



**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN ASUPAN LEMAK DAN  
KEBIASAAN BEROLAHRAGA DI MASA PANDEMI  
COVID19 PADA MAHASISWA STIKES  
MITRA KELUARGA BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
FARAH DHILAH IRFANI  
NIM. 201702040**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2021**



**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN ASUPAN LEMAK DAN  
KEBIASAAN BEROLAHRAGA DI MASA PANDEMI  
COVID19 PADA MAHASISWA STIKES  
MITRA KELUARGA BEKASI**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Gizi (S.Gz)**

**Oleh:**

**FARAH DHILAH IRFANI  
NIM. 201702040**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2021**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Hubungan Body Image dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan Berolahraga di Masa Pandemi Covid19 pada Mahasiswa STIKes Miiitra Keluarga" adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau ditulis oleh orang lain kecuali karya yang saya kutip dan rujuk yang saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama : Farah Dhillah Irfani

NIM : 201702040

Tempat : Bekasi

Tanggal : 10 Februari 2021

Tanda Tangan :



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Farah Dhilah Irfani  
NIM : 201702040  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Body Image dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan Berolahraga di Masa Pandemi Covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 10 Februari 2021  
Waktu : 13.00 – 14.30  
Tempat : *Zoom Meeting*

Bekasi, 10 Februari 2021

Ketua Tim Penguji/Penguji I



Noerfitri, S.KM., M.KM

NIDN. 0321099002

Penguji II



Tri Marta Fadhilah S.Pd, M.Gizi

NIDN. 0312089202

Penguji III



Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc

NIDN. 0307018902

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Farah Dhilah Irfani  
NIM : 201702040  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Body Image dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan Berolahraga di Masa Pandemi Covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Bekasi, 03 Maret 2021

Ketua Tim Penguji/Penguji I



Noerfitri, S.KM., M.KM.  
NIDN. 0321099002

Penguji II



Tri Marta Fadhilah S.Pd, M.Gizi  
NIDN. 0312089202

Penguji III



Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc  
NIDN. 0307018902

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi



Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 19021645

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan limpahan nikmat, karunia dan rahmat-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Tak lupa Shalawat serta salam kepada Nabi kita yaitu Nabi Muhammad SAW. Berkat ajarannya kita mampu menjadi manusia yang bergama dan berakhlak.

Setelah melewati proses yang cukup panjang, penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul ‘Hubungan *Body Image* dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan Berolahraga di masa Pandemi Covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi’. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga di masa pandemi Covid19 pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga tahun 2020. Selain itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz, M.Gizi., selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
2. Ibu Noerfitri, S.KM., selaku pembimbing yang dengan sabar membimbing serta memberikan arahan untuk kesempurnaan penulisan Skripsi ini, sehingga penulisa dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Keluarga saya yang selalu memberikan kasih sayang dan mendoakan agar dimudahkan dalam proses pembuatan proposal skripsi ini
4. Mayang Dwi Saputri, Ira Mega Novany, dan Widya Merdika Liani sahabat seperjuangan dengan tujuan yang sama saling memberikan dorongan semangat, dan bantuan demi lancarnya penyusunan skripsi ini.
5. Maulidya Ravelina P. Sahabat sedari kecil yang selalu memberikan waktunya untuk bertukar pikiran ,berbagi canda tawa selama menyusun skripsi ini.
6. Azira, Vina, Widya yp dan Topa yang selalu meluangkan waktunya untuk mendengar keluh kesah juga saling berbagi cerita serta pengalaman selama menyusun skripsi ini.
7. Serta rekan-rekan Gizi seperjuangan yang penuh semangat, serta warga gizi lainnya dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Bekasi, Februari 2020

Penulis

## 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 students, pandemic, covid-19

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL .....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN .....	v
DAFTAR SINGKATAN.....	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	4
C. TUJUAN PENELITIAN.....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan khusus.....	4
D. MANFAAT PENELITIAN .....	5
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. TELAAH PUSTAKA.....	7
1. Dewasa .....	7
2. <i>Body Image</i> .....	10
3. Asupan Lemak .....	15
4. Kebiasaan berolahraga.....	17
B. KERANGKA TEORI .....	21
C. KERANGKA KONSEP.....	22
D. HIPOTESIS PENELITIAN .....	22
BAB III.....	23
METODE PENELITIAN .....	23
A. DESAIN PENELITIAN.....	23
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	23
C. POPULASI DAN SAMPEL .....	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel.....	23

<b>D. VARIABEL PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
<b>E. DEFINISI OPERASIONAL.....</b>	<b>27</b>
<b>F. INSTRUMEN PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
<b>G. ALUR PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
<b>H. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>31</b>
<b>I. ETIKA PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
<b>BAB IV.....</b>	<b>34</b>
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
<b>A. GAMBARAN LOKASI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
<b>B. ANALISIS UNIVARIAT.....</b>	<b>34</b>
<b>C. ANALISIS BIVARIAT.....</b>	<b>37</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>39</b>
<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
<b>A. ANALISA UNIVARIAT.....</b>	<b>39</b>
<b>B. ANALISA BIVARIAT.....</b>	<b>42</b>
<b>C. KETERBATASAN PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
<b>BAB VI.....</b>	<b>45</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
<b>A. KESIMPULAN .....</b>	<b>45</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>46</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian .....	6
Tabel 2. 1 AKG Menurut Kemenkes 2013 RI .....	16
Tabel 3. 1 Besar minimum sampel.....	25
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	27
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga .....	34
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Body Image pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga ..	35
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Lemak pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga .....	35
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.....	36
Tabel 4. 5 Hubungan Body Image dengan Asupan Lemak pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.....	37
Tabel 4. 6 Hubungan Body Image dengan Kebiasaan Berolahraga pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	22
Gambar 3. 1 Alur Penelitian .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 lembar penjelas .....	51
Lampiran 2 lembar persetujuan.....	53
Lampiran 3 lembar kuesioner .....	55

## DAFTAR SINGKATAN

BB	= Berat Badan
G	= Gram
IMT	= Indeks Masa Tubuh
KG	= Kilo Gram
MUFA	= <i>Monounsaturated Fatty Acid</i>
PUFA	= <i>Polyunsaturated Fatty Acid</i>
SFA	= <i>Saturated Fatty Acid</i>
TFA	= <i>Trans-Fatty Acid</i>
URT	= Ukuran Rumah Tangga

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Salah satu kelompok usia dalam masa perkembangan adalah periode remaja dan dewasa muda. Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18-25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai dewasa awal yang dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup. Dewasa muda didefinisikan sebagai seseorang dengan rentang usia antara 18-40 tahun. Karakteristik dewasa muda ditandai dengan perubahan-perubahan meliputi penambahan massa otot dan lemak tubuh yang meningkatkan risiko penyakit degeneratif, meningkatnya fokus dalam mengembangkan karier dan meraih kemandirian (Papalia, 2014).

Hasil status gizi (IMT/U) Prevalensi penduduk umur > 18 tahun di masing masing kabupaten/kota. Secara provinsi dapat dilihat masalah gizi pada penduduk umur di atas 18 tahun adalah 11% kurus, 62,1 % normal, 11,7 % BB lebih dan 15,2 % obesitas. Permasalahan gizi pada orang dewasa cenderung lebih dominan untuk kelebihan berat badan. Prevalensi tertinggi untuk obesitas adalah Kota Bekasi (23,4%), Kota Depok (21%) dan Kota Bogor (20,1%). Prevalensi kurus, baik pada laki-laki maupun perempuan cenderung lebih tinggi pada kelompok umur muda (19 tahun) dan kelompok umur tua (65 tahun keatas). Prevalensi obesitas cenderung mulai meningkat sampai umur 50 tahun, dan kemudian prevalensinya semakin rendah pada setiap kelompok umur (Riskesdas, 2017).

Kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa mahasiswa untuk mengurangi jumlah pangan yang seharusnya dikonsumsi. Pembatasan dalam pola makan juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana penilaian ataupun pandangan subyektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri (*body image*).

*Body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya yang melibatkan aspek internal dan eksternal. Penelitian yang dilakukan di beberapa negara seperti China sebesar 33%, Australia 34.9%, Brazil 45%, dan Amerika Serikat 73.3% masih menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap *body image*. Pada penelitian terdahulu di Kota Bekasi yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 53,8% sedangkan citra tubuh negatif sebanyak 46,2% (Salsabilla, 2017).

Data dari *Youth Risk Behavior Survey (YRBS)* menemukan sebanyak 30% siswi SMA menyatakan diri mereka memiliki berat badan lebih, meskipun pada faktanya hanya 13,5% yang benar-benar memiliki berat badan lebih. Hal ini menyebabkan perubahan kebiasaan makan akan dilakukan dengan harapan mereka memperoleh dan mempertahankan bentuk tubuh sesuai dengan yang mereka inginkan (Sari, 2013).

