dikarenakan tekanan sosial, media massa, usia, jenis kelamin, IMT dan hubungan interpersonal yang mengakibatkan seseorang menjadi stres psikologis.

Stres akan memicu hipotalamus untuk menstimulasi kerja kelenjar pituitary sehingga akan mempengaruhi kelenjar adrenal dan membentuk kortisol.[43] Kortisol akan menurunkan kadar plasma leptin dan meningkatkan kadar plasma ghrelin, Dimana leptin berperan sebagai hormon pengatur rasa kenyang, sedangkan ghrelin berperan sebagai hormon yang mengatur rasa lapar dan nafsu makan.[45] Apabila leptin menurun maka seseorang menjadi tidak terkendali pola makannya, sedangkan apabila ghrelin meningkat maka nafsu makan seseorang akan meningkat

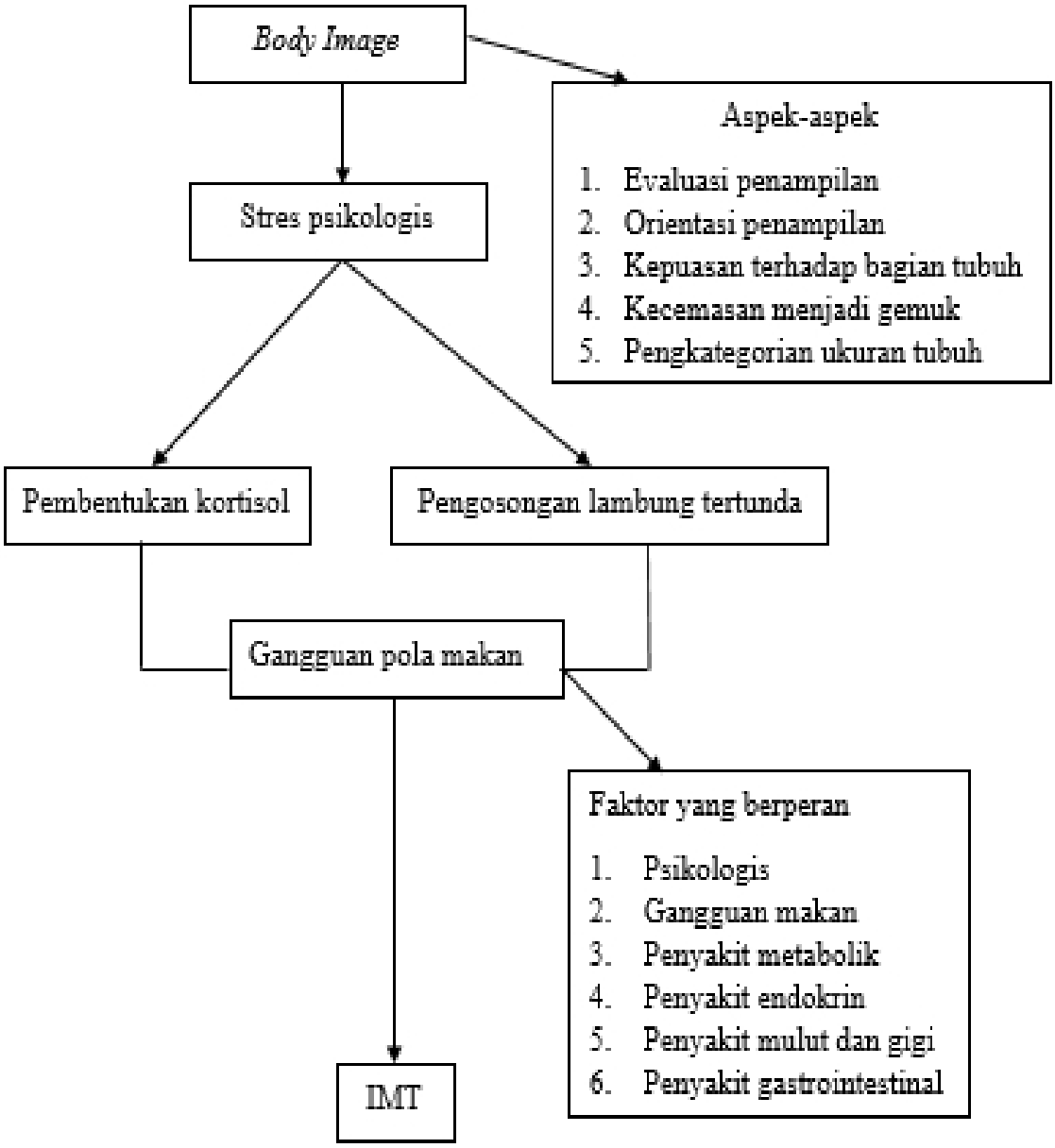
juga dan menyebabkan perilaku makan berlebihan. Akibatnya, kebiasaan makan seseorang akan menjadi lebih tidak menentu dan kurang teratur dalam waktu dekat. Kebiasaan makan yang buruk dan risiko kesehatan dapat terjadi akibat citra diri yang buruk.

2.5 Hubungan *Body Image* dengan IMT

Citra tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, termasuk IMT mereka. Ada korelasi antara makanan dan indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh seseorang akan meningkat seiring dengan asupan makanan mereka. Orang yang kelebihan berat badan sering mengalami stres psikologis. Hormon stres kortisol dilepaskan oleh tubuh kita saat kita berada dalam banyak tekanan, yang pada gilirannya mengurangi produksi leptin dan meningkatkan sekresi ghrelin[45] dan cenderung menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas dikarenakan nafsu makan yang tidak terkontrol.

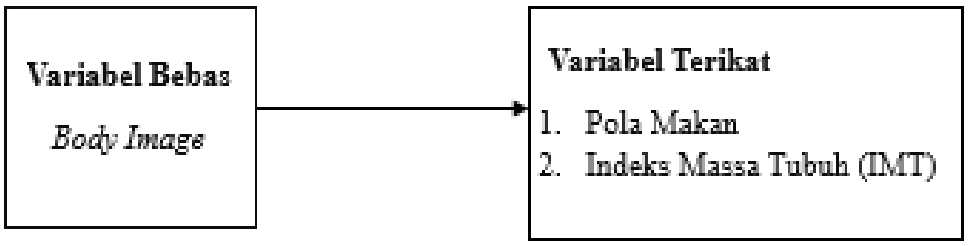
Seseorang mungkin merasa tidak puas dengan berat badannya karena mulai membandingkan dirinya dengan orang lain. Selain itu, mereka yang kelebihan berat badan cenderung memiliki harga diri yang rendah, membenci situasi sosial, dan mengalami kesedihan akibat berat badan mereka dibandingkan orang yang berat badannya rata-rata.[31] Memiliki berat badan berlebih atau obesitas berbahaya bagi kesehatan dan menimbulkan banyak kekhawatiran. Keadaan tersebut dapat menimbulkan *body image* negatif yang membuat seseorang melakukan segala cara meskipun berpotensi bahaya bagi kesehatan demi memperoleh IMT idealnya.

2.6 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.8 Hipotesis

1. Hipotesis awal (H_0)

   Tidak ada hubungan antara body image, kebiasaan makan, dan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa jurusan seni pengolahan patiseri (SPP) Politeknik Pariwisata Medan Angkatan 2024.

2. Hipotesis alternatif (Ha)

   Body image, kebiasaan makan, dan indeks massa tubuh (IMT) saling berhubungan di kalangan mahasiswa Politeknik Pariwisata Medan Angkatan 2024 jurusan seni pengolahan kue kering (SPP).

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Independen					
Body Image	Suatu hal yang berkaitan dengan bagaimana orang berpikir dan merasakan tentang tubuhnya.[9]	Kuesioner [46]	menyelesaikan survei dengan nilai respons berikut: TS (tidak setuju) = 1, KS (kurang setuju) = 2, S (setuju) = 3, dan SS (sangat setuju) = 4.	Positif (75-100%) Negatif (<75%)	Nominal
Dependen					
Pola Makan	Kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengacu pada frekuensi, jenis, dan preferensi makanan seseorang.[14]	Kuesioner [7]	menyelesaikan survei dengan nilai respons berikut: TP (tidak pernah) = 1, KK (kadang-kadang) = 2, S (sering) = 3, dan SL (selalu) = 4.	Baik (>75%) Cukup (50-75%) Kurang (< 50%)	Ordinal
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Angka penilaian standar berdasarkan proporsi perbandingan tinggi badan dan berat badan.[28]	Antropometri yaitu: BB, dinilai dengan timbangan. TB, dinilai dengan meteran/ microtoise.	Timbang BB dan ukur TB kemudian masukkan rumus: IMT = BB (kg)/ TB (m^2). Kemudian di kategorikan.	*Underweight* (<18,5) *Normalweight* (18,5-22,9) *Overweight* (23-24,9) Obesitas I (25-29,9) Obesitas II (≥ 30)	Ordinal

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

3.2 Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian analitis cross-sectional digunakan dalam karya ini., yang melibatkan pengumpulan data pada titik waktu tertentu. Analisis IMT dan kuesioner digunakan untuk pengumpulan data.

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

3.3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan September 2024.

3.3.2 Tempat Penelitian

Di Politeknik Pariwisata Medan, penelitian dilakukan.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Mahasiswa yang terdaftar pada Politeknik Pariwisata Medan angkatan 2024 merupakan populasi penelitian.

3.4.2 Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel non-probabilitas dengan menggunakan strategi pengambilan sampel purposive untuk mengidentifikasi sampel melalui penerapan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya.

A. Kriteria Inklusi
    1. Mahasiswa/i angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan
    2. Siap untuk mengikuti ujian penelitian dan melengkapi formulir persetujuan
B. Kriteria Eksklusi
    1. Sedang menjalani diet
    2. Sedang hamil dan menyusui
    3. Gangguan mental yang sudah terdiagnosis
    4. Sedang mengkonsumsi obat-obatan tertentu.

3.4.3 Besar Sampel

Formula sampel besar penelitian ini adalah rumus slovin.[47]

$$n = \frac{\mathrm{N}}{1 + \mathrm{N}e^2}$$

$$n = \frac{120}{1 + (120 \times (0{,}1^2))}$$

$$n = \frac{120}{1 + 1{,}2}$$

$$n = \frac{120}{2{,}2}$$

$$n = 54{,}54$$

$$n = 54$$

Keterangan:

n: Jumlah sampel

N: Total jumlah populasi

e: Tingkat kesalahan dalam penelitian (0,1)

Metode di atas menunjukkan bahwa diperlukan 54 partisipan untuk penelitian, ditambah 10% untuk memperhitungkan kesalahan. Ini berarti diperlukan 60 partisipan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Pengumpulan Data

Data penelitian berasal dari kuesioner utama yang akan dibagikan secara langsung, dan pengukuran indeks massa tubuh (BMI), yang mencakup tinggi dan berat badan, akan dilakukan.

