



## **Korelasi citra tubuh dan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku makan mahasiswi di Universitas Kusuma Husada Surakarta**

*Correlation of body image and body dissatisfaction with eating habit of female college students at Kusuma Husada University Surakarta*

Dyah Ayu Kusuma Wardani<sup>1\*</sup>, Dewi Kusumawati<sup>1</sup>, Budi Prasetyo<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta  
<sup>2</sup> Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

\* Korespondensi: Dyah Ayu Kusuma Wardani, Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jl. Jaya Wijaya No.11 Kadapiro, Banjarsari, Surakarta 57136, email : [dyahayu@ukh.ac.id](mailto:dyahayu@ukh.ac.id)

### Article History:

Diterima: 19/11/2023  
Ditelaah: 26/03/2024  
Dimuat: 31/10/2024

Publisher:



**Universitas Respati Yogyakarta**  
[respati.ac.id](http://respati.ac.id)

© The Author(s). 2023 Open Access  
This article has been distributed under the terms of the License Internasional Creative Commons Attribution 4.0



### Abstrak

**Latar Belakang:** Citra tubuh yang negatif menyebabkan ketidakpuasan pada tubuh sehingga menyebabkan perasaan ingin mengubah bentuk tubuh menjadi ideal secara drastis dengan berbagai cara yang keliru. Salah satunya dengan diet ketat yang menyebabkan terjadinya perilaku makan yang berisiko. Prevalensi mahasiswa dengan perilaku makan yang berisiko mengalami *eating disorder* berkisar dibawah 10% di Indonesia, Thailand, dan Vietnam. Adapun di Malaysia 13,8% dan Myanmar 20,6%. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara citra tubuh dan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku makan mahasiswi di Universitas Kusuma Husada Surakarta. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Kusuma Husada Surakarta sebanyak 35 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah citra tubuh yang diukur dengan *Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16)*. Adapun ketidakpuasan tubuh diukur menggunakan *Contour Drawing Rating Scale (CDRS)*. Variabel terikat pada penelitian ini adalah perilaku makan yang diukur dengan *Eating Habits Questionnaire (EHQ)*. Analisis data menggunakan Uji *Spearman* dan Uji *Pearson*. **Hasil:** Terdapat korelasi yang signifikan antara citra tubuh dengan perilaku makan pada kategori *weight concern/dieting* ( $r=0,485$ ;  $p=0,003$ ) dan total skor ( $r=0,365$ ;  $p=0,031$ ). Terdapat juga hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan tubuh dengan perilaku makan pada kategori *weight concern/dieting* ( $r=0,431$ ;  $p=0,010$ ). **Kesimpulan:** Ada korelasi antara citra tubuh dan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku makan pada kategori *weight concern/dieting* serta ada korelasi citra tubuh dengan total skor perilaku makan.

**Kata kunci:** citra tubuh; ketidakpuasan tubuh; mahasiswi; perilaku makan

### Abstract

**Background:** One of the lifestyle transitions that occurs is a change in eating behavior which has the greatest impact on women regarding beauty standards by excessive dieting which leads to eating disorder. Prevalence of students with eating behavior at risk of developing eating disorders is below 10% in Indonesia, Thailand, and Vietnam. Whereas, in Malaysia 13.8% and Myanmar 20.6%. **Objective:** This study aims to analyze the correlation between body image and body dissatisfaction with eating behavior of female college students at Kusuma Husada University, Surakarta. **Methods:** This research was an observational study with cross sectional approach. Sample of this study was 35 female college students from Kusuma Husada University, Surakarta, who were taken using purposive sampling technique. Independent variables in this study were body image which was measured using 16 item *Body Shape Questionnaire (BSQ-16)* and body dissatisfaction which was measured using *Contour Drawing Rating Scale (CDRS)*. Dependent variable in this study was eating behavior which was measured by *Eating Habits Questionnaire (EHQ)*. **Results:** There was significant correlation between body image and eating behavior in *weight/diet concern* category ( $r=0.485$ ;  $p=0.003$ ) and total score ( $r=0.365$ ;  $p=0.031$ ). There was also significant correlation between body dissatisfaction and eating behavior in *weight/diet concern* category ( $r=0.431$ ;  $p=0.010$ ). **Conclusion:** There was correlation between body image and body dissatisfaction with eating behavior in *weight concern/dieting* category, and there was correlation between body image and total eating behavior score.