Individu yang memiliki *body image* negatif dinilai merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan berat badan, merasa kurang sehat, dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan konsumsi. Terdapat hubungan positif antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan dimana apabila hasil *body image* negatif maka akan cenderung mengurangi frekuensi makan. Hasil penelitian Ruslie dan Darmadi (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan asupan makan, responden dengan *body image* negatif akan mengurangi jumlah asupan makan dan menghindari makanan yang tinggi lemak.

Aktivitas fisik seperti kebiasaan olahraga juga mempunyai pengaruh kuat terhadap keseimbangan energi dan merupakan faktor-faktor yang dapat diubah. Asupan makan dan kebiasaan olahraga seseorang dipengaruhi oleh *body image*. *Body image* yang melibatkan aspek internal dan juga eksternal. *Body image* negatif juga berdampak pada keinginan seseorang untuk melakukan olahraga lebih. Penelitian yang dilakukan terhadap beberapa responden yang berumur 18-20 tahun, didapatkan data bahwa rata-rata responden yang berolahraga mengikuti latihan fitness dikarenakan oleh

kondisi ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang sebelumnya gemuk maupun kurus yang membuat dirinya menjadi minder dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya sehingga kebiasaan olahraga yang dilakukan bukan sebagai media untuk menjajga kebugaran, namun untuk membentuk tubuh menjadi lebih ideal. Demi mencapai kondisi tubuh ideal, tidak jarang olahraga yang dilakukan justru berlebihan dan tidak diimbangi dengan asupan makanan yang seimbang (Musba E, Abidin Z. 2014).

Ada kepentingan di seluruh dunia tentang bagaimana PSBB mempengaruhi aktifitas fisik selama pandemi covid19. Meskipun telah ditunjukkan bahwa pembatasan tinggal di rumah yang dimankan dan langkah-langkah isolasi diri yang diterapkan di berbagai negara dikaitkan dengan pengurangan adalah latihan fisik (olahraga) dan aktivitas lainnya (Dimitrios,2020). pola makan tidak teratur yang berkembang saat ini adalah pola makan yang rendah karbohidrat, rendah serat kasar, dan tingginya asupan lemak serta kurangnya aktivitas fisik termasuk kebiasaan berolahraga sehingga menggeser mutu makanan kearah tidak seimbang.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan citra tubuh (*body image*) dengan asupan lemak dan kebiasaan olahraga di masa pademi covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Peneliti tertarik mengambil subjek mahasiswa stikes mitra keluarga karena mahasiswa termasuk pada usia dewasa yang dimana usia dewasa awal sudah mulai memperhatikan masa perkembangan seperti mencari pasangan hidup menyebabkan mulai munculnya keinginan individu untuk tampil lebih cantik dan menarik yang mempengaruhi asupan lemak dan kebiasaan berolahraga ,sehingga peneliti ingin mengetahui hubungan *body image* dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perumusan dalam penelitian ini yaitu bagaimana hubungan *body image* dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga di masa pandemi covid19 pada Remaja STIKes Mitra Keluarga Bekasi. Adapun masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Bagaimana hubungan *body image* dengan asupan lemak di masa pandemi covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi 2021
2. Bagaimana hubungan *body image* dengan kebiasaan olahraga di masa pandemi covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi 2021

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan umum**

Menganalisis hubungan *body image* dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga di masa pandemi covid19 pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga tahun 2021

### **2. Tujuan khusus**

- a) Menganalisis gambaran *body image* di masa pandemik covid19 pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
- b) Menganalisis gambaran asupan lemak di masa pandemik covid19 pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
- c) Menganalisis gambaran kebiasaan berolahraga di masa pandemik covid19 pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
- d) Menganalisis hubungan *body image* dengan asupan lemak di masa pandemik covid19 pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

- e) Menganalisis hubungan *body image* dengan kebiasaan olahraga di masa pandemik covid19 pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

1. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang hubungan *body image* dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga di masa pandemic covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

2. Bagi penelitian

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan *body image* dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga di masa pandemic covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi

## E. KEASLIAN PENELITIAN

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

No.	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
1.	Zsa-Zsa Ayu Laksmi	2018	Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Program studi Kedokteran Universitas Dipenogoro)	Cross Sectional	adanya hubungan yang bermakna antara <i>body image</i> dengan frekuensi olahraga	Asupan Lemak
2.	Nuraeni Chairi Nisa	2018	Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi di MAN 2 Surakarta	Cross Sectional	tidak ada hubungan persepsi <i>body image</i> dengan asupan lemak pada siswi MAN 2 Surakarta.	Kebiasaan Berolahraga
3.	Nur lailatul Husna	2013	Hubungan antara <i>body image</i> dengan perilaku diet (penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)	Cross Sectional	Adanya hubungan negatif yang signifikan antara <i>body image</i> dengan perilaku diet wanita di sanggar senam "Rita" Pati.	

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. TELAAH PUSTAKA**

##### **1. Dewasa**

Dewasa awal merupakan transisi dari remaja menuju dewasa yang berawal dari usia 18-25 tahun yang disebut dengan beranjak dewasa dan berakhir pada usia 35-40 tahun. Dewasa awal ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi. Bagi banyak orang, pada masa ini terjadi transisi dari SMA ke perguruan tinggi yang melibatkan pergerakan ke arah struktur yang lebih besar dan impersonal, interaksi dengan teman-teman dari latar belakang geografis dan etnis yang lebih beragam, dan peningkatan fokus terhadap pencapaian. Pada masa ini juga terjadi puncak performa fisik yang mulai dialami oleh seseorang (Santrock, 2012). Pada tahun perkembangan, tugas-tugas perkembangan dewasa awal yaitu menjadi warga negara yang baik, mencari pekerjaan, mencari pasangan hidup, menikah dan mengasuh anak (Sari, 2012).

Hurlock (2011) menguraikan secara ringkas ciri-ciri dewasa yang menonjol dalam masa-masa dewasa awal sebagai berikut:

1. Masa dewasa dini sebagai masa pengaturan Masa dewasa awal merupakan masa pengaturan. Pada masa ini individu menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Yang berarti seorang pria mulai membentuk bidang pekerjaan yang ditangani sebagai karirnya, dan wanita diharapkan mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.
2. Masa dewasa dini sebagai usia produktif Orang tua merupakan salah satu peran yang paling penting dalam hidup orang dewasa . orang

yang kawin berperan sebagai orang tua waktu saat ia berusia dua puluh atau tiga puluh tahun.

3. Masa dewasa dini sebagai masa bermasalah Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Masalah-masalah baru ini dari segi utamanya berbeda dengan dari masalah yang sudah dialami sebelumnya.
4. Masalah dewasa dini sebagai masalah ketegangan emosional. Pada masa ini banyak individu sudah mampu memecahkan masalah-masalah yang mereka hadapi secara baik sehingga lebih stabil dan lebih tenang.
5. Masa dewasa sebagai masa terasingan sosial Keterasingan diintensikan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat kuat untuk maju dalam karir, sehingga keramah tamahan masa remaja diganti dengan persaingan dalam masyarakat dewasa.
6. Masa dewasa dini sebagai masa komitmen Setelah menjadi orang dewasa, individu akan mengalami perubahan, dimana mereka akan memiliki tanggung jawab sendiri dan komitmen-komitmen sendiri.
7. Masa dewasa dini sering merupakan masa ketergantungan Meskipun telah mencapai status dewasa, banyak individu yang masih tergantung pada orang-orang tertentu dalam jangka waktu yang berbeda-beda. Ketergantungan ini mungkin pada orang yang membiayai pendidikan.
8. Masa dewasa dini sebagai masa perubahan nilai Perubahan nilai ini disebabkan karena beberapa alasan yaitu, individu ingin diterima oleh anggota kelompok orang dewasa, individu menyadari bahwa kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku.
9. Masa dewasa dini masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru. Masa individu banyak mengalami perubahan dimana gaya hidup baru paling menonjol dibidang perkawinan dan peran orang tua.

10. Masa dewasa dini sebagai masa kreatif. Orang yang dewasa tidak terikat lagi oleh ketentuan dan aturan orang tua maupun guru-gurunya sehingga terbebas dari belenggu ini bebas untuk berbuat apa yang mereka inginkan bentuk kreatifitas ini tergantung dengan minat dan kemampuan individual.

Pada uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri - ciri usia dewasa awal diantaranya yaitu : dewasa dini sebagai masa pengaturan, dewasa dini sebagai usia produktif, dewasa dini sebagai masa bermasalah, dewasa dini sebagai masalah ketegangan sosial, dewasa dini sebagai masa terasingan sosial, dewasa dini sebagai masa komitmen, dewasa dini sebagai sering merupakan masa ketergantungan, dewasa dini sebagai masa perubahan nilai, dewasa dini sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, dewasa dini sebagai masa kreatif.