3.5.2 Instrumen Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat dan bahan berikut:

a. Lembar data diri dan *informed consent* responden

b. Lembar kuesioner *body image*
c. Lembar kuesioner pola makan
d. Timbangan digital dan meteran/microtoise

3.5.3 Lembar Data Diri Responden

Nama, NPM, usia, jenis kelamin, alamat, dan nomor telepon (termasuk telepon rumah dan telepon seluler) adalah komponen lembar data pribadi untuk subjek penelitian (responden).

3.5.4 Kuesioner *Body Image*

Kuesioner *body imag*e yang digunakan pada penelitian ini memuat 10 item pertanyaan. Pernyataan positif mempunyai nilai skor sebagai berikut: TS (tidak setuju) = 1, KS (kurang setuju) = 2, S (setuju) = 3, dan SS (sangat setuju) = 4. TS (tidak setuju) = 4, KS (kurang setuju) = 3, S (setuju) = 2, dan SS (sangat setuju) = 1 merupakan nilai skor untuk pernyataan negatif. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$N = \frac{Jumlah\ jawaban}{Skor\ tertinggi} x\ 100\%$$

Akumulasi dari jawaban 10 item pertanyaan tersebut akan dikategorikan menjadi *body image* positif (75-100%) dan body *image* negatif (< 75%).

3.5.5 Kuesioner Pola Makan

23 item tentang jenis, jumlah, dan frekuensi makan dimasukkan dalam kuesioner pola makan yang digunakan dalam penelitian ini. Pilihan jawaban terdiri dari empat deskripsi: SL (selalu) = 4, S (sering) = 3, KK (kadang-kadang) = 2, dan TP (tidak pernah) = 1. Survei ini menghitung skor menggunakan skala Likert, yang mengidentifikasi nilai tertinggi, sedang, dan terendah.[48] Nilai hasil pengukuran menggunakan rumus sebagai berikut:

$$N = \frac{Jumlah\ jawaban}{Skor\ tertinggi}\ x\ 100\%$$

Akumulasi dari jawaban 23 item pertanyaan tersebut akan dikategorikan menjadi pola baik (> 75%), cukup (50-75%), dan kurang (< 50%).

Keterangan skala *likert*:

Selalu = 1 kali atau lebih dalam sehari selama seminggu

Sering = 4-6 kali dalam seminggu

Kadang-kadang = 1-3 kali dalam seminggu

Tidak pernah

3.5.6 Pengukuran IMT

Pengukuran IMT berupa pengukuran berat badan yang dilakukan dengan posisi berdiri dengan menggunakan pakaian seminimal mungkin dan melepas seluruh aksesoris seperti jam tangan, tas, topi, tali pinggang, sepatu, dan sandal. Langkah berikutnya adalah mengukur tinggi badan dengan melepas sepatu dan penutup kepala, termasuk topi, sambil berdiri tegak dan menghadap lurus ke depan. Pengukuran dilakukan dua kali pada siang hari.[49] Rumus berikut kemudian digunakan untuk mendapatkan tinggi dan berat:

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (Kg)}{Tinggi\ Badan\ (m^2)}$$

Keterangan:

Underweight = <18,5

Normalweight = 18,5-22,9

Overweight = 23-24,9

Obesitas I = 25-29,9

Obesitas II = ≥ 30[28]

3.6 Pengolahan dan Analisis Data

3.6.1 Pengolahan Data

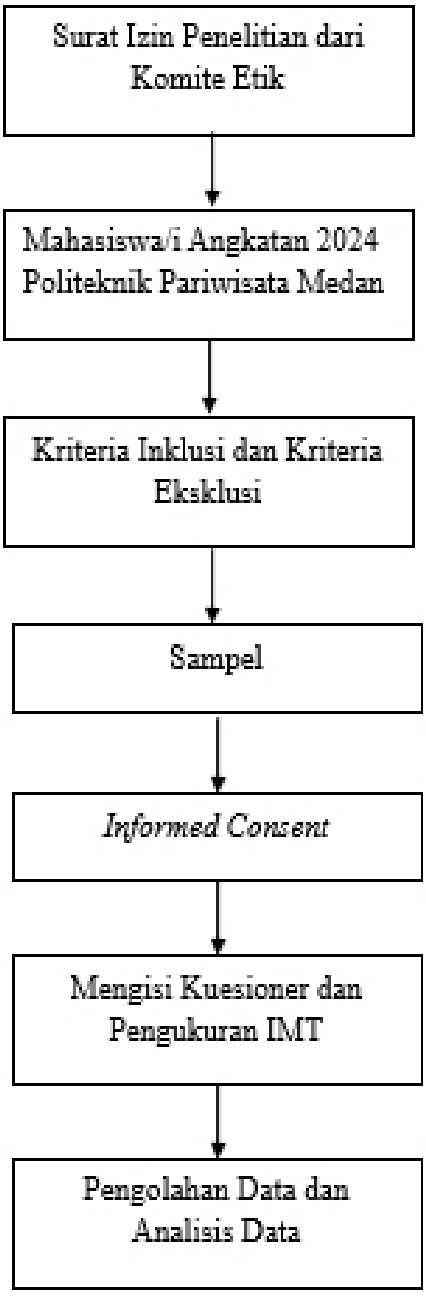
Dalam pengolahan data terdapat beberapa langkah yang harus dilakukan yaitu:

a. *Editing*, yaitu pemeriksaan kelengkapan data dan kejelasan jawaban yang diperoleh dari instrument penelitian.
b. *Coding*, Artinya, untuk memudahkan analisis data, data yang terkumpul diberi kode sebelum diolah oleh komputer.
c. *Entry*, khususnya data berkode yang telah diimpor ke Excel dan SPSS untuk analisis lebih lanjut.
d. *Cleaning*, khususnya prosedur untuk memverifikasi dan memperbaiki kesalahan entri data.
e. *Saving,* yaitu penyimpanan data untuk di analisis.

3.6.2 Analisis Data

Hipotesis penelitian akan diuji menggunakan program komputer berupa analisis statistika yaitu *statistical product and service solutions* (SPSS). Temuan penelitian akan menjalani pengujian bivariat menggunakan Uji Chi-Square, dengan asumsi nilai P kurang dari 0,05.

3.7 Alur Penelitian



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

BAB 4
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Politeknik Pariwisata Negeri Medan. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 25 September 2024. Sebanyak enam puluh mahasiswa Angkatan 2024 di Politeknik Pariwisata Negeri Medan, Fakultas Seni Patiseri (SPP) yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi menjadi sampel penelitian ini. Temuan penelitian ditabulasi dan dijelaskan, dengan fokus pada tabel distribusi frekuensi.

4.1.1 Analisis Univariat

Tabel berikut mengilustrasikan pemahamannya:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Nilai	
	n	%
Usia		
17 tahun	8	13,3
18 tahun	41	68,3
19 tahun	9	15
20 tahun	2	3,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	16,7
Perempuan	50	83,3
Pola makan		
Baik	24	40
Cukup	30	50
Kurang	6	10
IMT		
Underweight	9	15
Normalweight	46	76,7
Overweight	5	8,3
Body Image		
Positif	23	38,3
Negatif	37	61,7

Seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.1, 60 orang mengambil bagian dalam penelitian ini. Umur terbanyak adalah 18 tahun yaitu 68,3%. Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 83,3%. Pola makan umumnya cukup yaitu sebanyak 50%. IMT terbanyak adalah kategori *normalweight* yaitu 76,7%. *Body image* negatif lebih banyak daripada positif yaitu 61,7%.

4.1.2 Analisis Bivariat

4.1.2.1 Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan

Tabel 4.2 Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan

Body Image	**Pola Makan**			***P***
	Baik	Cukup	Kurang	
Positif	15 (62,5)	6 (20)	2 (33,3)	0,006
Negatif	9 (37,5)	24 (80)	4 (66,7)	

Dari tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa angkatan 2024 Fakultas Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Politeknik Pariwisata Negeri Medan, hasil analisis uji Chi-square menunjukkan bahwa kebiasaan makan dan citra tubuh berkorelasi signifikan ($p = 0,006$; $P < 0,05$). Selain itu, pada tabel tersebut juga terlihat bahwa citra tubuh yang positif akan menghasilkan kebiasaan makan yang lebih baik dibandingkan citra tubuh yang negatif.

4.1.2.2 Hubungan *Body Image* dengan IMT

Tabel 4.3 Hubungan *Body Image* dengan IMT

Body Image	**IMT**			***P***
	Underweight	*Normalweight*	*Overweight*	
Positif	5 (55,6)	17 (37)	1 (20)	0,391
Negatif	4 (44,4)	29 (63)	4 (80)	

Berdasarkan hasil uji Chi-square pada tabel 4.3, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan IMT pada mahasiswa Fakultas Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Politeknik Pariwisata Negeri Medan. Nilai p analisis adalah 0,391 ($p>0,05$).

4.2 Pembahasan

Mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan, yakni sebanyak 83,3% dari keseluruhan sampel. Dibandingkan dengan kelompok pemalas, perempuan cenderung lebih fokus pada proporsi fisik mereka dan merasa tidak aman ketika proporsi tersebut tidak sesuai. Dari 60 orang yang menjadi partisipan dalam survei tersebut, sebanyak 37 orang (61,7%) memiliki persepsi negatif terhadap tubuh mereka, sedangkan 23 orang (38,1%) memiliki persepsi positif. Hal ini terkait dengan penelitian yang menemukan bahwa sebanyak 56,4% remaja putri yang disurvei di MAS Asy-Syafi'iyyah Jatibarang di Kabupaten Brebes memiliki persepsi buruk terhadap tubuh mereka.10 Banyak faktor, seperti usia, jenis kelamin, paparan media, koneksi pribadi, dan tekanan masyarakat, yang memengaruhi persepsi seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Jenis kelamin memiliki banyak kontribusi terhadap *body image* seseorang. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana remaja perempuan lebih banyak memiliki *body image* negatif ditinjau dari penggunaan media sosial sebagai ruang yang memberikan efek negatif bagi *body image* mereka melalui konten dan postingan foto maupun video selebritas, idol, influencer, maupun teman sebaya.[50]

Hubungan antara citra tubuh dengan pola makan ditemukan signifikan secara statistik pada analisis bivariat ($p = 0,006$; $P < 0,05$). Menurut penelitian, orang yang memiliki citra tubuh yang baik cenderung makan dengan baik, sedangkan orang yang memiliki citra tubuh yang negatif cenderung makan dengan buruk. Hal ini mendukung penelitian lain yang menemukan adanya hubungan antara perilaku makan dengan citra tubuh pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyyah Jatibarang, Kabupaten Brebes ($p = 0,037$). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan remaja berkorelasi negatif dengan citra tubuhnya, begitu pula sebaliknya.[10] Penelitian lain menunjukkan pola yang serupa, dengan 93,8% responden memiliki citra tubuh negatif saat makan terlalu banyak dan hanya 6,2% yang memiliki citra tubuh baik saat makan terlalu sedikit. Pemeriksaan uji bivariat menghasilkan nilai p sebesar 0,017.