**Keywords:** body image; body dissatisfaction; eating habit; female college students

## **PENDAHULUAN**

Perilaku makan merupakan suatu kondisi yang menggambarkan perilaku seseorang terkait cara makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makanan, dan pilihan makanan. Konsumsi zat gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk (1). Perubahan dalam perilaku makan adalah salah satu perubahan gaya hidup yang paling signifikan. Perubahan ini terjadi terutama karena untuk memenuhi standar kecantikan perempuan di masyarakat dengan diet yang berlebihan sehingga menyebabkan perilaku makan menyimpang atau juga dikenal dengan istilah *eating disorder* (2).

Penelitian Pengpid dan Peltzer pada mahasiswa ASEAN menunjukkan 11,5% mahasiswa memiliki perilaku makan yang berisiko mengalami *eating disorder*. Perilaku makan yang mengarah pada *eating disorder* ini di Indonesia, Thailand dan Vietnam berkisar dibawah 10% sementara di Malaysia dan Myanmar lebih tinggi yaitu 13,8% dan 20,6%. Hasil analisis regresi logistik multivariat menunjukkan bahwa faktor sosiodemografi (status ekonomi lebih tinggi dan tinggal di negara berpenghasilan menengah ke bawah), persepsi tentang berat badan kurang dan berat badan lebih, faktor psikologis (gejala depresi dan penggunaan internet patologis), dan obesitas berhubungan dengan risiko *eating disorder* (3). Selain itu penelitian Rares *et al.*, yang dilakukan pada 134 mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado menunjukkan mahasiswi yang memiliki perilaku makan berisiko sebesar 38,1% (4). Penelitian Santi juga menunjukkan 54,6% mahasiswa mengalami perilaku makan yang berisiko. Faktor individu yang berhubungan

dengan perilaku makan yang berisiko adalah citra tubuh, sedangkan faktor lingkungan yang berhubungan perilaku makan yang berisiko adalah pengaruh keluarga dan teman sebaya (5).

Citra tubuh dapat membawa pada pandangan yang positif ataupun negatif pada seseorang. Pandangan citra tubuh yang negatif menyebabkan ketidakpuasan pada tubuh sendiri, merasa tidak menarik dan akhirnya dihantui perasaan untuk merubah bentuk tubuh menuju ideal secara drastis. Perubahan tersebut seringkali dilakukan dengan berbagai cara yang keliru, salah satunya dengan diet ketat yang menyebabkan terjadinya perilaku makan yang berisiko (6). Penelitian Lefaan menemukan bahwa citra tubuh yang negatif merupakan salah satu faktor risiko utama bagi seorang remaja putri untuk melakukan diet penurunan berat badan (7).

Penelitian Kapoor, *et al.* pada mahasiswi di Universitas Delhi menemukan bahwa tingginya kekhawatiran terhadap citra tubuh berkaitan dengan tingginya tingkat ketidakpuasan tubuh, tingginya perilaku makan berisiko tinggi, dan rendahnya harga diri pada mahasiswi (8). Begitu pula yang ditemukan Respati bahwa orang yang merasa dirinya gemuk (tidak puas dengan tubuhnya) memiliki kecenderungan melakukan *fad diets* sebanyak 13,02 kali dibanding orang yang tidak merasa gemuk (9). Penelitian Ramadhani dan Paramita pada 203 remaja perempuan dengan rentang usia 12–18 tahun yang tinggal di Indonesia menunjukkan terdapat efek ketidakpuasan tubuh terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat (10).