Dapat dikatakan juga ciri dewasa dini sebagai masa perkembangan yaitu mencari pasangan hidup menyebabkan mulai munculnya keinginan individu untuk tampil lebih cantik dan menarik. Menurut Sunartio, Sukamto, & Dianovinina (2012), penampilan dianggap penting dan utama bagi seorang wanita. Oleh sebab itu, wanita sering membandingkan penampilan fisiknya, khususnya bentuk tubuhnya, dengan tubuh wanita lain yang dianggap lebih menarik. Munculnya pandangan negatif wanita pada dirinya dikarenakan banyaknya wanita yang merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Dewasa awal diharapkan memiliki *self esteem* tinggi karena *self esteem* dianggap penting untuk dimiliki oleh setiap individu khususnya wanita dewasa awal. Menurut Baron, Byrne, & Branscombe (dalam Sarwono & Meinarno, 2011) *self esteem* yang positif membuat orang dapat mengatasi kecemasan, kesepian dan penolakan sosial. Selain itu menurut Michener dan DeLamater (dalam Sari dkk, 2006), individu dengan *self esteem* tinggi akan

mampu untuk bersikap asertif, terbuka dan memiliki kepercayaan diri terhadap dirinya. Maka dari itu *self esteem* memiliki peran yang penting untuk individu. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi berarti memandang dirinya secara positif dan sadar akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya sehingga dapat memandang kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting daripada kelemahannya.

Rombe (dalam Prastowo, 2012) mengatakan salah satu yang mempengaruhi *self esteem* adalah faktor fisik, yaitu ciri fisik dan penampilan wajah individu. Sama halnya dengan Myers (2012) mengatakan bahwa *self esteem* seseorang mungkin bergantung pada prestasi sekolah dan daya tarik fisik. Orang yang menghargai dirinya secara umum yaitu mereka yang memiliki *self esteem* tinggi, cenderung menghargai penampilan, kemampuan, dan domain mereka yang lain. Harter (dalam Berk, 2012) juga mengatakan bahwa *body image* merupakan satu prediktor kuat bagi penghargaan diri dari anak muda. *Body image* dipandang dapat mempengaruhi *self esteem*.

## 2. *Body Image*

### a. Definisi *Body Image*

*Body Image* adalah persepsi yang berbeda-beda terhadap satu tubuh, bagaimana terlihat, dirasakan, dan cara menggerakkan. Terbentuk oleh persepsi, emosi, perasaan fisik, dan hal tersebut bisa berubah-ubah (Stang J,2005). *Body image* dipengaruhi oleh harga diri dan kepercayaan diri, hal tersebut lebih berpengaruh daripada pengaruh dan anggapan dari luar diri sendiri. Sebagian besar *body image* untuk pria dengan bentuk besar dan berotot. Sedangkan menurut Chas dan Pruzinsky (dalam Kinanti, 2010: 20), citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya

berupa penilaian positif dan negatif. *Body image* dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu *body image* positif dan negatif. Penjelasannya sebagai berikut (NEDC,2014) :

1) *Body Image* Positif

Dikatakan positif karena citra tubuh yang dimiliki tidak memberikan pandangan buruk dan cenderung puas dengan tubuh yang dimiliki. Perasaan memiliki *body image* yang positif diuraikan sebagai berikut :

- Merasa tubuhnya baik-baik saja, pandangan tidak terpengaruh bentuk tubuh orang lain
- Mensyukuri bentuk tubuh yang dimiliki dan paham bahwa bentuk tubuh dan penampilan fisik tidak selalu mencerminkan sikap dan kelakuan seseorang
- Merasa bangga dengan bentuk tubuhnya dan tidak khawatir untuk berusaha merubah bentuk dengan mengatur berat badan, makanan, dan asupan energi
- Merasa nyaman dan percaya diri pada tubuhnya saat ini

2) *Body Image* Negatif

Memiliki persepsi tentang tubuhnya yang kurang bagus dan cenderung tidak menyukai tubuhnya sendiri, cenderung malu bila di keramaian karena takut diperhatikan orang lain

- Pandangan pada tubuhnya berbeda dengan kenyataan semestinya
- Selalu iri pada bentuk tubuh orang lain yang dianggap sempurna sedangkan tubuhnya tidak
- Merasa malu, kurang percaya diri, dan kecewa dengan tubuhnya
- Merasa tidak nyaman dan canggung dengan tubuhnya sendiri

Dari *body image* yang negatif dapat memicu munculnya gangguan pada makan atau eating disorder, dan lebih mungkin mengalami depresi, penyendiri, kurang percaya diri dan obsesi untuk memperbaiki berat badan. Penderita eating disorder karena *body image* negatif mengalami beberapa gangguan psikologi, keadaan fisik, hubungan sosial yang berakibat mempengaruhi kualitas kehidupannya, seperti mengalami stress, menjadi anti-sosial, fungsi seksual terganggu, dan turunnya harga diri. Sebagian besar pria memiliki *body image* yang lebih baik daripada perempuan. Pria lebih bangga dengan tubuhnya, dibanding dengan perempuan. Perempuan mengalami lebih banyak situasi dimana itu bisa membuat dirinya mengalami *body image* negatif (Brennan, dkk 2010).

b. Faktor yang mempengaruhi *body image*

*Body image* tercipta karena adanya pengaruh-pengaruh dari internal dan eksternal. Pengaruh dari internal berasal dari pemikiran sendiri, merasa jika seseorang yang ditemui memperhatikan tubuhnya, merasa bahwa tubuhnya kurang sempurna. Pemikiran ini dapat memicu depresi dan turunnya harga diri, psikologi dan mental remaja yang masih berkembang dan labil semakin memicu timbulnya depresi dan harga diri rendah. Harga diri menjadi faktor internal yang signifikan jika berbicara tentang ketidakpuasan bentuk tubuh. Opini-opini tentang bentuk tubuh yang ideal adalah yang langsing dan kurus, hal ini membuat orang dengan bentuk tubuh batas atas normal dan *overweight* yang belum terlalu tinggi merasa kepercayaan dirinya rendah. *Overweight* dianggap sebagai keburukan, seharusnya *overweight* menjadi hal yang bisa dicegah seseorang dengan gaya hidup sehat. Jika seseorang mengalami

*overweight*, maka orang tersebut berisiko mendapat pandangan negatif, yang bisa memicu rendahnya harga diri (Triplett L, 2007).

Pemikiran sangat dipengaruhi oleh pengaruh dari eksternal. Pengaruh dari eksternal berasal dari berbagai arah. Yang paling dekat dengan individu adalah media informasi sekarang yang semakin beragam, dari televisi, media cetak, iklan, dan internet. Media menjadi pengaruh yang kuat menciptakan persepsi tentang segala sesuatunya termasuk *body image*. Para penikmat media mudah untuk mengikuti apa yang dikatakan media yang sedang populer, jika para penikmat media belum mempunyai pengetahuan yang luas maka informasi tadi akan dipercaya dan diterapkan begitu saja. Media dapat mengubah persepsi seseorang menjadi negatif atau positif, dalam hal ini mengubah *body image* menjadi negatif atau positif. Dapat menjadi negatif karena media menampilkan seorang model yang memiliki tubuh ideal sebagai salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan, kemudian para penikmat media tersebut menjadi membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh ideal yang media tersebut tunjukkan yang nantinya mengarah pada citra tubuhnya kurang ideal (Dittmer H, 2009). Persepsi seseorang dapat menjadi positif setelah menerima informasi dari media, dengan melihat bentuk tubuh yang ideal maka orang tersebut akan termotivasi dan berusaha mengubah bentuk tubuhnya menjadi ideal melalui berbagai cara (Tiggemann, 2009).