Penelitian ini menemukan adanya korelasi yang signifikan ($p < 0,05$) antara status gizi dengan citra tubuh mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta.[51]

Salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi kebiasaan makan adalah citra tubuh. Ada dua jenis citra tubuh: positif dan negatif. Kebiasaan makan yang baik atau biasa sering kali merupakan hasil dari citra tubuh yang positif, namun sebaliknya *body image* negatif cenderung mempengaruhi pola makan, baik itu pola makan lebih maupun kurang. Hal ini umumnya dipicu oleh faktor stres psikologis. Ada dua jenis kebiasaan makan yang ditunjukkan orang saat mereka sedang stres. Salah satu jenisnya adalah gangguan makan, di mana seseorang memilih makanan yang sangat padat kalori dan lemak. Sebaliknya, beberapa orang hanya mengonsumsi sedikit atau tidak sama sekali saat mereka sedang stres.[52]

Stres akan memicu hipotalamus untuk mensekresi *corticotrophin releasing hormone* (CRH). Kemudian CRH akan dilepaskan ke aliran darah hingga mencapai kelenjar pituitary.[53] Kemudian kelenjar pituitary akan merangsang CRH untuk menstimulasi pelepasan *adenocorticotrophin hormone* (ACTH) yang akan mempengaruhi kelenjar adrenal dan membentuk kortisol.[43] Ketika kadar kortisol tinggi, tubuh merespons dengan mengeluarkan insulin dan neuropeptida Y (NPY)[54], serta akan menurunkan kadar plasma leptin dan meningkatkan kadar plasma ghrelin, dimana leptin berperan sebagai hormon pengatur rasa kenyang, sedangkan ghrelin berperan sebagai hormon yang mengatur rasa lapar dan nafsu makan.[45] Apabila leptin menurun maka seseorang menjadi tidak terkendali pola makannya, sedangkan apabila ghrelin meningkat maka nafsu makan seseorang akan meningkat juga dan menyebabkan pola makan berlebihan. Dalam waktu singkat, hal ini akan menyebabkan kebiasaan makan seseorang berubah, dari makan lebih jarang menjadi makan lebih sporadis. Selain itu stres juga dapat memicu hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon epinefrin. Hormon epinefrin yang tinggi kadarnya dalam tubuh dapat memicu otak untuk

menunda rasa lapar sehingga nafsu makan akan menurun dan mempengaruhi pola makan seseorang dari segi frekuensi makan yang lebih sedikit, bahkan tidak makan sama sekali.[55]

Kebiasaan makan, yaitu jumlah dan variasi zat gizi yang dikonsumsi, memiliki dampak langsung terhadap status gizi seseorang. Apabila frekuensi, kualitas, dan jenis makanan yang dikonsumsi baik dan seimbang serta mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh maka dapat menghasilkan status gizi yang baik.[56] Baik pengaruh internal maupun eksternal memengaruhi kebiasaan makan. Beberapa contoh pengaruh eksternal meliputi status sosial ekonomi, lingkungan, dan tempat asal. Pertimbangan dari dalam meliputi hal-hal seperti usia, jenis kelamin, agama, kebiasaan makan, dan kondisi psikologis.[3] Pola makan yang optimal adalah pola makan yang ideal dari segi jumlah, frekuensi dan jenisnya dimana tidak berlebihan ataupun kekurangan. Pola makan lebih mencangkup frekuensi yang sering dan porsi yang banyak dalam satu kali makan. Sedangkan pola makan dengan intensitas kurang mencangkup frekuensi yang jarang dan porsi sedikit dalam satu kali makan. Akibatnya, jumlah energi yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi mungkin kurang dari yang diterimanya.[26] Gizi seseorang dapat terpengaruh jika hal ini terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama. Pengukuran indeks massa tubuh (IMT) merupakan salah satu metode pelaporan status gizi.

Kesehatan seseorang dapat dinilai dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT) mereka, yang merupakan rasio tinggi badan terhadap berat badan yang dinyatakan dalam kilogram per meter persegi. Pemeriksaan bivariat terhadap hubungan antara citra tubuh dan IMT tidak menemukan hubungan yang signifikan ($p>0,05$) dengan nilai p sebesar 0,391. Karena nilai p adalah 1.000, penelitian ini mengonfirmasi temuan sebelumnya bahwa tidak ada hubungan antara citra tubuh dan status gizi (IMT/A).[57] Menurut analisis korelasi ($p = 0,016$, $p < 0,05$), temuan penelitian ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang menetapkan hubungan signifikan secara statistik antara citra tubuh remaja dan status gizi yang diukur dengan indikator BMI/U.[58] Temuan

penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini karena populasi yang disurvei berbeda. Pada penelitian sebelumnya, proporsi peserta yang masuk dalam kategori kelebihan berat badan dan obesitas lebih besar.

Body image tidak selalu mempengaruhi IMT secara langsung, karena terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi IMT selain *body image*. Hal ini dikarenakan respon psikologis pada setiap orang berbeda. *Body image* negatif cenderung membuat seseorang merasa stres terhadap tubuhnya. Saat mengalami stres terdapat dua kemungkinan IMT yang akan terjadi yaitu IMT lebih maupun kurang. Pada beberapa orang cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan dan dalam jumlah yang banyak sehingga menyebabkan IMT menjadi tinggi. Stres akan memicu hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar adrenal untuk memproduksi kortisol. Kortisol yang tinggi akan merangsang produksi insulin lebih banyak, penurunan kadar leptin, peningkatan kadar ghrelin, dan peningkatan kadar *neuropeptide* Y (NPY). Hal ini meningkatkan risiko obesitas karena memicu otak melepaskan sinyal yang membuat kita lapar, yang pada gilirannya membuat kita ingin makan, tetapi kita cenderung memilih makanan yang tinggi lemak dan kalori.[54] Di sisi lain, beberapa individu mengalami rangsangan hipotalamus pada kelenjar adrenal untuk menghasilkan hormon adrenalin saat mereka sedang stres, yang dapat menyebabkan kurang makan atau bahkan puasa total. Hormon epinefrin yang tinggi kadarnya dalam tubuh dapat memicu otak untuk menunda rasa lapar sehingga meningkatkan resiko malnutrisi.[55]

4.3 Keterbatasan Penelitian

Temuan akan berubah jika penelitian diulang dalam jangka waktu yang lebih lama karena desainnya bersifat cross-sectional. Karena sampel penelitian ini sangat homogen dalam hal usia, paparan media, tekanan sosial, dan variabel lainnya, diharapkan penelitian di masa mendatang dapat menggunakan sampel yang lebih representatif.

BAB 5
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa/i angkatan 2024 Fakultas Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Politeknik Pariwisata Negeri Medan. Oleh karena itu, kesimpulan berikut dapat diambil:

1. Karakteristik sampel didominasi oleh usia 18 tahun dan jenis kelamin perempuan.
2. Gambaran *body image* pada sampel didominasi oleh *body image* negatif lebih banyak daripada positif.
3. Gambaran pola makan pada sampel didominasi oleh pola makan cukup.
4. Gambaran IMT pada sampel didominasi oleh kategori *normalweight.*
5. Ada korelasi kuat antara kebiasaan makan dan citra tubuh. Namun, tidak ada korelasi yang berarti antara BMI dan citra tubuh.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa rekomendasi:

1. Penelitian lain harus dapat membandingkan kelompok peserta yang lebih beragam.
2. Faktor tambahan, baik yang umum maupun yang disesuaikan, harus dapat dimasukkan dalam penelitian di masa mendatang.
3. Untuk memastikan bahwa temuan penelitian bebas dari bias, penelitian di masa mendatang kemungkinan akan menggunakan desain penelitian yang lebih canggih.

Daftar Pustaka

1. Cena H, Calder PC. "Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease". *Nutrients*. 2020;12(2):1-15. doi:10.3390/nu12020334

2. Prihapsari DP, Soviana E. "Gambaran Body Image dengan Pola Makan pada Mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Surakarta)". 2024.

3. Tambajong CA, Malonda NSH, Kapantow NH. "Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Pandemi COVID-19". *J Kesmas*. 2021;10(5):24-29.

4. Ghosh ZA, Jan A. "*Physiology, Body Mass Index*. StatPearls Publishing LLC. 2024". https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535456/

5. Dewi S, Sari P, Budiman A, et al. "Peningkatan Pengetahuan dan Deteksi Dini Obesitas pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3, Jakarta". J SOLMA. 2023;12(1):256-261.

6. Riskesdas Sumut. "*Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)". 2018. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3878

7. Harahap PY, Damayanty AE. "Hubungan Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia". *J Kedokt dan Kesehat Publ Ilm Fak Kedokt Univ Sriwij*. 2023;10(3):309-316. doi:10.32539/jkk.v10i3.22064

8. Kusumaningtyas DN. "Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas". Psikoborneo J Ilm Psikol. 2019;7(3):466-474. doi:10.30872/psikoborneo.v7i3.4806

9. Quittkat HL, Hartmann AS, Düsing R, Buhlmann U, Vocks S. "Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan". *Front Psychiatry*. 2019;10(December):1-12. doi:10.3389/fpsyt.

10. Rakhman A, Budi Prastiani D, Khasanah U. "Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri". *Blantika Multidiscip J*. 2023;1(1):106-113. doi:10.57096/blantika.v1i1.24

11. Ripta F, Siagian M, Wau H, Manalu P. "Persepsi Body Image dan Status Gizi

Pada Remaja". J Ilmu Kesehat Masy. 2023;19(1):19-26. doi:10.19184/ikesma.v

12. Agustini MPA, Yani MVW, Pratiwi MSA, Yuliyatni PCD. "Hubungan Perilaku Makan Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Denpasar". *E-Jurnal Med Udayana*. 2021;10(9):60. doi:10.24843/mu.2021.v10.i9.p10

13. Rahmatullah MH, Hardiansyah A, Program PL. "The relationship of body image with eating habits and exercise in Herbalife members at Nutrition Club Vidy". *Nutr Sci Journal*. 2023;2(2):28-41.