Mahasiswi berada pada kelompok usia dewasa muda. Puncak perhatian

pada penampilan terjadi tidak hanya pada saat remaja namun juga usia 20-an dan berkurang dengan penambahan usia (11). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang korelasi citra tubuh dan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku makan pada mahasiswi di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Perilaku makan pada penelitian ini akan diteliti menggunakan *Eating Habits Questionnaire (EHQ)* yang belum begitu populer dibandingkan *Eating Attitudes Test (EAT)*.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Kusuma Husada Surakarta sebanyak 35 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswi aktif Universitas Kusuma Husada Surakarta dan bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah tidak mengisi kuisisioner secara lengkap. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan tanggal 24 Juli–4 Agustus 2023 menggunakan kuesioner yang disebar secara *online* dengan *google form*. Hal ini dilakukan karena mahasiswa sedang liburan semester.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah citra tubuh yang diukur dengan *Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16)* (12) dan ketidakpuasan tubuh diukur menggunakan *Contour Drawing Rating Scale (CDRS)* (13). Variabel terikat pada penelitian ini adalah perilaku makan yang diukur dengan *Eating Habits Questionnaire (EHQ)* (14). Kuesioner pada penelitian ini (*BSQ-16*, *CDRS* dan *EHQ*) menggunakan kuesioner yang

telah diterjemahkan oleh Hastuti. Hasil uji reliabilitas internal menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,882 untuk *BSQ-16* dan 0,701-0,855 untuk *EHQ*, sehingga *BSQ-16* dan *EHQ* termasuk reliabel. Hasil uji reliabilitas *test-retest* dengan pengulangan jeda satu minggu menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,928 dan 0,982 untuk *BSQ-16*, 0,523 dan 0,951 untuk *CDRS*, serta 0,701 dan 0,855 untuk *EHQ* (15). Pada pengulangan pertama, *CDRS* tidak reliabel ( $r < 0,7$ ). Pada pengulangan kedua, *BSQ-16*, *CDRS* dan *EHQ* termasuk reliabel.

Hasil pengukuran menggunakan *BSQ-16* adalah penjumlahan dari skor total masing-masing pertanyaan. Skor 1=tidak pernah, 2=jarang, 3=kadang-kadang, 4=sering, 5=sangat sering dan 6=selalu (16). Ketidakpuasan tubuh diukur menggunakan *CDRS*, yang terdiri dari sembilan gambar kontur laki-laki dan sembilan gambar kontur perempuan. Responden diminta menentukan ukuran tubuh yang dirasakan saat ini dan tubuh yang dianggap ideal. Kemudian, adanya selisih antara ukuran tubuh yang dirasakan saat ini dan tubuh yang dianggap ideal tersebut menunjukkan tingkat ketidakpuasan tubuh (17). *EHQ* merupakan kuesioner evaluasi perilaku makan yang mengarah pada *eating disorder*. *EHQ* terdiri dari 57 item benar/salah yang mencakup tiga faktor utama: 1) kekhawatiran terhadap berat badan dan perilaku diet (*weight concern/dieting*); 2) menahan makan (*restraint*); dan 3) makan berlebihan (*overeating*) (15). Penentuan skor *EHQ* adalah skor 1=benar dan 0=salah pada pertanyaan negatif dan sebaliknya pada pertanyaan positif.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi variabel dan analisis

bivariat menggunakan Uji *Spearman* dan Uji *Pearson* dengan aplikasi SPSS 23. Penelitian ini telah mendapat kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan No. 105/UKH.L.02/EC/IX/2022.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Berdasarkan **Tabel 1** dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini memiliki usia antara 19–23 tahun dengan mayoritas berusia 19 tahun sebanyak 12 orang (34,3%). Adapun uang saku responden sebagian besar di bawah Rp 500.000; per bulan.