Menurut Forrester-Knauss & Zemp Stutz. E (2012) menyatakan bahwa faktor eksternal selain dari media, keluarga, dan teman sepermainan dan sebaya ada beberapa, seperti kategori berat badan yang dimiliki, kebiasaan merokok, pendidikan, aktivitas fisik dan usia. Orang dengan kategori berat badan *underweight* mengalami ketidakpuasan tubuh 6 kali, *overweight* 6,5 kali dan *obese* 19 kali lebih banyak kejadian daripada dengan kategori normal. Orang dengan kebiasaan merokok lebih tinggi 1,2 kali lebih berisiko

mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh daripada orang yang tidak merokok. Orang yang lebih tinggi pendidikannya mengalami risiko 2 kali lebih banyak ketidakpuasan tubuh dibandingkan dengan pendidikan sekolah dasar. Orang dengan aktifitas fisik yang lebih berisiko 1,2 kali lebih banyak mengalami ketidakpuasan tubuh. Kemudian usia yang semakin bertambah diketahui dapat mengurangi tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh.

c. Aspek-aspek pada citra tubuh (*body image*)

Citra tubuh memiliki beberapa aspek pengukuran yang dapat menyatakan bahwasannya positif atau negatif diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Daya pikat fisik

Suatu individu menganggap penting untuk memiliki daya pikat secara fisik. Mereka merasa bahwa individu yang memiliki penampilan menarik akan mudah untuk diterima oleh lingkungan sosial dan teman sebaya.

b. Tipe tubuh dan ideal

Ada beberapa tipe tubuh yang dimiliki manusia diantaranya adalah *endoformic* (pendek gemuk), *mesomorphiic* (berotot dan bahu serta pinggang lebar) dan *ectomorphic* (tinggi kurus). Selain itu, menurut Hipocrates (dalam panut & ida, 2005: 28), mengolongkan manusia dalam *type habitus apoplecticus* (gemuk pendek) dan *type habitus phtisicus* (tinggi kurus).

c. Berat badan

Banyak anak yang mencemaskan tentang beratbadan yang dimiliki dan beberapa diantaranya melakukan diet. Remaja yang mengalami kegemukan merasa terganggu

hubungan sosial dan memiliki harga diri (*self esteem*) yang rendah.

### 3. Asupan Lemak

Lemak Merupakan zat gizi makro, yang mencakup asam-asam lemak dan trigliserida. Lemak adalah zat gizi yang padat energi ( 9 kkal/gr ) sehingga lemak penting untuk menjaga keseimbangan energi dan berat badan. Lemak menyediakan pula medium untuk penyerapan vitamin-vitamin larut-lemak (vitamin A, D, E, K). Didalam makanan, lemak berfungsi untuk melezatkan makanan sehingga orang cenderung lebih menyukai makanan berlemak.

Asam-asam lemak digolongkan berdasarkan atas keberadaan rantai karbon asam lemak yang tidak mengandung ikatan rangkap yaitu asam lemak jenuh (SFA), mengandung satu ikatan rangkap seperti asam lemak tak jenuh tunggal (MUFA), dan mengandung lebih dari satu ikatan rangkap asam lemak tak jenuh ganda (PUFA), dan konfigurasi ikatan rangkap yaitu asam lemak trans (TFA).

Zat lemak dibutuhkan sekitar 2/5 dari kalori total menu harian. Lemak dalam tubuh berfungsi untuk menyerap vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, K), membuat hormon, dan melancarkan metabolisme. Lemak merupakan bentuk energi yang paling pekat dalam makanan, sehingga dengan mengurangi konsumsi lemak akan mengurangi pula kandungan energi dalam makanan. Lemak juga dapat memberikan tenaga bagi tubuh, apabila asupan lemak berlebihan, kalori yang tidak terpakai akan ditimbun dalam tubuh. Contohnya, satu porsi gorengan menyumbang lebih dari satu sendok makan minyak, karena satu sendok makan minyak menyumbang energi sebanyak 100 kalori (Nasedul, 2008).

Seseorang yang tidak mendapatkan zat gizi yang cukup akan mengalami gangguan kesehatan yaitu masalah gizi kurang, sebaliknya seseorang yang mendapatkan gizi berlebih akan

memperoleh kalori yang lebih tinggi juga. Konsumsi yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan gizi lebih sehingga dapat menimbulkan obesitas (Sulistyoningsih dan Hariyani, 2011). Kriteria angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi penduduk Indonesia yang ditentukan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Menurut Kemenkes 2019 RI**

Jenis Kelamin	BB (kg)	Umur (tahun)	Energi (kkal)	karbohidrat (g)	protein (g)	Lemak (g)
laki –laki	56	16-18	2675	368	66	89
	60	19-29	2725	375	62	91
perempuan	50	16-18	2125	292	59	71
	54	19-29	2250	309	56	75

SFA berbentuk padat pada suhu ruang dan ditemukan dalam jumlah relatif tinggi pada lemak hewani dan minyak nabati tropis. Lemak hewani terutama mengandung asam palmitat dan asam stearat. Namun, asam stearat pun banyak terkandung dalam kakao. Minyak nabati tropis, seperti minyak kelapa dan minyak inti sawit, mengandung banyak asam laurat dan asam miristat. Namun, asam miristat banyak banyak terkandung pada lemak mentega.

SFA diperoleh dari industri hidrogenasi (penambahan atom hidrogen terhadap ikatan-ikatan tak jenuh untuk menghasilkan ikatan-ikatan jenuh) dari minyak nabati, lemak yang ‘dihidrogenasi penuh’ mengandung asam stearat yang tinggi. Adapun lemak yang ‘dihirogenasi sebagian’ yang akan menghasilkan asam lemak trans (TFA).

TFA diproduksi selama proses pemanasan tinggi antara lain menggoreng makanan dengan minyak mendidih yang menutupi

makanan tersebut dalam waktu lama. Sumber yang banyak mengandung TFA yaitu margarin dan makanan-makanan olahan, seperti cookies, cracker, pie, roti, kentang goreng, kripik jagung. TFA juga terdapat pada daging hewan pemamah biak dan lemak susu sebagai akibat dari biohidrogenasi PUFA atau MUFA dalam rumen (perut pertama hewan pemamah biak).

MUFA banyak terdapat pada minyak zaitun, minyak canola, kacang tanah, almond, dan pada makanan-makanan lain seperti sayuran kacang minyak biji-bijian daging dan unggas. Sedangkan, PUFA terdapat ada sayuran, kacang dan minyak biji-bijian dengan jumlah asam lemak omega-6 dan omega-3 sangat bervariasi. PUFA yang utama asam linoleat (LA) omega-6 dan asam alfa linnolenat (ALA) omega-3. LA merupakan asam lemak omega-6 yang banyak dijumpai dalam minyak kedelai, minyak jagung, dan minyak bunga matahari dan ALA adalah asam lemak induk asam lemak omega-3 ditemukan paling tinggi pada minyak canola, minyak kedelai.

Asupan lemak yang tinggi (>35% energi) pada umumnya meningkatkan asupan SFA dan membuatnya lebih sulit untuk menghindari mengonsumsi energi berlebihan. Sementara asupan lemak dan minyak yang rendah (< 20% energi) meningkatkan risiko ketidakcukupan asupan asam-asam lemak esensial dan vitamin E serta dapat mengubah profil kolesterol HDL dan trigliserida ke arah yang tidak menguntungkan. Dalam prinsip gizi seimbang, asupan lemak total yang dianjurkan untuk orang dewasa sebesar 20-35% energi.

#### **4. Kebiasaan berolahraga**

Menurut Gale Encyclopedia of Medicine, 2008 Olahraga adalah aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan dikerjakan secara berulang dan bertujuan memperbaiki atau menjaga kesegaran jasmani. Sedangkan menurut Mosby's Medical Dictionary (2009), olahraga

adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, atau memelihara kebugaran jasmani (fitness) atau sebagai terapi untuk memperbaiki kelainan atau mengembalikan fungsi organ dan fungsi fisiologis tubuh. Kebiasaan olahraga merupakan latihan fisik teratur yang dapat meningkatkan kemampuan kapasitas pernapasan. Olahraga yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, dapat meningkatkan kualitas fisik seseorang. Apabila kualitas fisik meningkat maka kualitas manusia secara keseluruhan cenderung akan meningkat pula.

Hal ini membuktikan bahwa ada keterkaitan antara kualitas fisik dan non fisik seperti yang dinyatakan dalam sebuah istilah klasik "Mensana In Corpore Sano" yang artinya adalah "di dalam Tubuh yang Sehat terdapat jiwa yang Kuat". Sejalan dengan itu, partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga sangat diharapkan guna peningkatan kualitas kesehatan dan kualitas manusia secara keseluruhan (BPS, 2006). Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Olahraga dapat dibagi menjadi 2 jenis yaitu latihan kekuatan dan daya tahan, dua-duanya memiliki efek yang berbeda pada proses metabolisme protein. Untuk olahraga jenis kekuatan dengan jangka pendek perubahan pada sintesis protein tidak terjadi, namun dalam jangka panjang sintesis protein berubah menjadi banyak, mengakibatkan hypertrophy pada sel-sel otot sehingga otot akan berkembang lebih besar. Latihan daya tahan mengakibatkan penurunan sintesis protein, semakin lama durasi latihan daya tahan semakin banyak juga penurunan protein sintesis. Latihan daya tahan dalam jangka panjang tidak banyak mengakibatkan hypertrophy, latihan ini berdampak pada kekuatan otot dan keseimbangan protein otot.

a. Frekuensi Olahraga

Frekuensi latihan adalah frekuensi latihan setiap minggu. Latihan olahraga yang dilakukan 3 kali dalam seminggu akan memberikan efek yang berarti bagi kesehatan dan kebugaran. Lakukan dengan intensitas rendah yang makin lama makin ditingkatkan intensitasnya. Usahakan agar olahraga dilakukan 3-5 kali per minggu dengan durasi 30-60 menit yang jika tidak memungkinkan dilakukan dalam satu kali latihan dapat dibagi dalam tiap latihan 10 menit (Margono, 2010).