14. Nur H, Aritonang EY. "Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat". *J Heal Med Sci*. 2022;1:242-254.

15. Syahril F, Mansyur S. "Gambaran Pola Makan dan Gizi Keluarga di Kelurahan Rua RW 2 Kecamatan Pulau Ternate Kota Ternate Tahun 2021". *J Biosainstek*. 2022;4(1):1-9.

16. Roza YM, Razali G, Fatmawati E, Syamsuddin, Wibowo GA. "Identitas Budaya dan Sosial Pada Makanan Khas Daerah: Tinjauan Terhadap Perilaku Konsumsi Masyarakat Muslim Pada Bulan Ramadhan di Indonesia". 2023.

17. Syawitri WA, Sefrina LR. "Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, Dan Lingkungan Sebagai Penunjang Kesadaran Dalam Pemilihan Makanan". *J Nutr Coll*. 2022;11(3):197-203. doi:10.14710/jnc.v11i3.32194.

18. Safmila Y, Juliana C, Halimatussakdiah. "Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Pola Konsumsi Makanan Sehat Pada Lanjut Usia di Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie". *Serambii Akad J Pendidikan, Sains, dan Hum*. 2022.

19. Pratama PE, Lestari DA. "Hubungan Umur, Jenis Kelamin, Mutu Makanan dan Makanan dari Luar Terhadap Makanan di Pondok Pesantren Al-Karimiyah". *J Nurs Heal Sci*. 2023;2(1):7-13. doi:10.58730/jnhs.v2i1.54

20. Kusumawardani A, Yuliana, Pratiwi A. "Pengaruh Pola Makan Sehat Islam Terhadap Pencegahan Obesitas di Masyarakat KP. Gebang Rt 004 Rw 002 Tahun 2020". *Bimiki*. 2020;8(2):74-81.

21. Nurbaiti K, Marjan AQ, Maryusman T, Octaria YC. "Relationship between Energy Intake, Food Preferences, Peer Influence, and Parental Education with the Incidence of Overnutrition among Teenagers in Depok". *Amerta Nutr*. 2023;7(2SP):31-38. doi:10.20473/amnt.v7i2SP. 2023.31-38.

22. Artadini GM, Simanungkalit SF, Wahyuningsih U. "The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure and Peers With Nutritional Status of Nutrition Students at UPN Veteran Jakarta". *Jgk*. 2022;14(2):317-329.

23. Rae AE, Brigitte Sarah Renyoet. "Psychological and Social Factors Affecting Eating Habits in Adolescent". *Al Gizzai Public Heal Nutr J*. 2022;2(2):95-107. doi:10.24252/algizzai.v2i2.25921

24. Nopa I, Nasution YA, Nuralita NS, Sari MT, Siregar PP. "Hubungan antara Tingkat Stres dan Indeks Massa Tubuh pada Perawat". J Ilmu Keperawatan Komunitas. 2022;5(2):77-81.

25. Yu Z, Muehleman V. "Eating Disorders and Metabolic Diseases. Int J Environ Res Public Health". 2023;20(3). doi:10.3390/ijerph20032446

26. Putri RVI, Rachman TA. "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. J Ilmu Kesehat dan Gizi (JIG)". 2023;Vol 1(3):58-64. https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.

27. Mori H, Verbeure W, Schol J, Carbone F, Tack J. "Gastrointestinal hormones and regulation of gastric emptying. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes". 2022;29(2):191-199. doi:10.1097/MED.0000000000000707

28. Rasyid MFA. "Pengaruh asupan kalsium terhadap indeks masa tubuh (IMT)". *J Med Hutama*. 2021;02(04):1094-1097.

29. Budiman B, Hamzah PN, Musa IM. "Karakteristik Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur Pada Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia". *Indones J Heal*. 2022;2(02):100-109. doi:10.33368/inajoh.v2i02.32

30. Clara DK, Marlina D, Hadiarto R, Sjahriani T. "Hubungan Antara Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Coass Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Bandar Lampung". pISSN:2355-7583 | eISSN:2549-4864 http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan. 2024;11(2):259-265.

31. Hosseini SA, Padhy RK. "Body Image Distortion (Archived). StatPearls Publishing LLC. 2024". https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546582/

32. Tort-Nasarre G, Pocallet MP, Artigues-Barberà E. "The meaning and factors that influence the concept of body image: Systematic review and meta-ethnography from the perspectives of adolescents. *Int J Environ Res Public*

Health". 2021;18(3):1-16. doi:10.3390/ijerph18031140

33. Burychka D, Miragall M, Baños RM. "Towards a comprehensive understanding of body image: Integrating positive body image, embodiment and self-compassion". *Psychol Belg*. 2021;61(1):248-261. doi:10.5334/PB.1057

34. Wenas CP, Bolang ASL, Kairupan CF. "Relationship between Nutrition Knowledge, Consumption Pattern and Physical Activity, and Body Image in Students during the Covid-19 Pandemic". *e-CliniC*. 2022;10(1):41. doi:10.35790/ecl.v10i1.37347

35. Iqbal A, Rehman A. "Binge Eating Disorder. [Updated 2022 Oct 31]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan". https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551700/

36. Jain A, Yilanli M. Bulimia Nervosa. [Updated 2023 Jul 31]. "In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan". https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562178/

37. Moore CA, Bokor BR. "Anorexia Nervosa. [Updated 2023 Aug 28]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan".https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459148/

38. Alfian A, Abdullah A, Nurjannah N. "Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi body image pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa". *J SAGO Gizi dan Kesehat*. 2021;2(1):60. doi:10.30867/gikes.v2i1.467

39. Pamirma MYE, Satwika YW. "Hubungan antara paparan media dengan body image pada remaja perempuan". *Character J Penelit Psikol*. 2022;9(6):2-10. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47316

40. Zahra ACA, Shanti P. "Body image pada remaja laki-laki: Sebuah studi literatur". *Semin Nas Psikol UM*. 2021;1(1):8-21. http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1221

41. Ramanda R, Akbar Z, Wirasti RAMK. "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja". *J EDUKASI J Bimbing Konseling*. 2019;5(2):121. doi:10.22373/je.v5i2.5019

42. Yuliadi I. "HPA Aksis dan Gangguan Psikosomatik HPA Aksis and Psychosomatic disorder. J Ilm Psikol Candrajiwa". 2021;6(1):1-22. https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/

43. Karin O, Raz M, Tendler A, Bar A, et al. "A New Model for The HPA Axis Explains Dysregulation of Stress Hormones on The Timescale of Weeks.

Molecular Systems Biology". 2020. *16*(7), 1–13. https://doi.org/10.15252/msb.20209510

44. Kumar R, Rizvi MR, Saraswat S. "Obesity and Stress: A Contingent Paralysis". Int J Prev Med. 2022;13:95. doi:10.4103/ijpvm.IJPVM_427_20
45. Van Loenen MR, Geenen B, Arnoldussen IAC, Kiliaan AJ. "Ghrelin as a prominent endocrine factor in stress-induced obesity". Nutr Neurosci. 2022; 25(7):1413-1424. doi:10.1080/1028415X.2020.1863740

46. Ni Komang Ayu Sawitri Yogi. "Skripsi Hubungan Body Image Dengan Pola Makan dan IMT Pada Remaja Putri di SM Dwijendra". Published online 2022.

47. Amelia D, Setiaji B, Jarkawi J, Primadewi K. "Metode Penelitian Kuantitatif. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini". 2023. https://penerbitzaini.com/

48. Widodo S, Ladyani F, Asrianto LO, et al. "Buku Ajar Metode Penelitian. CV Science Techno Direct. 2023".

49. Kesari A, Noel JY. "Nutritional Assessment. [Updated 2023 Apr 10]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan". https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK580496/

50. Mahon C, Hevey D. "Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping". *Front Psychol*. 2021;12(May). doi:10.3389/fpsyg.2021.626763

51. Cynthia H, Simanungkalit SF. "The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta". *J Gizi dan Kesehat*. 2023;15(1):33-44.

52. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. "Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir". 23807-48469-1-Sm. *J Nutr Coll*. 2019; 8:1-8.

53. Asy'arista AM, Adiwibawa DN, Muhajir A, Wijayanti LWR. "Hubungan Stres dan Body Image Pada Pola Makan Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram". *Cakrawala Med J Heal Sci*. 2024;2(2):193-201. doi:10.59981/a1enan60

54. Fayasari A, Lestari PW. "Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19". *AcTion Aceh Nutr J*. 2022;7(2):127. doi:10.30867/action.v7i2.622

55. Miliandani D, Meilita Z. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi

Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'Iyah Jakarta Timur Tahun 2021". *Afiat*. 2021;7(1):31-43. doi:10.34005/afiat.v7i1.2142

56. Putri RVI, Rachman TA. "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa". *J Ilmu Kesehat dan Gizi (JIG)*. 2023;Vol 1(N0 3):58-64. https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.

57. Zahirah F, Wirjatmadi B. "Hubungan Body Image dan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Perempuan Usia 15-18 Tahun The Correlation between Body Image and Eating Disorder with Nutritional Status in Adolescent Girls 15-18 Years Old". *Media Gizi Kesmas*. 2024;13(1):397-403.

58. Wulandari RD. "Hubungan Body Image dengan Gangguan Perilaku Makan pada remaja putri di SMAN 1 Pekanbaru". 2023;1(2018):75-84.

Lampiran 1. *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN SUBJEK PENELITIAN

Assalamu'alaikum wr.wb

Perkenalkan nama saya Nabila, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya bermaksud melakukan penelitian berjudul "Hubungan *Body Image* Terhadap Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan". Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan studi di Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah Sumatera Utara.

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk menganalis Hubungan Body Image Terhadap Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan.

Partisipasi dari mahasiswa/i bersifat suka rela tanpa ada paksaan. Untuk penelitian ini mahasiswa/i tidak dikenakan biaya apapun. Bila mahasiswa/i membutuhkan penjelasan maka dapat hubungi saya :

Nama : Nabila

Alamat : Jln. Kenanga Sari Komp. Sunrise City Blok B 15 Tanjung Sari Medan

No HP : 0821 4575 1702

Terima kasih saya ucapkan kepada mahasiswa/i yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dalam penelitian ini akan menyumbangkan sesuatu yang berguna bagi ilmu pengetahuan.