**Tabel 1. Distribusi karakteristik responden**

Variabel	Jumlah (n=35)	
	n	%
Usia (tahun)		
19	12	34,3
20	8	22,9
21	5	14,3
22	4	11,4
23	6	17,1
Uang saku/bulan		
<500 ribu	25	71,4
500 ribu–1 juta	6	17,1
1–1,5 juta	2	5,7
1,5–2 juta	1	2,9
>2 juta	1	2,9

**Tabel 2. Distribusi skor citra tubuh, ketidakpuasan tubuh, dan perilaku makan**

Variabel	Mean±SD	Min	Max	95%CI
Citra tubuh	46,31±15,08	22	86	41,13–51,50
Ketidakpuasan tubuh	1,14±2,09	-3	6	0,43–1,86
Perilaku makan				
<i>Weight concern/dieting</i>	13,03±3,90	6	19	11,69–14,37
<i>Restraint eating</i>	7,17±2,84	1	12	6,19–8,15
<i>Overeating</i>	6,63±2,17	3	11	5,88–7,37
Total skor	26,83±5,99	13	36	24,77–28,89

### Citra Tubuh, Ketidakpuasan Tubuh, dan Perilaku Makan

**Tabel 2** menunjukkan rata-rata skor citra tubuh dengan *BSQ-16* sebesar 46,31 (tinggi) dan ketidakpuasan tubuh dengan *CDRS* sebesar 1,14. Rata-rata skor perilaku makan dengan *EHQ* ditunjukkan dalam 3 kategori, yakni *weight concern/dieting* 13,03, *restraint eating* 7,17 dan *overeating* 6,63. Sementara rata-rata total skor perilaku makan adalah 26,83.

### Korelasi Citra Tubuh dan Ketidakpuasan Tubuh dengan Perilaku Makan

Pada penelitian ini ditemukan ada hubungan citra tubuh dengan perilaku makan kategori *weight/dieting* ( $r=0,485$ ;  $p=0,003$ ) dan total skor ( $r=0,365$ ;

$p=0,031$ ) yang dapat dilihat pada **Tabel 3**.

Hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada kategori *weight/dieting* termasuk sedang dan searah. Sedangkan hubungan citra tubuh dengan total skor perilaku makan termasuk lemah dan searah. Pada **Tabel 3** juga menunjukkan ada hubungan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku makan pada kategori *weight/dieting* ( $r=0,431$ ;  $p=0,010$ ). Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku makan pada kategori *weight/dieting* termasuk sedang dan searah, artinya semakin tidak puas dengan tubuhnya maka kecenderungan untuk melakukan diet semakin tinggi.

**Tabel 3. Korelasi citra tubuh dan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku makan**

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>
Citra Tubuh		
<i>Weight concern/dieting</i>	0,485 <sup>1</sup>	0,003*
<i>Restraint eating</i>	-0,027 <sup>2</sup>	0,879
<i>Overeating</i>	0,190 <sup>2</sup>	0,275
Total skor	0,365 <sup>2</sup>	0,031*
Ketidakpuasan Tubuh		
<i>Weight concern/dieting</i>	0,431 <sup>1</sup>	0,010*
<i>Restraint eating</i>	-0,088 <sup>2</sup>	0,613
<i>Overeating</i>	-0,092 <sup>2</sup>	0,600
Total skor	0,185 <sup>2</sup>	0,286

Keterangan :<sup>1</sup> Uji Spearman; <sup>2</sup> Uji Pearson; \* Signifikan ( $p < 0,05$ )

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Berdasarkan **Tabel 1** dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini memiliki usia antara 19–23 tahun dengan mayoritas berusia 19 tahun sebanyak 12 orang (34,3%). Usia dewasa dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu usia 19–29 tahun, 30–49 tahun, dan 50–64 tahun. Usia 19–49 tahun disebut dewasa muda, sedangkan usia 50–64 tahun disebut dewasa setengah tua (18). Usia responden dalam penelitian ini termasuk kelompok usia dewasa muda. Beberapa hal yang memengaruhi citra tubuh adalah usia, jenis kelamin, pengaruh media masa, pendidikan dan genetik. Puncak perhatian pada penampilan terjadi pada saat remaja dan usia 20-an (11).