Olahraga atau latihan fisik yang dilakukan secara rutin diyakini dapat berakibat baik bagi tubuh dan pikiran. Olahraga/latihan fisik diketahui mempunyai manfaat dalam meningkatkan kesehatan, salah satunya adalah dapat menurunkan berat badan. Seseorang yang melakukan olahraga senam aerobik low impact selama 2 bulan dilakukan 3 kali seminggu mengalami penurunan berat badan sebesar  $\pm 5$ kg, penurunan persen lemak sebesar  $\pm 4\%$  dan kadar kolesterol mengalami penurunan sebesar  $\pm 15$ mg/dL (Utomo GT, 2012).

b. Manfaat olahraga

Menurut, terdapat enam manfaat olahraga, yaitu (Centre for Diseases Control and Prevention (CDC), 2011):

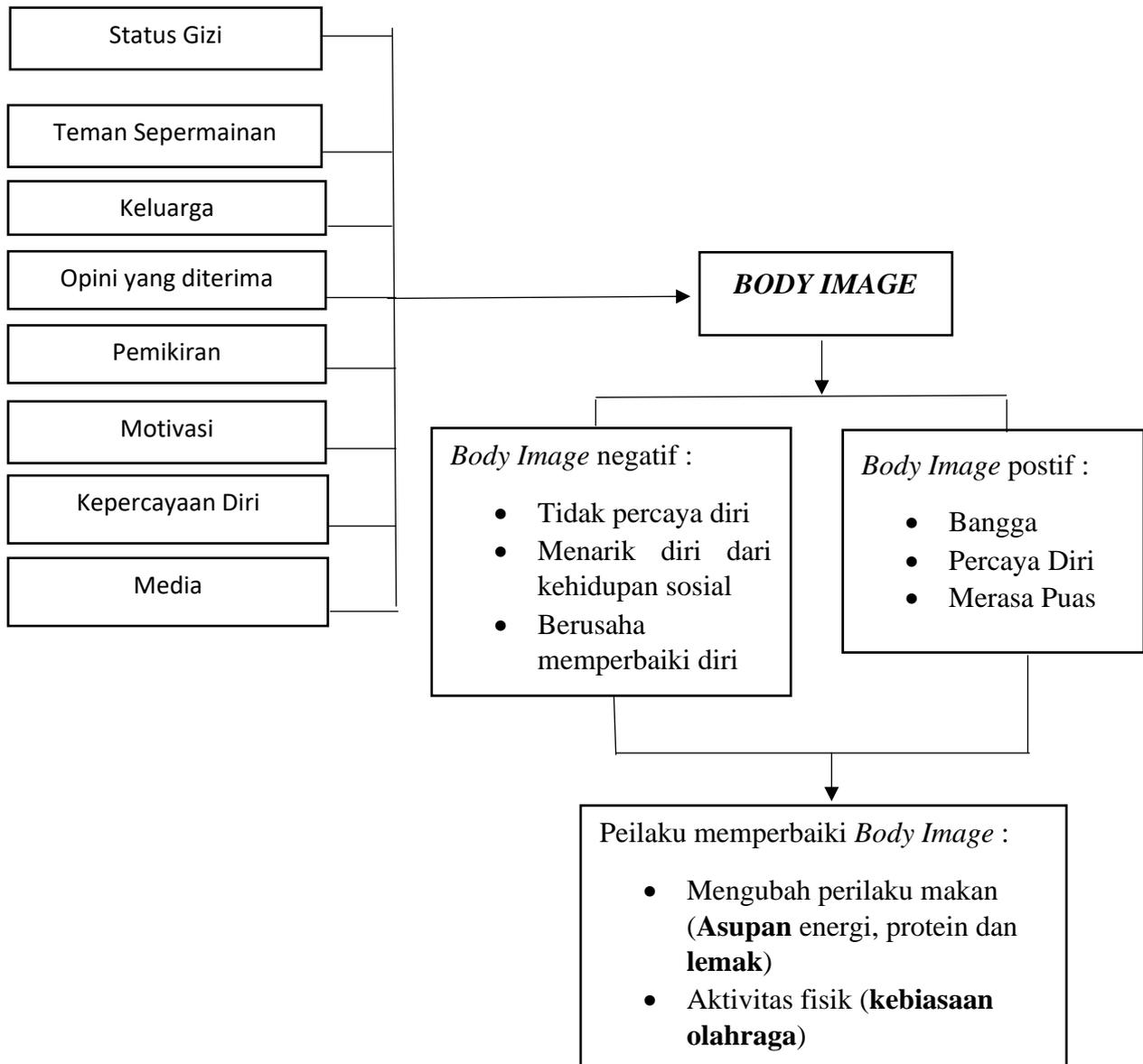
- Mengontrol berat badan.
- Menurunkan tekanan darah.
- Menurunkan risiko terkena penyakit diabetes tipe 2, serangan jantung, strok, dan beberapa bentuk kanker.
- Menurunkan nyeri arthritis dan cacat akibat arthritis
- Menurunkan risiko terkena osteoporosis
- Menurunkan gejala depresi dan kecemasan.

Derajat kesehatan optimal dapat dipertahankan melalui aktivitas fisik seperti olahraga cukup dan dilakukan secara teratur.

Olahraga dan aktivitas fisik, yang tidak berimbang dengan asupan nutrisi yang dikonsumsi dapat menyebabkan berat badan tidak normal. Olahraga dan kegiatan fisik diharapkan selalu seimbang dengan asupan nutrisi dan masukan energi yang diperoleh dari makanan sehari-hari (Departemen Kesehatan RI, 1995). Olahraga yang baik harus dilakukan secara teratur, sedangkan macam dan takaran olahraga tergantung menurut usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan kondisi kesehatan (Zuhdy, 2015).

Jika ingin membentuk tubuh dengan otot yang lebih besar sebaiknya berlatih dengan jenis latihan kekuatan dalam jangka waktu lama dan rutin. Selain dari efek kesehatan, olahraga berefek juga pada psikologi dan mental. Cukup berolahraga selama 10 menit mampu meningkatkan suasana psikologi dan mental. Berolahraga dan beraktivitas fisik membantu memproduksi endorfin dalam tubuh, endorfin adalah molekul protein yang fungsinya sebagai obat penenang dan pennghilang rasa sakit karena ketegangan dan stress. Aktifitas sehari-hari manusia yang biasanya super sibuk menghasilkan hormon kortisol yang memicu stres, dengan berolahraga hormon kortisol akan digantikan oleh hormon endorfin yang terbentuk kemudian membentuk stabilitas emosional. Berolahraga mengalihkan sejenak fokus dan rasa stres dari pekerjaan, sehingga rasa jenuh dan stres berkurang.

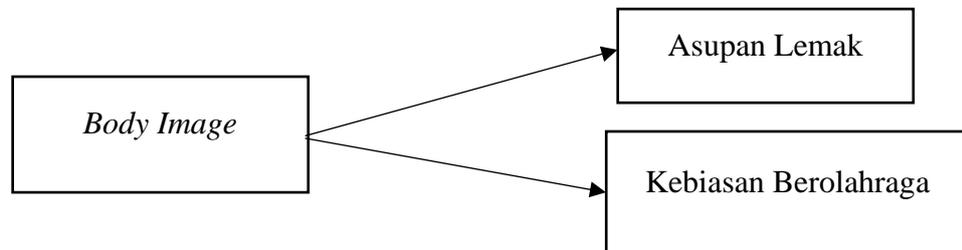
## B. KERANGKA TEORI



**Gambar 2. 1 Kerangka Teori**

Sumber : Zsa-Zsa Ayu Laksmi (2018)

### C. KERANGKA KONSEP



**Gambar 2. 2 Kerangka Konsep**

### D. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan *Body Image* dengan Asupan Lemak pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
2. Terdapat hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Berolahraga pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional* dimana pengukuran variabel *independent* dan *dependent* diambil pada waktu yang sama, yang akan memberikan gambaran tentang hubungan *body image* dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga.

#### B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

Lokasi penelitian dilakukan di STIKes Mitra Keluarga, Jl.Pengasinan Rawa Semut, Margahayu - Bekasi Timur 17113. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2020 - Februari 2021. Penelitian dilakukan secara daring.

