

Abstrak
Farah Dhilah Irfani

Mahasiswa berada pada rentan usia 18-25 tahun sesuai tahap perkembangannya. Pada tahap ini mahasiswa sering mengalami persepsi terhadap citra tubuhnya. Mahasiswa yang memiliki persepsi buruk terhadap tubuhnya kemungkinan akan melakukan penurunan berat badan agar terlihat menarik secara fisik. Salah satu caranya dengan membatasi asupan lemak dan mulai melakukan kebiasaan berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *body image* dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel berjumlah 180 mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang dipilih menggunakan metode *Consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire*, *Food Frequency Questionnaire*, *Food Recall 24H*, Frekuensi kebiasaan berolahraga dan dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* hubungan antar variabel yaitu *body image* dengan asupan lemak *p-value*= 0,881 , dan *body image* dengan kebiasaan berolahraga *p-value*= 0,274. Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga pada masa Pandemi Covid-19 di STIKes Mitra Keluarga.

Kata kunci : asupan lemak, citra tubuh (*body image*), covid-19, kebiasaan berolahraga, mahasiswa, pandemi.

Abstract
Farah Dhilah Irfani

Students are at the vulnerable age of 18-25 years according to their stage of development. At this stage students often experience perceptions of their body image. Students who have a bad perception of their body are likely to lose weight to look physically attractive. One way to do this is to limit your fat intake and start exercising. This study aims to analyze the relationship between body image and fat intake and exercise habits during the Covid-19 pandemic in STIKes Mitra Keluarga students. This research is a quantitative study with a cross sectional design. The number of samples was 180 STIKes Mitra Keluarga students who were selected using the Consecutive sampling method. Collecting data using the Body Shape Questionnaire, Food Frequency Questionnaire, Food Recall 24H, the frequency of exercise habits and analyzed using the Chi-square test. The results of the analysis showed the p-value of the relationship between variables, namely body image with fat intake p-value = 0.881 , and body image with exercise habits p-value = 0.274. The conclusion of this study is that there is no relationship between body image and fat intake and exercise habits during the Covid-19 Pandemic at STIKes Mitra Keluarga.

Keywords : *fat intake, body image, covid-19, exercise habits, college stude, pandemic*