Setelah memahami berbagai hal yang menyangkut penelitian ini diharapkan mahasiswa/i bersedia mengisi lembar persetujuan yang telah kami siapkan.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Peneliti

(Nabila)

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

NPM :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

No.Telp/HP :

Setelah mempelajari dan mendapatkan penjelasan yang sejelas-jelasnya mengenai penelitian yang berjudul "Hubungan *Body Image* Terhadap Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan" dan setelah saya memahami penjelasan tersebut, saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya paksaan dari siapapun dengan kondisi :

a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah

b) Apabila saya menginginkan, saya boleh memutuskan untuk keluar atau tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini dan harus menyampaikan alasan untuk keluar atau tidak berpartisipasi lagi.

Medan, 2024

Responden

( )

Lampiran 2. Kuesioner

Kuesioner *Body Image*

Petunjuk:

Berikan tanda centang (√) pada jawaban yang menurut anda paling tepat.

Keterangan:

SS: Sangat Setuju

S: Setuju

KS: Kurang Setuju

TS: Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1.	Saya khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan mengenai penampilan saya				
2.	Saya merasa percaya diri dengan penampilan saya saat ini				
3.	Secara keseluruhan penampilan saya sangat memuaskan				
4.	Saya menyukai pakaian bewarna hitam untuk menyamarkan kegemukan tubuh saya				
5.	Saya tidak terlalu memperhatikan penampilan saya				
6.	Saya khawatir akan menjadi gemuk				
7.	Saya merasa baik-baik saja jika berat badan saya bertambah				
8.	Saya ingin melakukan diet untuk menurunkan berat badan				
9.	Saya tidak pernah mengeluh dengan berat badan saya				
10.	Saya khawatir apabila seseorang mengatakan bahwa saya kelebihan berat badan				

Kuesioner Pola Makan

Petunjuk:

Berikan tanda centang (√) pada jawaban yang menurut anda paling tepat.

Keterangan:

SL: Selalu yaitu 1 kali atau lebih dalam sehari selama seminggu

S: Sering yaitu 4-6 kali dalam seminggu

KK: Kadang-kadang yaitu 1-3 kali dalam seminggu

TP: Tidak pernah

No	Pernyataan	SL	S	KK	TP
	Jenis Makanan				
1.	Saya mengonsumsi bahan makanan pokok seperti nasi/roti/mie/singkong/ubi/jalar/biskuit/bihun/kentang				
2.	Saya mengonsumsi lauk pauk seperti daging ayam/daging sapi/telur ayam/telur bebek/ikan/bakso/udang				
3.	Saya mengonsumsi lauk pauk seperti tahu/tempe				
4.	Saya mengonsumsi sayur-sayuran seperti bayam/kankung/wortel/tomat/sawi/tauge/buncis/terong/ kacang panjang/kembang kol/labu siam/daun pepaya				
5.	Saya mengonsumsi buah-buahan seperti jambu air/apel/pisang/mangga/jeruk/pepaya				
6.	Saya mengonsumsi susu hasil produk seperti susu sapi segar/susu kental manis				
7.	Saya mengonsumsi minuman seperti teh/kopi/sirup				
	Jumlah Makanan				
8.	Saya mengonsumsi bahan makanan pokok seperti nasi/roti/mie/singkong/ubi/biskuit//bihun/kentang dalam sehari sebanyak 3 piring				

9.	Saya mengonsumsi lauk pauk seperti daging ayam/sapi/ikan/udang dalam sehari sebanyak 3 potong				
10.	Saya mengonsumsi lauk pauk seperti telur ayam/ telur bebek/bakso dalam sehari sebanyak 3 butir				
11.	Saya mengonsumsi lauk pauk seperti tahu/tempe dalam sehari sebanyak 3 potong				
12.	Saya mengonsumsi sayur-sayuran seperti bayam/kangkung/wortel/tomat/sawi/tauge/buncis/terong/kacang panjang/kembang kol/labu siam/daun pepaya/ dalam sehari sebanyak 3 sendok makan				
13.	Saya mengonsumsi buah-buahan seperti jambu /pisang/mangga/jeruk/pepaya dalam sehari sebanyak 3 buah				
14.	Saya mengonsumsi buah-buahan seperti pepaya dalam sehari sebanyak 3 potong				
15.	Saya mengonsumsi susu hasil produk seperti susu sapi segar/susu kental manis dalam sehari sebanyak 3 gelas				
16.	Saya mengonsumsi minuman seperti teh/kopi/sirup dalam sehari sebanyak 3 gelas				
	Frekuensi Makanan				
17.	Saya mengonsumsi bahan makanan pokok seperti nasi/roti/mie/singkong/ubi/biskuit/bihun/kentang tiga kali sehari				
18.	Saya mengonsumsi lauk pauk seperti daging ayam/sapi/telur ayam/bebek/ikan/bakso/udang tiga kali sehari				
19.	Saya mengonsumsi lauk pauk seperti tahu/tempe tiga kali sehari				
20.	Saya mengonsumsi sayur-sayuran seperti bayam/kankung/wortel/tomat/sawi/tauge/buncis/terong/ kacang panjang/kembang kol/labu siam/daun pepaya tiga kali sehari				
21.	Saya mengonsumsi buah-buahan seperti jambu air/apel/pisang/mangga/jeruk/pepaya tiga kali sehari				

22.	Saya mengonsumsi susu hasil produk seperti susu sapi segar/susu kental manis tiga kali sehari				
23.	Saya mengonsumsi minuman seperti teh/kopi/sirup tiga kali sehari				

Lampiran 3. *Ethical Clearance*

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No : 1262/KEPK/FKUMSU/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : **Nabila**
Principal in investigator

Nama Institusi : Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Name of the Instutution *Faculty of Medicine University of Muhammadiya of Sumatera Utara*

Dengan Judul
Tittle

"HUBUNGAN BODY IMAGE TERHADAP POLA MAKAN DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA JURUSAN SENI PENGOLAHAN PATISERI (SPP) ANGKATAN 2024 POLITEKNIK PARIWISATA MEDAN"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, EATING PATTERNS AND BODY MASS INDEX (BMI) IN STUDENTS OF THE 2024 CLASS OF PATISSERIE PROCESSING ARTS (PPA) MEDAN TOURISM POLYTECHNIC "

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
7) Persetujuan Setelah Penjelasan,yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016.Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

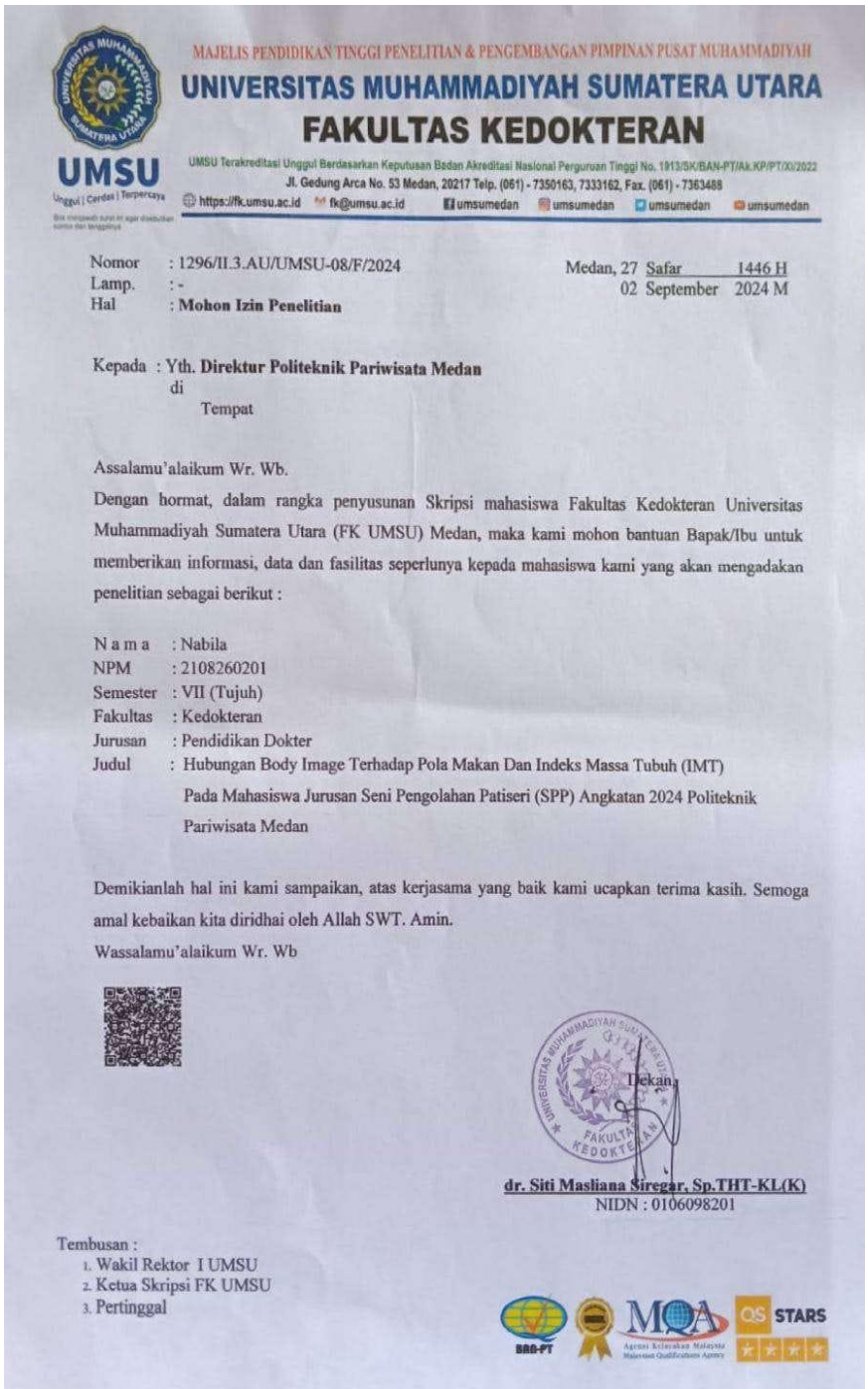
Declarated to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards,1)Social Values,2)Scentific Values,3)Equitable Assesment and Benefits,4)Risks,5)Persuasion / Exploitation,6) Confidentiality and Privacy,and 7)Informed Consent,refering to the 2016 CIOMS Guadelines.This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 24 Agustus 2025
The declaration of ethics applies during the periode August 24,2024 until August 24, 2025

Medan, 24 Agustus 2024
Ketua

Assoc.Prof.Dr.dr.Nurfadly,MKT

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2022

Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488

https://fk.umsu.ac.id fk@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Nomor : 1296/II.3.AU/UMSU-08/F/2024
Lamp. : -
Hal : **Mohon Izin Penelitian**