**Tabel 1** juga menunjukkan uang saku responden yang sebagian besar di bawah Rp500.000; per bulan (71,4%). Penelitian Sari menunjukkan bahwa uang saku berpengaruh positif dan signifikan terhadap pola konsumsi mahasiswa FEBI IAIN Bengkulu (19). Penelitian Kurniawan dan Widyaningsih juga menyatakan bahwa semakin tinggi pendapatan dari uang saku yang diterima oleh seorang mahasiswa indekos, maka

baik itu konsumsi makanan maupun konsumsi non makanan juga meningkat (20). Hal ini sejalan dengan Nicholson yang mengungkapkan bahwa jika pendapatan meningkat maka persentase pendapatan yang dibelanjakan untuk konsumsi juga akan meningkat atau lebih dikenal dengan Hukum Engel (*Engel's Law*) (21).

### Citra Tubuh, Ketidakpuasan Tubuh, dan Perilaku Makan

Citra tubuh, yang berkaitan erat dengan rasa percaya diri adalah cara seseorang memikirkan dan merasakan, tentang tubuhnya secara keseluruhan, berbagai bagian, fungsinya, dan sensasi internal maupun eksternal. Hal ini juga termasuk persepsi seseorang tentang cara orang lain melihat tubuhnya (22). Analisis citra tubuh mencakup perbandingan dua set konstruksi mental, yakni representasi mental terhadap tubuh diri sendiri dan tubuh orang lain. Beberapa hal yang memengaruhi citra tubuh adalah usia, jenis kelamin, pengaruh media masa, pendidikan, dan genetik (11). Pada penelitian Azhari, citra tubuh negatif apabila nilai total kuesionernya > kuartil 1 (Q1). Nilai Q1 pada penelitian

tersebut adalah 34 (23). Sedangkan rata-rata skor citra tubuh dengan BSQ-16 pada penelitian ini termasuk tinggi yaitu sebesar 46,31 (**Tabel 2**). Citra tubuh yang berlebihan dianggap dapat membawa dampak negatif (mengarah pada ketidakpuasan tubuh). Hal tersebut dikarenakan subjek dalam penelitian ini memiliki usia antara 19–23 tahun yang termasuk kelompok usia dewasa muda. Pada usia tersebut merupakan puncak perhatian pada penampilan selain saat remaja (11).

Ketidakpuasan tubuh merupakan bagian citra tubuh. Definisi dari ketidakpuasan tubuh adalah adanya perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh ideal seseorang dengan bentuk tubuh ideal yang telah dibentuk oleh masyarakat. Perbandingan antara keduanya menghasilkan pandangan mengenai bentuk tubuh kita sendiri (*perceived self*), apakah kita puas atau tidak dengan bentuk tubuh kita (24). Ketidakpuasan terhadap tubuh merujuk pada ketidaksesuaian antara berat badan ideal dan yang dirasakan (25). Ketidakpuasan tubuh diukur menggunakan *CDRS* (13) dimana subjek harus menentukan persepsi ukuran tubuh saat ini dan ideal individu. Kemudian perbedaan antara kedua ukuran tersebut menunjukkan tingkat ketidakpuasan tubuh. Pada penelitian ini rata-rata skor ketidakpuasan tubuh dengan *CDRS* sebesar 1,14 (**Tabel 2**). Hasil tersebut berarti rata-rata responden merasa tidak puas dengan tubuhnya dan ingin lebih gemuk dibanding ukuran tubuhnya saat ini. Pada pembacaan *CDRS*, responden dianggap puas dengan tubuhnya apabila tidak ada selisih antara persepsi ukuran tubuh saat ini dan ukuran tubuh yang dianggap ideal (bernilai 0). Sedangkan responden dianggap tidak puas dan ingin

lebih kurus dibanding ukuran tubuhnya saat ini apabila terdapat selisih antara persepsi ukuran tubuh saat ini dan ukuran tubuh yang dianggap ideal (bernilai negatif).