#### C. POPULASI DAN SAMPEL

##### 1. Populasi

Pada populasi target ini yang menjadi sasaran peneliti yaitu mahasiswa usia 18-22 tahun dan untuk populasi terjangkau peneliti memilih untuk melakukan penelitian pada mahasiswa aktif di STIKes Mitra Keluarga, Jl.Pengasinan Rawa Semut, Margahayu - Bekasi Timur

##### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau Sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hamid, 2011). Teknik pengambilam sampel ini menggunakan *Consecutive sampling*. *Consecutive sampling* yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitiandimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu

tertentu, sehingga jumlah responden dapat terepenuhi. Terdapat kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sampel, yaitu :

a. Kriteria inklusi

Karakteristik umum pada responden penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Maka kriteria inklusi yaitu :

- Mahasiswa berstatus aktif di STIKES MITRA KELUARGA ,Bekasi Timur
- Mahasiswa berusia 18-22 tahun
- Mahasiswa bersedia menjadi responden penelitian

b. Kriteria eksklusi

Karakteristik menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria eksklusi.

- Mahasiswa sedang menjalankan program diet

## ASUPAN LEMAK

Cara perhitungan sampel menggunakan uji beda dua proporsi sebagai berikut:

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha/2}\sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + Z_{1-\beta}\sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)})^2}{(P_1-P_2)^2} \quad \times 2$$

$$n \text{ minimum} = 155$$

$$n \text{ minimum} + 10\% n = 170 \text{ responden}$$

(Lemeshow, 1990)

Keterangan:

n = jumlah sampel

$Z_{1-\alpha/2}$  = nilai Z skor pada  $1-\alpha/2$  dengan tingkat kepercayaan 95%  
(1,96)

$Z_{1-\beta}$  = nilai Z skor pada  $1-\beta$  dengan tingkat kekuatan uji 80%  
(0,84)

$\bar{P}$  =  $(P_1 + P_2)/2$  rata-rata proporsi pada populasi

P1 = Proporsi asupan lemak kurang pada kelompok *body image* negatif  
 = 91,3% = 0,913

P2 = Proporsi asupan lemak kurang pada kelompok *body image* positif  
 = 86,3% = 0,863

(Nuraenin, 2018)

#### KEBIASAAAN BEROLAH RAGA

P1 = Proporsi kebiasaan berolahraga tidak rutin pada kelompok *body image* negative = 11,8% = 0,118

P2 = Proporsi kebiasaan berolahraga tidak rutin pada kelompok *body image* positif = 36,7% = 0,367

(Adelina,2016)

**Tabel 3. 1 Besar minimum sampel**

No.	Variabel	P1	P2	N	2 x n	Sumber
1	Asupan Lemak	0,913 <sup>a</sup>	0,863 <sup>a</sup>	777,5	155	Nuraenin, 2018
2	Kebiasaan Berolahraga	0,118 <sup>b</sup>	0,367 <sup>b</sup>	46	92	Adelina,2016

\*n = Minimum sampel hasil perhitungan (lemeshow, 1990)

Dari hasil perhitungan sampel, maka diperoleh jumlah sampel minimum yang dibutuhkan dalam penelitian sebanyak 155 responden. Untuk menghindari data sampel yang hilang dan error dalam penelitian ini maka ditambah 10% dari jumlah sampel minimal. Dengan demikian jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 170 responden dari Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

#### **D. VARIABEL PENELITIAN**

Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Body Image* dan variabel terikat adalah kebiasaan berolahraga dan asupan lemak.

## E. DEFINISI OPERASIONAL

**Tabel 3. 2 Definisi Operasional**

Variabel	Definisi Variabel	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
<b>Variabel Karakteristik Responden</b>					
Usia	Usia saat dilakukan penelitian dihitung berdasarkan tanggal lahir	Pengisian kuesioner mandiri secara daring	Kuesioner	Tahun	Rasio
Jenis kelamin	Perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan	Pengisian kuesioner mandiri secara daring	Kuesioner	1. Perempuan 2. Laki-laki	Nominal
<b>Variabel Independen</b>					
<i>Body Image</i>	Persepsi responden mengenai bentuk tubuhnya	Pengisian kuesioner secara daring	<i>Body Shape Questionnaire (BSQ)</i> <i>(Andea, 2010)</i>	0. Puas ( positif ) terhadap <i>Body Image</i> dengan skor $\leq$ 110 1. Tidak puas ( negatif ) terhadap <i>body image</i> dengan skor $>$ 110	Ordinal

Variabel	Definisi Variabel	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
				(Imelda,2015)	
<b>Variabel <i>Dependen</i></b>					
Asupan Lemak	Untuk mengetahui asupan lemak yang dikonsumsi oleh responden	Pengisian kuesioner secara daring	Formulir <i>Recall</i> 1x24 jam dan <i>Food</i>	Asupan Lemak 0. Baik = $\geq 20\%$ AKG 1. Kurang = $< 20\%$ AKG  ( <i>Angka Kecukupan Gizi, 2019</i> )	Ordinal
Kebiasaan Berolahraga	Frekuensi responden melakukan olahraga selama seminggu	Pengisian kuesioner secara daring	Kuesioner kebiasaan berolahraga	0. Olahraga rutin $\geq 3x$ seminggu 1. Olahraga tidak rutin $< 3x$ seminggu  ( <i>Brown ,2006 ; Depkes ,2012</i> )	Ordinal

## F. INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Dari variable preferensi mahasiswa dibagi menjadi beberapa pertanyaan. Dalam pembuatan instrument diperlukan langkah-langkah yang diteliti dan benar agar memperoleh data yang memenuhi syarat dan dapat mewakili obyek penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Angket yang dipergunakan untuk menjaring data dalam penelitian ini dikembangkan sesuai oleh peneliti di bantu oleh dosen pembimbing berdasarkan konsep teori yang telah ditetapkan.

### 1. Pengukuran *Body Image*

*Body Shape Questionnaire (BSQ)* (citra tubuh) berisi pertanyaan mengenai evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

### 2. Pengukuran Asupan Lemak

- *Form Food Recall* 24 jam untuk mengumpulkan data mengenai jenis makanan dan jumlah bahann makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu.

### 3. Kebiasaan Berolahraga

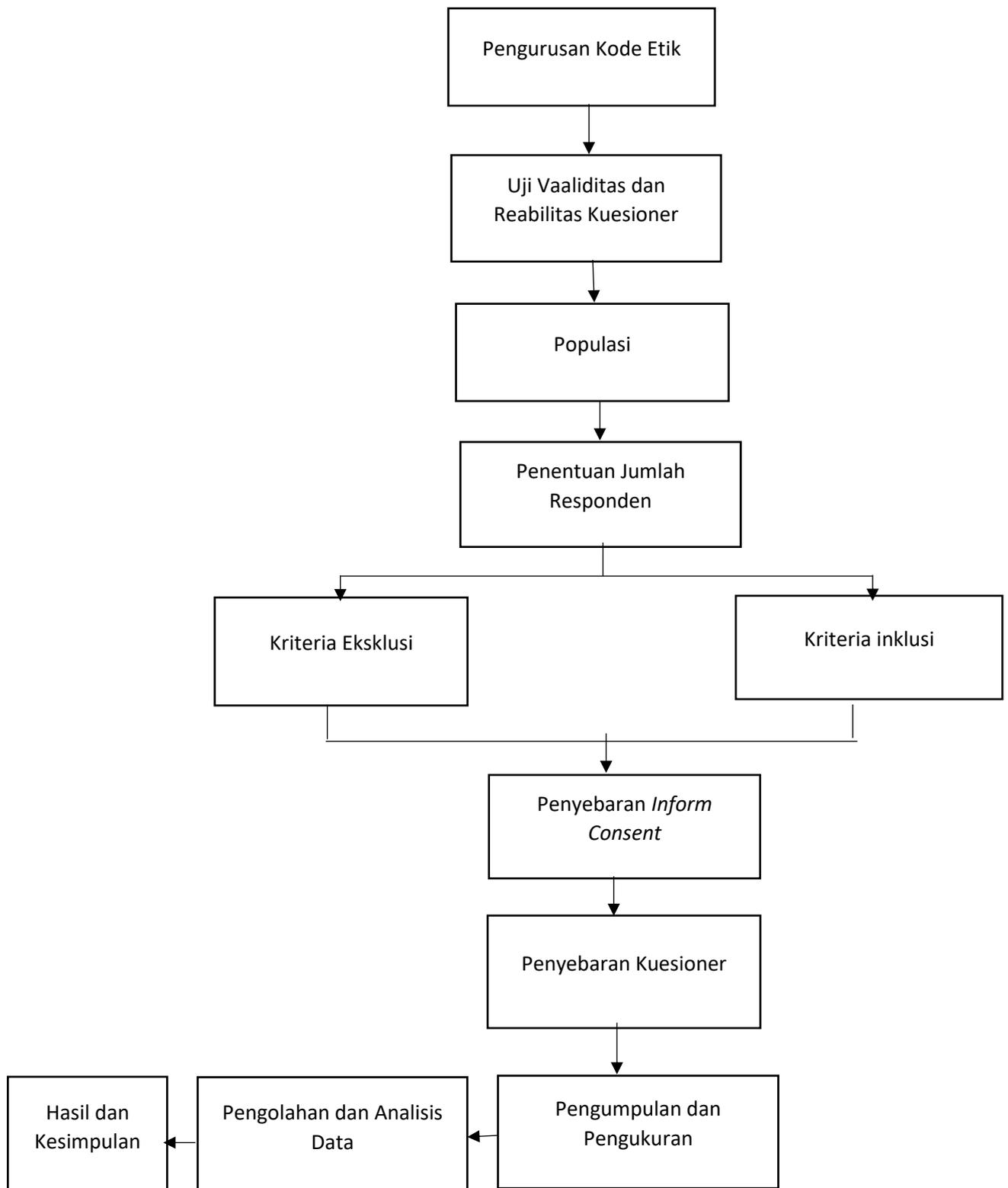
Kuesioner aktivitas fisik (kebiasaan berolahraga) untuk mengumpulkan data frekuensi olahraga pada responden.