Medan, 27 Safar 1446 H
02 September 2024 M

Kepada : Yth. **Direktur Politeknik Pariwisata Medan**
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) Medan, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan informasi, data dan fasilitas seperlunya kepada mahasiswa kami yang akan mengadakan penelitian sebagai berikut :

Nama : Nabila
NPM : 2108260201
Semester : VII (Tujuh)
Fakultas : Kedokteran
Jurusan : Pendidikan Dokter
Judul : Hubungan Body Image Terhadap Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan kita diridhai oleh Allah SWT. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan

dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K)
NIDN : 0106098201

Tembusan :
1. Wakil Rektor I UMSU
2. Ketua Skripsi FK UMSU
3. Pertinggal

Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Tempat Penelitian

KEMENTERIAN PARIWISATA DAN EKONOMI KREATIF/
BADAN PARIWISATA DAN EKONOMI KREATIF
REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK PARIWISATA MEDAN
Jalan Rumah Sakit Haji Nomor 12 , Medan 20371
Telepon (061) 6632182 ; Faksimile (061) 6620311
Website :http://www.poltekparmedan.ac.id / email : info@poltekparmedan.ac.id

Nomor : B/SD/372/KK.01.04/PTP.4/2024 21 Oktober 2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Pelaksanaan Penelitian

Yth. Dekan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Jl. Gedung Arca No. 53
Medan

Dengan hormat kami sampaikan, berdasarkan surat Dekan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara nomor: 1296/II.3.AU/UMSU-08/F/2024 tanggal 2 September 2024 perihal Mohon Izin Penelitian, maka dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

nama : Nabila
NPM : 2108260201
semester : VII (Tujuh)
fakultas : Kedokteran

telah selesai melaksanakan penelitian di Politeknik Pariwisata Medan pada tanggal 23 September 2024 dengan judul penelitian Hubungan Body Image Terhadap Pola Makan dan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Plh. Direktur Politeknik Pariwisata Medan
Wakil Direktur I,

BerAKHLAK

Dr. Dewi Yanti, S.Kom., M.Kom.
NIP. 19860316 200912 2 002

Lampiran 6. Data Statistik

Statistics

		Usia	Jenis Kelamin	Pola Makan	Indeks Massa Tubuh	Body Image
N	Valid	60	60	60	60	60
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		2,08	1,83	1,70	1,93	1,62
Median		2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
Minimum		1	1	1	1	1
Maximum		4	2	3	3	2

Frequency Table

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17 tahun	8	13,3	13,3	13,3
	18 tahun	41	68,3	68,3	81,7
	19 tahun	9	15,0	15,0	96,7
	20 tahun	2	3,3	3,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	10	16,7	16,7	16,7
	Perempuan	50	83,3	83,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	24	40,0	40,0	40,0
	Cukup	30	50,0	50,0	90,0
	Kurang	6	10,0	10,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Indeks Massa Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Underweight	9	15,0	15,0	15,0
	Normalweight	46	76,7	76,7	91,7
	Overweight	5	8,3	8,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Body Image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	23	38,3	38,3	38,3
	Negatif	37	61,7	61,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Body Image * Pola Makan	60	75,9%	19	24,1%	79	100,0%

Body Image * Pola Makan Crosstabulation

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Body Image * Indeks Massa Tubuh		60	100,0%	0	0,0%	60	100,0%

		% of Total	25,0%	10,0%	3,3%	38,3%
	Negatif	Count	9	24	4	37
		Expected Count	14,8	18,5	3,7	37,0
		% within Body Image	24,3%	64,9%	10,8%	100,0%
		% within Pola Makan	37,5%	80,0%	66,7%	61,7%
		% of Total	15,0%	40,0%	6,7%	61,7%
Total		Count	24	30	6	60
		Expected Count	24,0	30,0	6,0	60,0
		% within Body Image	40,0%	50,0%	10,0%	100,0%
		% within Pola Makan	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	40,0%	50,0%	10,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,259[a]	2	,006
Likelihood Ratio	10,463	2	,005
Linear-by-Linear Association	6,292	1	,012
N of Valid Cases	60		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,30.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,877[a]	2	,391
Likelihood Ratio	1,909	2	,385
Linear-by-Linear Association	1,843	1	,175
N of Valid Cases	60		

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,92.

Body Image * Indeks Massa Tubuh Crosstabulation

			Indeks Massa Tul	
			Underweight	Normalweigh
Body Image	Positif	Count	5	1
		Expected Count	3,5	17,
		% within Body Image	21,7%	73,9%
		% within Indeks Massa Tubuh	55,6%	37,0%
		% of Total	8,3%	28,3%
	Negatif	Count	4	2
		Expected Count	5,6	28,
		% within Body Image	10,8%	78,4%
		% within Indeks Massa Tubuh	44,4%	63,0%
		% of Total	6,7%	48,3%
Total		Count	9	4
		Expected Count	9,0	46,
		% within Body Image	15,0%	76,7%
		% within Indeks Massa Tubuh	100,0%	100,0%
		% of Total	15,0%	76,7%

Lampiran 7. Data Induk Penelitian

No	Inisial Nama	Usia (th)	Jenis Kelamin	IMT	*Body Image*	Pola Makan
1	APVH	19	PR	17	Negatif	Cukup
2	APS	18	LK	17	Negatif	Kurang
3	BHA	18	LK	24	Negatif	Cukup
4	CMPT	19	PR	22	Negatif	Baik
5	EHPT	18	PR	21	Positif	Cukup
6	HFL	18	PR	21	Negatif	Baik
7	IMFA	20	PR	18	Negatif	Cukup
8	KADR	18	PR	23	Negatif	Kurang
9	MPEP	18	PR	21	Negatif	Cukup
10	MZSS	18	LK	21	Positif	Cukup
11	NFS	18	PR	17	Negatif	Kurang
12	NUI	18	PR	21	Negatif	Cukup
13	RI	17	PR	24	Positif	Cukup
14	RK	18	LK	18	Negatif	Cukup
15	RS	19	PR	22	Negatif	Baik
16	RRS	18	PR	24	Negatif	Cukup
17	SCW	18	PR	18	Positif	Baik
18	SNZ	18	PR	21	Negatif	Cukup
19	SNZ	17	PR	21	Negatif	Cukup
20	STR	18	PR	17	Positif	Baik
21	SNN	18	PR	17	Positif	Cukup
22	TC	18	PR	21	Negatif	Kurang
23	YAB	17	PR	22	Negatif	Baik
24	AAH	20	PR	22	Negatif	Baik
25	AN	17	PR	19	Negatif	Cukup
26	AZ	17	PR	17	Negatif	Cukup
27	BDR	17	PR	20	Negatif	Cukup
28	CMS	18	LK	20	Positif	Baik
29	EF	18	PR	21	Negatif	Cukup
30	EB	18	PR	21	Negatif	Cukup
31	FRR	18	PR	21	Positif	Cukup
32	FZ	18	PR	19	Negatif	Cukup
33	HH	18	PR	20	Positif	Baik
34	IU	18	PR	20	Positif	Baik
35	JA	18	PR	22	Negatif	Cukup
36	LFH	18	PR	21	Negatif	Cukup
37	MA	18	PR	19	Positif	Baik
38	MPLS	19	LK	20	Positif	Baik
39	NZS	19	PR	20	Negatif	Cukup

40	NRET	18	PR	16	Positif	Kurang
41	NZ	19	PR	20	Negatif	Cukup
42	NFS	19	PR	21	Negatif	Baik
43	NHUN	17	PR	23	Negatif	Cukup
44	NMAB	18	PR	19	Negatif	Baik
45	NH	19	PR	16	Positif	Kurang
46	RAR	18	LK	21	Positif	Baik
47	SN	18	PR	19	Negatif	Cukup
48	SRA	18	PR	22	Negatif	Baik
49	SES	18	PR	16	Positif	Baik
50	SAB	19	PR	21	Negatif	Cukup
51	VA	18	PR	22	Positif	Baik
52	ANP	18	PR	21	Negatif	Cukup
53	AM	18	PR	20	Negatif	Baik
54	AK	18	PR	20	Negatif	Cukup
55	MAA	18	LK	22	Positif	Baik
56	NP	18	PR	22	Positif	Baik
57	AA	18	PR	21	Positif	Cukup
58	AT	18	LK	21	Positif	Baik
59	CPA	17	PR	21	Positif	Baik
60	ZAL	18	LK	22	Positif	Baik

Lampiran 8. Dokumentasi






















Lampiran 10. Artikel Penelitian

Hubungan *Body Image* Terhadap Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Jurusan Seni Pengolahan Patiseri Politeknik Pariwisata Medan

The Relationship between Body Image, Eating Patterns and Body Mass Index in Students Class of Patisserie Processing Arts Medan Tourism Polytechnic

Nabila[1*], Eka Febriyanti[2], Jerry Wilson[3]

[1]Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

[2]Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

[3]Program Studi Seni Pengolahan Patiseri Politeknik Pariwisata Medan, Indonesia
Email Korespondensi: nabilaanab08@gmail.com[1], ekafebriyanti@umsu.ac.id[2], jerrywilson@poltekparmedan.ac.id[3]

ABSTRACT

Micronutrients, macronutrients, and fluids should all be consumed in sufficient amounts to meet the body's physiological needs for a healthy diet. A person's nutritional status can be partially evaluated by looking at their body mass index (BMI), which is influenced by their diet. Body mass index (BMI) is a commonly used metric for evaluation that describes a person's height and weight. Mood and self-perception are two psychological variables that can influence eating habits and body mass index. What individuals see and internalize about their physical self is their body image component. The term body image refers to a person's subjective experience with their own physical appearance, including their thoughts, feelings, and estimates of their own body size and shape. to determine the relationship between body image and diet and Body Mass Index (BMI) in students majoring in pastry processing arts (SPP) Class of 2024, Medan Tourism Polytechnic. Analytical research using cross-sectional techniques, namely data collection over a certain period, was used in this study. Data collection using questionnaires, and BMI examination. Chi-square test between body image and eating patterns obtained a value of p = 0.006 (P <0.05). While the chi-square test between body image and BMI obtained a value of p = 0.391 (P> 0.05). A person's eating habits and their perception of their body shape are closely related. However, the correlation between body image and BMI is not statistically significant.