Kondisi yang menggambarkan perilaku seseorang terkait cara, frekuensi, dan pola makan, serta makanan kesukaan dan pilihan makanannya disebut perilaku makan. Konsumsi zat gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk (1). Tuntutan masyarakat terhadap standar kecantikan wanita dan diet berlebihan dapat menyebabkan perilaku makan menyimpang (2). Rata-rata skor perilaku makan dengan *EHQ* pada penelitian ini ditunjukkan dalam 3 kategori, yakni *weight concern/dieting* 13,03, *restraint eating* 7,17 dan *overeating* 6,63. Sementara rata-rata total skor perilaku makan adalah 26,83 (**Tabel 2**). Penelitian Sukmadja *et al.* menyebutkan rata-rata skor perilaku makan dengan *EHQ* pada mahasiswa laki-laki pada kategori *weight concern/dieting* 8,80, *restraint eating* 5,18 dan *overeating* 6,48, serta total skor 20,44. Sementara pada perempuan kategori *weight concern/dieting* 9,78, *restraint eating* 5,93 dan *overeating* 7,68, serta total skor 23,07. Terdapat perbedaan signifikan pada total skor laki-laki dan perempuan (26). Rata-rata skor pada penelitian ini menunjukkan nilai yang lebih tinggi pada kategori *weight concern/dieting* dan *restraint eating*, serta total skor.

### **Korelasi Citra Tubuh dan Ketidakpuasan Tubuh dengan Perilaku Makan**

Pada penelitian ini ditemukan ada hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada kategori *weight/dieting* ( $r=0,485$ ;  $p=0,003$ ) dan total skor

( $r=0,365$ ;  $p=0,031$ ) yang dapat dilihat pada **Tabel 3**. Biasanya perempuan usia muda ingin mendapatkan citra tubuh yang kurus. Dorongan untuk menjadi kurus pada perempuan dikaitkan dengan berbagai strategi penurunan berat badan yang membahayakan kesehatan seperti diet, olahraga disfungsi, penggunaan pencahar, dan lain-lain (27). Perilaku diet merupakan hasil dari norma budaya dan idealisasi tipe tubuh kurus (28). Pada beberapa individu, diet digambarkan sebagai upaya penurunan berat badan yang umumnya dianggap sehat. Hal ini dapat dimanifestasikan dengan cara seperti tidak makan, meniadakan kelompok makanan tertentu dan melaparkan diri. Tindakan ini biasanya mengarah pada pembatasan asupan kalori (29). Penelitian Sulistyan *et al.* menemukan bahwa siswi dengan distorsi citra tubuh memiliki kemungkinan 3,6 kali lebih besar untuk menurunkan berat badan menggunakan metode *fad diet*. Semakin besar distorsi citra tubuh dapat menyebabkan gangguan perilaku makan menjadi lebih parah serta meningkatkan risiko anoreksia dan bulimia nervosa (30).

Pada penelitian ini juga ditemukan ada hubungan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku makan pada kategori *weight/dieting* ( $r=0,431$ ;  $p=0,010$ ) yang dapat dilihat pada **Tabel 3**. Ketidakpuasan tubuh telah dikaitkan dengan banyak konsekuensi psikologis. Hal ini diketahui berkontribusi terhadap rendah diri, depresi, dan kecemasan. Salah satu yang menarik adalah ketidakpuasan tubuh memiliki peran dalam perkembangan gangguan makan. Gangguan seperti anoreksia, bulimia, dan *binge eating* terkait dengan ketidakpuasan tubuh. Perilaku diet terkadang dianggap memainkan peran

mediasi antara ketidakpuasan tubuh dan harga diri, dimana ketidakpuasan tubuh menimbulkan perilaku diet, yang kemudian menyebabkan harga diri rendah (29).