### 4. Sumber data

#### a. Data primer

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Data *body image* diperoleh dari kuesiner berupa pertanyaan menggunakan *Body Shape Questionnaire (BSQ)*
- Data asupan lemak diperoleh dari formulir data recall 24 jam
- Data kebiasaan berolahraga diperoleh dari kuesiner berupa pertanyaan mengenai data frekuensi olahraga

**G. ALUR PENELITIAN****Gambar 3. 1 Alur Penelitian**

## H. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

### a) Pengolahan Data

Pengolahan data bertujuan untuk memperoleh penyajian data dan kesimpulan yang baik, data yang diperoleh dari penelitian masih mentah, belum dapat memberikan informasi, maka diperlukan pengolahan data (Notoatmodjo,2010). Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam pengolahan data oleh peneliti, yaitu : editing, coding, processing, cleaning.

#### 1) *Editing*

*Editing* adalah memeriksa daftar pertanyaan yang telah diserahkan oleh peneliti sendiri melalui proses wawancara kepada responden penelitian (Setiadi,2013). Peneliti memeriksa daftar pertanyaan yang telah terisi antara lain kelengkapan jawaban, keterbacaan tulisan, dan relevansi jawaban dari responden.

#### 2) *Coding*

*Coding* adalah mengklafukasikan jawaban-jawaban dari para responden ke dalam bentuk angka/bilangan . pengklasifikasian dilakukan peneliti dengan cara memberi tanda atau kode berbentuk angka pada masing-masing jawaban (Setiadi,2013).

#### 3) *Processing*

*Processing* merupakan proses memasukkkn data ke dalam tabel dilakukan dengan program yang ada di kompoter (Setiadi,2009). Data kuesioner yang sudah dikoding dimasukkan sesuai dengan tabel program perangkat komputer.

#### 4) *Cleaning*

*Cleanning* merupakan teknik pembersihan data, data-data yang tidak sesuai dengan kebutuhan akan terhapus (Setiadi,2013). Peneliti melakukan kegiatan pengecakan kembali terhadap data yang sudah di *entry* (pemasukkan data) apakah ada

kesalahan atau tidak dalam program perangkat komputer terdapat kesalahan atau tidak.

b) Analisis Data

a. Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian ini berupa distribusi dan persentasi pada seriap variabel yaitu body image, kebiasaan olahraga dan asupan lemak.

b. Analisa bivariat

Analisis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan

antara variabel independen dengan variabel dependen.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi Square*. Uji ini dipilih karena data yang didapatkan adalah jenis data ordinal, sehingga dapat digunakan untuk menganalisis data yang secara inhern adalah data dalam bentuk rangking (Supranto,2007). Syarat uji ini antara lain jumlah sampel harus cukup besar yakni  $\geq 30$ , pengamatan harus bersifat independen, dan hanya dapat digunakan pada data diskrit atau data kontinu yang telah dikelompokkan menjadi kategori. Uji Chi Square merupakan analisis hubungan variabel kategorik dengan derajat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,5$ )

Rumus Chi Square sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{(fo-fe)^2}{fe}$$

## **I. ETIKA PENELITIAN**

Penelitian ini mempertimbangkan etika penelitian di antaranya : bersifat sukarela, menjaga kerahasiaan data, memberikan penjelasan kepada responden sebelum penelitian berlangsung, serta memberikan manfaat kepada responden sebelum penelitian berlangsung, serta memberikan manfaat kepada responden. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KPEK) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan **No. 03/20.12/0785**

Setelah lembar persetujuan diberikan kepada responden, terlebih dahulu peneliti menjelaskan maksud dan tujuan peneliti yang dilakukan serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah pengumpulan data kepada calon responden yang bersedia diteliti, maka responden wajib menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak-haknya.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. GAMBARAN LOKASI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Mitra Keluarga Bekasi yang berada di Jl. Pengasinan Jl. Rw. Semut Raya, RT.004/RW.012, Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bks, Jawa Barat 17113. STIKes Mitra Keluarga terdiri beberapa program studi, yaitu S1 Keperawatan, S1 Gizi, S1 Farmasi, D3 TLM, D3 Keperawatan. Fasilitas yang ada di STIKes Mitra Keluarga Bekasi cukup lengkap, seperti ruang kelas dan perpustakaan yang memadai, laboratorium yang lengkap, tempat ibadah yang nyaman, dan *staff* pengajar yang kompeten. Terdapat pula lapangan olahraga, lapangan parkir, toilet, ruang UKS, dan lain-lain.

STIKes Mitra Keluarga Bekasi memiliki 575 jumlah mahasiswa yang terdiri dari 126 mahasiswa S1 keperawatan, 169 mahasiswa S1 gizi, 156 mahasiswa S1 farmasi, 80 mahasiswa D3 TLM, dan 44 Mahasiswa D3 keperawatan subjek yang dibutuhkan adalah mahasiswa tahun angkatan 2017-2020 berusia 18-22 tahun serta bersedia menjadi responden. Total responden dalam penelitian ini berjumlah 180 responden.

#### B. ANALISIS UNIVARIAT

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui sebaran data usia, jenis kelamin, Body Image, asupan lemak dan kebiasaan berolahraga.

##### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga**

Jenis Kelamin	N (%)	Usia (Tahun)	N (%)
---------------	-------	--------------	-------

Laki-Laki	6 (3,3)	18	17 (9,4)
Perempuan	174 (96,7)	19	28 (15,6)
		20	124 (68,9)
		21	11 (6,1)

Keterangan : n total = 180 (100%)

\*Sumber : Data Primer (2021)

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa pada karakteristik jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 96,7% sedangkan laki-laki 3,3%. Pada karakteristik usia, mayoritas responden berada di usia 20 tahun, yaitu sebanyak 68,9% dan minoritas yaitu berusia 21 tahun sebanyak 6.1%

## 2. Body Image

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Body Image pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga**

	Kategori	n (%)
<i>Body Image</i>	Negatif	97 (53,9)
	Positif	83 (46,1)

Keterangan : Positif jika rata-rata nilai  $\geq 110$ , Negatif jika rata-rata  $< 110$

\*Sumber : Data Primer (2021)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa lebih banyak responden memiliki body image negatif atau tidak puas yaitu 53,9% dibandingkan dengan responden yang memiliki body image positif atau puas 46,1% .

## 3. Asupan Lemak

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Lemak pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga**

	n (%)
<b>Pola konsumsi pangan</b>	
Kurang	71 (39,4)
Cukup	101 (56,1)
Tinggi	8 (4,4)
<b>Asupan Lemak</b>	
Kurang	18 (10,0)
Baik	162 (90,0)

Keterangan :

Kurang:  $< (Mi + 0 \text{ SDi})$ , Cukup:  $(Mi + 0 \text{ SDi})$  sampai  $(Mi + 1.5 \text{ SDi})$ , Tinggi:  
 $> (Mi + 1.5$

SDi);

**K**urang =  $< 20\%$  AKG, **B**aik =  $\geq 20\%$  AKG

\*Sumber: Data Primer (2021)

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa sebanyak 56,1% responden memiliki pola konsumsi pangan yang cukup. Berdasarkan pada hasil persentase, diketahui bahwa asupan lemak yang kurang sebanyak 10,0% dan baik sebanyak 90,0%.