Keywords: *Diet, BMI, Body Image*

ABTSRAK

Mikronutrien, makronutrien, dan cairan semuanya harus dikonsumsi dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh akan pola makan yang sehat. Kondisi gizi seseorang dapat dievaluasi sebagian dengan melihat indeks massa tubuh (IMT) mereka, yang dipengaruhi oleh pola makan mereka. Indeks massa tubuh (IMT) adalah metrik yang umum digunakan untuk evaluasi yang memperhitungkan tinggi dan berat badan seseorang. Suasana hati dan persepsi diri adalah dua variabel psikologis yang dapat memengaruhi kebiasaan makan dan indeks massa tubuh. Apa yang dilihat dan diinternalisasi individu tentang diri fisik mereka adalah komponen citra tubuh mereka. Istilah body image mengacu pada pengalaman subjektif seseorang dengan penampilan fisik mereka sendiri, termasuk pikiran, perasaan, dan perkiraan mereka tentang ukuran dan bentuk tubuh mereka sendiri. Untuk mengetahui hubungan *body image* terhadap pola makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa jurusan seni pengolahan patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan. Penelitian analitis menggunakan teknik cross-sectional, yaitu pengumpulan data pada periode tertentu, digunakan dalam penelitian ini. Pengambilan data menggunakan kuesioner, dan pemeriksaan IMT. Uji *Chi-square* antara *body image* dengan pola makan diperoleh nilai p=0,006 (P<0,05). Sedangkan uji *chi-square* antara *body image* dengan IMT diperoleh nilai p=0,391 (P>0,05). Kebiasaan makan seseorang dan persepsi mereka terhadap bentuk tubuhnya sangat berkaitan. Namun, korelasi antara body image dan IMT tidak signifikan secara statistik.

Kata Kunci: Pola Makan, IMT, *Body Image*

PENDAHULUAN

Mengonsumsi cairan, makronutrien, dan mikronutrien dalam jumlah yang cukup merupakan ciri diet sehat.[1] Sebanyak 39,6% mahasiswa ilmu gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

melaporkan mengonsumsi makanan pokok kurang dari tiga hingga empat kali sehari, sementara 64,6% melaporkan mengonsumsi protein hewani kurang dari tiga hingga empat kali sehari. Frekuensi makan protein nabati <2-4 kali sebesar 44,8%. Frekuensi makan sayur <3-4 kali sebesar 91,7%. Frekuensi makan buah <2-4 kali dalam sehari sebesar 62,5%.[2] Baik pengaruh internal maupun eksternal memengaruhi kebiasaan makan. Asal usul, agama, masyarakat, dan ekonomi merupakan contoh variabel eksternal. Faktor internal terdiri dari usia, agama, jenis kelamin, preferensi makanan, kebiasaan makan, dan psikologis.[3] Salah satu teknik untuk mengukur status gizi adalah dengan mengukur indeks massa tubuh (BMI), yang dipengaruhi oleh makanan.

Salah satu cara populer untuk menilai kesehatan seseorang adalah dengan melihat indeks massa tubuh (BMI). "*World Health Organization*" (WHO) Asia Pasifik mengelompokkan dalam kategori *underweight, normal weight, overweight,* obesitas I, obesitas II.[4] B Menurut statistik Riskesdas 2013, 1,6% remaja berusia 16 sampai 18 tahun mengalami obesitas, dan pada tahun 2018, angka itu meningkat menjadi 4%.[5] Dari kelompok usia 16-18 tahun di Provinsi Sumatera Utara, 4,01% mengalami obesitas dan 10,91% mengalami kelebihan berat badan, menurut Riskesdas 2018.[6] IMT dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu usia, jenis kelamin, genetik, pola makan,[7] aktivitas fisik,[8] dan *body image.*[9]

Pola makan dan IMT kemungkinan dipengaruhi oleh faktor psikologis. Citra tubuh merupakan salah satu aspek mental yang mempengaruhi kebiasaan makan. *Body image* adalah suatu hal yang berkaitan dengan bagaimana orang berpikir dan merasakan tentang tubuhnya. Salah satu definisi umumnya ialah bahwa hal itu meliputi ukuran tubuh yang diproyeksikan seseorang, penilaian kecantikan fisik, dan emosi yang terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh; semuanya mengenai bagaimana perasaan seseorang mengenai tubuhnya dan apa yang mereka pikirkan mengenainya.[9] *Body*

image dikelompokkan menjadi positif dan negatif.[10]

Persepsi diri remaja (usia 14–18 tahun) berkorelasi signifikan dengan status gizi mereka, menurut penelitian terdahulu yang dilakukan di MAS Amaliyah Medan. Jika dibandingkan antara remaja dengan status gizi normal dengan remaja dengan status gizi kelebihan berat badan, kelompok pertama cenderung memiliki citra tubuh yang lebih baik.[11] Temuan ini direplikasi dalam penelitian lanjutan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Denpasar. Kebiasaan makan yang tidak konsisten dan harga diri yang rendah merupakan faktor risiko gangguan gizi pada remaja.[12]

Body image negatif cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku makan yang berantakan dan tidak teratur termasuk diet yang ekstrem, makan berlebihan, puasa yang berlebihan, olahraga berat, membatasi makan,[13] memuntahkan kembali makanan, dan tidak mau makan yang disebabkan oleh diri sendiri. Hal ini dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan yang serius mulai dari gangguan makan, gangguan psikologis, dan gangguan fisik. Untuk mencegah masalah kesehatan yang ditimbulkan oleh *body image*, maka diperlukan penelitian lebih lanjut antara *body image* dengan variabel lain seperti pola makan dan IMT. Berdasarkan uraian diatas, Para peneliti ingin mempelajari lebih lanjut tentang Hubungan *Body Image* Terhadap Pola makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Jurusan Seni Pengolahan Patiseri (SPP) Angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik berdasarkan metodologi cross-sectional, yaitu pengumpulan data dalam kurun waktu tertentu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan September 2024. Penelitian ini dilaksanakan di Politeknik Pariwisata Medan. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Politeknik Pariwisata Medan angkatan 2024. Para peneliti dalam studi ini

mengandalkan data langsung, seperti survei yang dikirimkan kepada para peserta dan perhitungan indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan berat dan tinggi badan mereka. Setelah itu, Uji Chi-Square digunakan untuk memeriksa data yang terkumpul.

Hasil dan Pembahasan

Berikut ini adalah hasil analisisnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Nilai	
	n	%
Usia		
17 tahun	8	13,3
18 tahun	41	68,3
19 tahun	9	15
20 tahun	2	3,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	16,7
Perempuan	50	83,3
Pola makan		
Baik	24	40
Cukup	30	50
Kurang	6	10
IMT		
Underweight	9	15
Normalweight	46	76,7
Overweight	5	8,3
Body Image		
Positif	23	38,3
Negatif	37	61,7

Tabel 1 menunjukkan bahwa enam puluh peserta memberikan data yang digunakan dalam penelitian ini. Usia 18 tahun merupakan usia yang paling umum, mencakup 68,3% dari total. Dengan 83,3% dari total, perempuan merupakan jenis kelamin terbesar. Pola makan umumnya cukup yaitu sebanyak 50%. IMT terbanyak adalah kategori *normalweight* yaitu 76,7%. *Body image* negatif lebih banyak daripada positif yaitu 61,7%.

Tabel 2. Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan

Body Image	**Pola Makan**			***P***
	Baik	Cukup	Kurang	
Positif	15 (62,5)	6 (20)	2 (33,3)	0,006
Negatif	9 (37,5)	24 (80)	4 (66,7)	

Berdasarkan hasil Uji Chi-square pada Tabel 2, terdapat korelasi yang signifikan antara kebiasaan makan dengan citra tubuh pada mahasiswa angkatan 2024 Fakultas Seni Rupa (SPP) Politeknik Pariwisata Negeri Medan. Nilai p sebesar 0,006 (P < 0,05) ditemukan. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa kebiasaan makan akan lebih baik pada mereka yang memiliki citra tubuh baik dibandingkan pada mereka yang memiliki citra tubuh negatif.

Tabel 3. Hubungan *Body Image* dengan IMT

Body Image	**IMT**			***P***
	Underweight	*Normalweight*	*Overweight*	
Positif	5 (55,6)	17 (37)	1 (20)	0,391
Negatif	4 (44,4)	29 (63)	4 (80)	

Berdasarkan hasil uji Chi-square pada Tabel 3, tidak terdapat korelasi yang nyata antara citra tubuh dengan IMT pada mahasiswa Fakultas Seni Penolahan Patiseri (SPP) Politeknik Pariwisata Negeri Medan. Hasil analisis menunjukkan nilai p sebesar 0,391 (p>0,05).

Mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan, yang mencapai 83,3% dari keseluruhan ukuran sampel. Dibandingkan dengan orang malas, perempuan cenderung lebih fokus pada proporsi fisik mereka dan

merasa tidak aman saat proporsi tersebut tidak sesuai.

Dari 60 orang yang menjadi peserta survei, 37 orang (61,7%) memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya, sementara 23 orang (38,1%) memiliki persepsi positif. Hal ini terkait dengan penelitian yang menemukan bahwa 56,4% remaja putri yang disurvei di MAS Asy-Syafi'iyyah Jatibarang di Kabupaten Brebes memiliki persepsi buruk terhadap tubuhnya.[10] Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, paparan media, koneksi pribadi, dan tekanan masyarakat semuanya berperan dalam membentuk persepsi individu tentang tubuh mereka sendiri. Jenis kelamin memiliki banyak kontribusi terhadap *body image* seseorang. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, yakni remaja perempuan lebih banyak memiliki *body image* negatif ditinjau dari penggunaan media sosial sebagai ruang yang memberikan efek negatif bagi *body image* mereka melalui konten dan postingan foto maupun video selebritas, idol, influencer, maupun teman sebaya.[14]

Hubungan antara citra tubuh dengan pola makan ditemukan signifikan secara statistik pada analisis bivariat ($p = 0,006$; $P < 0,05$). Orang yang memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya cenderung makan sehat, sedangkan mereka yang memiliki persepsi buruk terhadap tubuhnya cenderung makan berlebihan. Konsisten dengan penelitian lain, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara perasaan anak perempuan di MAS Asy-Syafi'iyyah Jatibarang di Kabupaten Brebes terhadap tubuhnya dan kebiasaan makan mereka ($p = 0,037$). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan remaja berkorelasi negatif dengan citra tubuhnya, begitu pula sebaliknya.[10] Penelitian lain menunjukkan pola yang serupa, dengan 93,8% responden memiliki citra tubuh negatif saat makan terlalu banyak dan hanya 6,2% yang memiliki citra tubuh baik saat makan terlalu sedikit. Pemeriksaan uji bivariat menghasilkan nilai p sebesar 0,017. Mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta memiliki hubungan yang substansial ($p < 0,05$) antara citra tubuh dan status gizi

mereka, menurut penelitian tersebut.[15]

Salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi kebiasaan makan adalah citra tubuh. Ada dua jenis citra tubuh: positif dan negatif. Kebiasaan makan yang baik atau normal sering kali merupakan konsekuensi dari citra tubuh yang positif, namun sebaliknya *body image* negatif cenderung mempengaruhi pola makan, baik itu pola makan lebih maupun kurang. Hal ini umumnya dipicu oleh faktor stres psikologis. Salah satu jenis kebiasaan makan yang ditunjukkan orang saat sedang stres adalah makan berlebihan, yang ditandai dengan preferensi terhadap makanan yang kaya kalori dan lemak. Di sisi lain, saat seseorang merasa cemas, mereka mungkin mengurangi asupan makanan atau tidak makan sama sekali.[16]

Stres akan memicu hipotalamus untuk mensekresi *corticotrophin releasing hormone* (CRH). Kemudian CRH akan dilepaskan ke aliran darah hingga mencapai kelenjar pituitary.[17] Kemudian kelenjar pituitary akan merangsang CRH untuk menstimulasi pelepasan *adenocorticotrophin hormone* (ACTH) yang akan mempengaruhi kelenjar adrenal dan membentuk kortisol.[18] Tubuh akan melepaskan insulin dan neuropeptida Y (NPY) sebagai respons terhadap peningkatan kadar kortisol[19], serta akan menurunkan kadar plasma leptin dan meningkatkan kadar plasma ghrelin, dimana leptin berperan sebagai hormon pengatur rasa kenyang, sedangkan ghrelin berperan sebagai hormon yang mengatur rasa lapar dan nafsu makan.[20] Apabila leptin menurun maka seseorang menjadi tidak terkendali pola makannya, sedangkan apabila ghrelin meningkat maka nafsu makan seseorang akan meningkat juga dan menyebabkan pola makan berlebihan. Dalam waktu singkat, hal ini akan menyebabkan kebiasaan makan seseorang berubah, dari makan lebih jarang menjadi makan lebih sporadis. Selain itu stres juga dapat memicu hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon epinefrin. Hormon epinefrin yang tinggi

kadarnya dalam tubuh dapat memicu otak untuk menunda rasa lapar sehingga nafsu makan akan menurun dan mempengaruhi pola makan seseorang dari segi frekuensi makan yang lebih sedikit, bahkan tidak makan sama sekali.[21]

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh kebiasaan makannya, khususnya seberapa baik mereka mencapai keseimbangan dan kecukupan gizi. Pengaruh internal dan eksternal memengaruhi kebiasaan makan. Daerah asal, lingkungan, status ekonomi, dan variabel eksternal lainnya. Faktor internal terdiri dari usia, agama, jenis kelamin, preferensi makanan, kebiasaan makan, dan psikologis.[3] Diet yang baik adalah diet yang tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah dalam hal jumlah, frekuensi, dan jenis. Pola makan lebih mencangkup frekuensi yang sering dan porsi yang banyak dalam satu kali makan. Sedangkan pola makan dengan intensitas kurang mencangkup frekuensi yang jarang dan porsi sedikit dalam satu kali makan. Akibatnya, jumlah energi yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi mungkin kurang dari yang diterimanya.[22] Gizi seseorang dapat terpengaruh jika hal ini terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama. Pengukuran indeks massa tubuh (IMT) merupakan salah satu metode pelaporan status gizi.

Indeks massa tubuh (IMT) adalah metrik penilaian yang umum digunakan yang berasal dari rasio tinggi badan seseorang terhadap berat badannya dalam kilogram per meter persegi (Kg/m2). Pemeriksaan bivariat terhadap hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan citra tubuh dalam penelitian ini menghasilkan nilai p sebesar 0,391 ($p>0,05$), yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang juga gagal mendeteksi adanya korelasi antara indeks massa tubuh (IMT) dan status gizi yang diukur dengan IMT/U.[23] Namun penelitian lain menunjukkan nilai p yang signifikan secara statistik sebesar 0,016 ($p < 0,05$), yang tidak sesuai dengan penelitian ini. Citra tubuh dan status gizi remaja berkorelasi dengan indikator BMI/U, menurut penelitian korelasi.[24]

Temuan penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini karena populasi yang disurvei berbeda. Pada penelitian sebelumnya, proporsi peserta yang masuk dalam kategori kelebihan berat badan dan obesitas lebih besar.

Body image tidak selalu mempengaruhi IMT secara langsung, karena terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi IMT selain *body image*. Hal ini dikarenakan respon psikologis pada setiap orang berbeda. *Body image* negatif cenderung membuat seseorang merasa stres terhadap tubuhnya. Saat mengalami stres terdapat dua kemungkinan IMT yang akan terjadi yaitu IMT lebih maupun kurang.

Pada beberapa orang cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan dan dalam jumlah yang banyak sehingga menyebabkan IMT menjadi tinggi. Stres akan memicu hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar adrenal untuk memproduksi kortisol. Kortisol yang tinggi akan merangsang produksi insulin lebih banyak, penurunan kadar leptin, peningkatan kadar ghrelin, dan peningkatan kadar *neuropeptide* Y (NPY). Hal ini meningkatkan risiko obesitas karena memicu otak melepaskan sinyal yang membuat kita lapar, yang pada gilirannya membuat kita ingin makan, tetapi kita cenderung memilih makanan yang tinggi lemak dan kalori.[19] Stres, di sisi lain, menyebabkan hipotalamus mengaktifkan kelenjar adrenal untuk menghasilkan hormon adrenalin, itulah sebabnya beberapa orang makan sangat sedikit atau tidak makan sama sekali saat mereka cemas. Hormon epinefrin yang tinggi kadarnya dalam tubuh dapat memicu otak untuk menunda rasa lapar sehingga meningkatkan resiko malnutrisi.[21]

Kesimpulan

Karakteristik sampel didominasi oleh usia 18 tahun dan jenis kelamin perempuan. Gambaran *body image* pada sampel didominasi oleh *body image* negatif lebih banyak daripada positif. Gambaran pola makan pada sampel didominasi oleh pola makan cukup. Gambaran IMT pada sampel didominasi oleh

kategori *normalweight.* Kebiasaan makan seseorang dan persepsi mereka terhadap bentuk tubuhnya sangat berkaitan. Namun, korelasi antara citra tubuh dan IMT tidak signifikan secara statistik.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih saya ucapkan kepada Politeknik Pariwisata Medan atas partisipasinya dalam penelitian, kepada FK UMSU atas bimbingannya sehingga penelitian dapat diselesaikan, serta semua orang yang berperan dalam mewujudkan penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Daftar Rujukan

1. Cena H, Calder PC. "Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. Nutrients". 2020;12(2):1-15. doi:10.3390/nu12020334
2. Prihapsari DP, Soviana E. "Gambaran Body Image dengan Pola Makan pada Mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Surakarta)". 2024.
3. Tambajong CA, Malonda NSH, Kapantow NH. "Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Pandemi COVID-19". J Kesmas. 2021;10(5):24-29.
4. Ghosh ZA, Jan A. "Physiology, Body Mass Index". StatPearls Publishing LLC. 2024. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535456/
5. Dewi S, Sari P, Budiman A, et al. "Peningkatan Pengetahuan dan Deteksi Dini Obesitas pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3, Jakarta". J SOLMA. 2023;12(1):256-261.
6. "Riskesdas Sumut. Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)". 2018. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3878
7. Harahap PY, Damayanty AE. "Hubungan Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia. J Kedokt dan Kesehat Publ Ilm Fak Kedokt Univ Sriwij". 2023;10(3):309-316.doi:10.32539/jkk.v10i3.22064
8. Kusumaningtyas DN. "Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. Psikoborneo J Ilm

Psikol". 2019;7(3):466-474. doi:10.30872/psikoborneo.v7i3.4806

9. Quittkat HL, Hartmann AS, Düsing R, Buhlmann U, Vocks S. "Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. Front Psychiatry". 2019;10(December):1-12. doi:10.3389/fpsyt.

10. Rakhman A, Budi Prastiani D, Khasanah U. "Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri". Blantika Multidiscip J. 2023;1(1):106-113. doi:10.57096/blantika.v1i1.24

11. Ripta F, Siagian M, Wau H, Manalu P. "Persepsi Body Image dan Status Gizi Pada Remaja". J Ilmu Kesehat Masy. 2023;19(1):19-26. doi:10.19184/ikesma.v

12. Agustini MPA, Yani MVW, Pratiwi MSA, Yuliyatni PCD. "Hubungan Perilaku Makan Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Denpasar". E-Jurnal Med Udayana. 2021;10(9):60. doi:10.24843/mu.2021.v10.i9.p10

13. Rahmatullah MH, Hardiansyah A, Program PL. "The relationship of body image with eating habits and exercise in Herbalife members at Nutrition Club Vidy". Nutr Sci Journal. 2023;2(2):28-41.

14. Mahon C, Hevey D. Processing "Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping". Front Psychol. 2021;12(May). doi:10.3389/fpsyg.2021.626763

15. Cynthia H, Simanungkalit SF. "The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta". J Gizi dan Kesehat. 2023;15(1):33-44.

16. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. "Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir". 23807-48469-1-Sm. J Nutr Coll. 2019; 8:1-8.

17. Asy'arista AM, Adiwibawa DN, Muhajir A, Wijayanti LWR. "Hubungan Stres dan Body Image Pada Pola Makan Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram". Cakrawala Med J Heal Sci. 2024;2(2):193-201. doi:10.59981/a1enan60

18. Karin O, Raz M, Tendler A, Bar A, et al. “A New Model for The HPA Axis Explains Dysregulation of Stress Hormones on The Timescale of Weeks”. Molecular Systems Biology. 2020. 16(7), 1–13. https://doi.org/10.15252/msb.20209510

19. Fayasari A, Lestari PW. “Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19”. AcTion Aceh Nutr J. 2022;7(2):127. doi:10.30867/action.v7i2.622

20. Van Loenen MR, Geenen B, Arnoldussen IAC, Kiliaan AJ. “Ghrelin as a prominent endocrine factor in stress-induced obesity”. Nutr Neurosci. 2022; 25(7):1413-1424. doi:10.1080/1028415X.2020.1863740

21. Miliandani D, Meilita Z. “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi’Iyah Jakarta Timur Tahun 2021”. Afiat. 2021;7(1):31-43. doi:10.34005/afiat.v7i1.2142

22. Putri RVI, Rachman TA. “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa”. J Ilmu Kesehat dan Gizi (JIG). 2023;Vol 1(N0 3):58-64. https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.

23. Wulandari RD. “Hubungan Body Image dengan Gangguan Perilaku Makan pada remaja putri di SMAN 1 Pekanbaru”. 2023;1(2018):75-84.