Gangguan makan yang ditandai dengan perubahan perilaku makan menjadi kurang baik persepsi negatif tentang bentuk tubuh dan pengaturan berat badan yang kurang tepat. Konsep persepsi tubuh yang buruk (negatif) dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang untuk mencapai tujuan dan berdampak negatif pada kehidupan dan juga dapat meningkatkan kasus gangguan makan (*eating disorders*) yang termasuk pengendalian makan (*dietary restraint*), *binge-eating* dan efek negatif lainnya (31).

Hasil penelitian Permanasari & Arbi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari ketidakpuasan tubuh terhadap kecenderungan *eating disorder*. Ketidakpuasan tubuh terbukti secara empiris mampu menjelaskan 66,7% varians dari kecenderungan gangguan makan. Gangguan makan meningkat pada responden yang tidak puas dengan tubuhnya (46,7%) dibanding dengan yang puas dengan tubuhnya (2,2%). Komponen-komponen dari ketidakpuasan tubuh seperti persepsi kurang sesuai antara bentuk tubuh dan adanya standar ideal yang kurang realistis dapat menjelaskan pengaruh ketidakpuasan tubuh terhadap kecenderungan *eating disorder* (32).

*Eating disorder* memiliki beberapa faktor risiko yaitu faktor biologis, sosiokultural, keluarga, dan juga individual. Komponen ketidakpuasan tubuh memengaruhi kecenderungan *eating disorder* tepatnya pada faktor risiko individual, dimana dalam faktor individual sendiri terdapat internalisasi

bahwa tubuh kurus adalah tubuh ideal, cara berdiet, emosi yang negatif, hingga kepribadian perfeksionis. Antara komponen ketidakpuasan tubuh dan faktor risiko individu dapat terlihat adanya *overlap* seperti adanya internalisasi mengenai tubuh ideal, yang kemudian kurang sesuai dengan realitanya dan juga emosi negatif. Perasaan individu mengenai penampilan mereka, pada hal ini adalah emosi negatif, juga berhubungan dengan perilaku diet yang juga merupakan salah satu faktor risiko individual pada *eating disorder* (32).

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Ada korelasi antara citra tubuh dan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku makan pada kategori *weight concern/dieting*, serta ada korelasi citra tubuh dengan total skor perilaku makan. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan jumlah sampel dan variabel lain yang berkaitan dengan perilaku makan. Selain itu, untuk mencegah perilaku makan yang menyimpang, mahasiswi perlu memperbaiki citra tubuh dan merasa puas dengan tubuhnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Rahman N, Dewi NU, Armawaty F. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*. 2016;7(1):1–64.
2. Tantiani T & Syafiq A. Perilaku makan menyimpang pada remaja di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*.2008;2(6):255–262.
3. Pengpid S & Peltzer K. Risk of disordered eating attitudes and its relation to mental health among university students in ASEAN. *Eat Weight Disorders*.2018;23(3):349–355.
4. Rares BPS, Punuh MI, Malonda NSH. Gambaran perilaku makan pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*.2022;11(2):143–150.
5. Santi M. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan perilaku makan menyimpang pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2012. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; 2013.
6. Eprillia, DM. Hubungan body image dengan perilaku makan menyimpang pada remaja: sebuah literature review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*.2022;18(2).
7. Lefaan NP. Hubungan antara faktor lingkungan, citra tubuh dan diet penurunan badan pada remaja putri di SMA di Distrik Abepura Kota Jayapura. Tesis, Universitas Gadjah Mada;2012.
8. Kapoor A, Upadhyay MK, Saini NK. Relationship of eating behavior and self-esteem with body image perception and other factors among female college students of University of Delhi. *Journal of Education and Health Promotion*.2022;11:80.
9. Respati SH. Status gizi, harga diri dan citra tubuh dalam perilaku fad diets pada remaja putri SMA Negeri 6 Yogyakarta. Skripsi, Universitas Gadjah Mada;2014.
10. Ramadhani IP & Paramita PP. Pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja dengan ketidakpuasan tubuh sebagai

- variabel mediator. *Berajah Journal*. 2023;3(1):125–130.
11. Norton K & Olds T. *Anthropometrica: a textbook of body measurement for sports and health courses*. Adelaide: UNSW Press;1996.
  12. Evans C & Dolan B. Body shape questionnaire: derivation of shortened “alternate forms”. *International Journal of Eating Disorders*. 1993;13: 315–321.
  13. Thompson MA & Gray JJ. Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*. 1995;64(2): 258–269.
  14. Cocker S & Roger D. The construction and preliminary validation of a scale for measuring eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*. 1990;34:223–231.
  15. Hastuti J. *Anthropometry and body composition of Indonesian adults: an evaluation of body image, eating behaviours, and physical activity*. Disertasi, Queensland University of Technology;2013.
  16. Wardani DAK. *Hubungan imej tubuh dan obesitas terhadap perasaan stres pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada;2015.
  17. Wardani DAK & Hastuti J. *Body dissatisfaction and perceived stress among obese and non-obese university students in Yogyakarta*. Conference Paper: The 2nd International Meeting of Public Health 2016 Public Health Perspective of Sustainable Development Goals: Challenges and Opportunities in Asia Pacific Region. *KnE Life Sciences*: 161–170.2019.
  18. Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama;2011.
  19. Sari NP. *Pengaruh uang saku terhadap pola konsumsi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Bengkulu*. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu;2019.
  20. Kurniawan MWW & Widyaningsih TD. *Hubungan pola konsumsi pangan dan besar uang saku mahasiswa manajemen bisnis dengan mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya terhadap status gizi*. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*.2017; 5(1):1–12.
  21. Nicholson W. *Teori ekonomi mikro I*. Raja Grafindo Persada: Jakarta; 1991.
  22. Barry PD. *Psychosocial nursing: care of physically ill patients and their families*. Philadelphia: Lippincott; 1996.
  23. Azhari. *Hubungan aktifitas fisik, kebugaran fisik dan imej tubuh dengan kejadian obesitas pada siswa SMA di Kota Banda Aceh Propinsi Nanggroe Aceh Darussalam*. Tesis, Universitas Gadjah Mada; 2007.
  24. Irmayanti A. *Hubungan antara media exposure, tingkat ketidakpuasan terhadap ukuran bentuk tubuh dan self-esteem remaja putri Jakarta*. Skripsi, Universitas Indonesia;2009.
  25. Liechty JM. *Body image distortion and three types of weight loss behaviors among nonoverweight girls in the United States*. *Journal of Adolescent Health*.2010;47(2):176–82.
  26. Sukmadja D, Hastuti J, Rahmawati NT, Sudargo T. *Korelasi perilaku makan dengan tebal lipatan kulit pada mahasiswa Universitas Teknologi*

- Yogyakarta. Skripsi, Universitas Gadjah Mada; 2016.
27. Baceviciene M, Jankauskiene R & Balciuniene V. The role of body image, disordered eating and lifestyle on the quality of life in Lithuanian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.2020;2,17(5):1593.
  28. Brownell KD & Rodin J. The dieting maelstrom. Is it possible and advisable to lose weight? *American Psychologist*. 1994;49(9):781–91.
  29. Tamhane NM. The role of body image, dieting, self-esteem and binge eating in health behaviors. Masters These, Eastern Illinois University; 2017.
  30. Sulistyan A, Huriyati E, Hastuti J. Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada remaja putri di Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.2016;12(3): 99–107.
  31. Kurniawan MY & Briawan D. Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja perempuan. *Jurnal Gizi dan Pangan*.2014;9(2):103–108.
  32. Permanasari K & Arbi DKA. Pengaruh ketidakpuasan tubuh terhadap kecenderungan gangguan makan pada remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*.2022;2(1):776–788.