#### 4. Kebiasaan Berolahraga

**Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga**

	n (%)
<b>Kebiasaan Berolahraga</b>	
Tidak Pernah	11 (6,1)
Kadang-kadang	160 (88,9)
Selalu	9 (5,0)
<b>Waktu Berolahraga dalam Seminggu</b>	
Tidak rutin $< 3$ kali	25 (13,9)
Rutin $\geq 3$ kali	155 (86,1)
<b>Rata-rata waktu yang dibutuhkan saat Olahraga</b>	
$< 10$ menit	29 (16,1)
10-30 menit	115 (63,9)
30-60 menit	28 (15,6)
$> 60$ menit	8 (4,4)
<b>Jenis Olahraga yang dilakukan</b>	
Atletik (lari, lempar lembing, renang, senam, memanah, binaraga)	116 (64,4)
Permainan (Basket, bola voli, Sepak bola, bulu tangkis, tenis meja)	64 (35,6)

Keterangan : n Total = 180 (100%)

\*Sumber : Data Primer (2021)

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat pada bagian kebiasaan berolahraga bahwa lebih banyak responden memiliki kebiasaan olahraga kadang-kadang atau tidak rutin tetapi tetap melakukan olahraga yaitu 88,9%

dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan olahraga selalu 5% .

Pada bagian waktu yang dibutuhkan dalam seminggu bahwa lebih banyak responden memiliki kebiasaan berolahraga tidak rutin sebanyak 13,9% sedangkan yang memiliki kebiasaan berolahraga rutin sebanyak 86,1%.

Pada bagian rata-rata waktu yang dibutuhkan saat berolahraga responden yang membutuhkan waktu 10-30 menit sebanyak 63,9% sedangkan responden yang membutuhkan waktu > 60 menit sebanyak 4,4%.

Pada bagian jenis olahraga yang dilakukan responden yang memiliki olahraga atletik (lari, lempar lembing, renang, senam, memanah, binaraga) sebanyak 64,4% dan yang memilih olahraga permainan (Basket, bola voli, Sepak bola, bulu tangkis, tenis meja) sebanyak 35,6%.

### 3 ANALISIS BIVARIAT

#### 1. Hubungan *Body Image* dengan Asupan Lemak

**Tabel 4. 5 Hubungan *Body Image* dengan Asupan Lemak pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga**

Body Image	Asupan Lemak				<i>p-value</i>
	Kurang		Baik		
	N	%	N	%	
Negatif	10	10,3	87	89,7	0,881
Positif	8	9,6	75	90,4	

\*Sumber : Data Primer (2021) ; n =180

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa dari uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan

asupan lemak pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan  $p$ -value = 0,881. Terlihat bahwa responden dengan *body image* negatif yang memiliki asupan lemak kurang yaitu 10,3% dan asupan lemak baik yaitu sebanyak 89,7%. Sedangkan *body image* positif yang memiliki asupan lemak kurang yaitu 9,6% dan asupan lemak baik yaitu sebanyak 90,4%.

## 2. Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Berolahraga

**Tabel 4. 6 Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Berolahraga pada Mahasiswa STIKes MItra Keluarga**

<i>Body Image</i>	Kebiasaan Berolahraga				<i>p-value</i>
	Tidak Rutin		Rutin		
	N	%	N	%	
Negatif	16	16,5	81	83,5	0,274
Positif	9	10,8	74	89,2	

\*Sumber : Data Primer (2021) ;  $n = 180$

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa dari uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kebiasaan berolahraga pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan  $p$ -value = 0,274 . Terlihat bahwa responden dengan *body image* negatif yang memiliki kebiasaan olahraga tidak rutin 16,5% dan kebiasaan berolahraga rutin yaitu sebanyak 83,5%. Sedangkan *body image* positif yang memiliki kebiasaan olahraga tidak rutin yaitu 10,8% dan kebiasaan berolahraga rutin yaitu sebanyak 89,2% sedangkan dengan .

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. ANALISIS UNIVARIAT**

##### **1. Gambaran Umum Karakteristik Responden**

Karakteristik responden yang diamati adalah jenis kelamin dan usia. Usia responden berkisar dari 18 -22 tahun dengan jumlah terbanyak usia 20 tahun sebanyak 68,9% sedangkan jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding laki-laki sebanyak 96,2%.

##### **2. Gambaran *Body Image* Responden**

*Body Image* merupakan persepsi seseorang tentang tubuhnya mencakup pikiran, perasaan, emosi, imajinasii, penilaian, sensasi fisik, kesadaran, perilaku mengenai penampilan, dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat dan interaksi sosial seseorang dalam lingkungannya. Pernyataan mengenai citra tubuh tersebut, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh adalah gambaran atau konsep pribadi seseorang akan penampilan fisiknya (Sada, 2012).

Dalam penelitian ini, komponen citra tubuh yang dinilai adalah persepsi, yaitu ketepatan individu dalam memperkirakan atau menilai ukuran tubuhnya. Metode yang digunakan adalah BSQ, dimana rata-rata skor individu dinilai memiliki citra tubuh negatif jika nilai rata-rata skor <110 dan citra tubuh positif jika nilai rata-rata skor  $\geq 110$

Berdasarkan hasil analisis didapatkan sebanyak 53,9% responden memiliki body image negatif dan responden yang memiliki body image positif sebanyak 46,1% . Sejalan dengan penelitian Salsabilla (2017) di kota Bekasi yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 53,8% sedangkan citra tubuh negatif sebanyak 46,2% .

### 3. Gambaran Asupan Lemak Responden

Lemak merupakan zat gizi penghasil energi terbesar lebih dari dua kali energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein. Jika asupan lemak berlebih makan tubuh akan menyimpan lemak jaringan adiposa. Lemak juga dapat membantu memberikan rasa kenyang, dan sebagai alat transportasi pembawa vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, dan K). Dampak kekurangan asupan lemak akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi pada perempuan seperti gangguan siklus menstruasi yang terlalu lama.

Pada penelitian ini, Asupan lemak diambil dengan metode *Recall* 2x24 jam dimana setiap individu dinilai kurang asupan lemak jika rata-rata skor  $<20\%$  dan asupan lemak yang baik jika rata-rata skor  $\geq 20\%$ . Selain *Recall* 2x24 jam peneliti juga menggunakan *Food Frequency Questioner* (FFQ) untuk mengetahui data dari pola kebiasaan konsumsi.

Berdasarkan penelitian terdapat hasil bahwa didapatkan sebanyak 56,1% responden memiliki pola konsumsi pangan yang cukup. Berdasarkan hasil persentase, diketahui bahwa asupan lemak yang kurang sebanyak 10,0% dan baik sebanyak 90,0%.

Kecukupan lemak seseorang juga dipengaruhi oleh ukuran tubuh (terutama berat badan), usia atau tahap pertumbuhan dan perkembangan dan aktifitas. Pola umumnya secara kuantitas adalah, bila kebutuhan energi meningkat kebutuhan akan zat gizi makro juga meningkat. Artinya semakin banyak kecukupan energi semakin banyak pula zat gizi makro, termasuk lemak yang dibutuhkan.

### 4. Gambaran Kebiasaan Berolahraga

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah melakukannya. Kebiasaan berolahraga dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu rutin jika melakukan olahraga sebanyak  $\geq 3$  kali/minggu dan tidak rutin jika melakukan olahraga  $< 3$  kali/minggu.

Dalam penelitian ini terdapat hasil bahwa lebih banyak responden memiliki kebiasaan olahraga rutin yaitu 86.1% dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan olahraga tidak rutin 13.9% .

bagian kebiasaan berolahraga bahwa lebih banyak responden memiliki kebiasaan olahraga kadang-kadang atau tidak rutin tetapi tetap melakukan olahraga yaitu 88,9% dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan olahraga selalu 5% .

Berdasarkan waktu yang dibutuhkan dalam seminggu bahwa lebih banyak responden memiliki kebiasaan berolahraga tidak rutin sebanyak 13,9% sedangkan yang memiliki kebiasaan berolahraga rutin sebanyak 86,1%. Berdasarkan rata-rata waktu yang dibutuhkan saat berolahraga responden yang membutuhkan waktu 10-30 menit sebanyak 63,9% sedangkan responden yang membutuhkan waktu > 60 menit sebanyak 4,4%. Berdasarkan jenis olahraga yang dilakukan responden yang memilih olahraga atletik sebanyak 64,4% dan yang memilih olahraga permainan sebanyak 35,6%

Responden yang dikatakan memiliki frekuensi olahraga sering adalah responden yang melakukan olahraga  $\geq 3$  kali dalam seminggu, sedangkan frekuensi olahraga jarang adalah responden yang melakukan <3 kali dalam seminggu. Tidak jarang olahraga yang dilakukan adalah olahraga yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan asupan makanan yang seimbang.

Strategi untuk meningkatkan pengeluaran energi adalah dengan melaksanakan olahraga yang pada tahap awal biasanya dipilih olahraga jenis erobik dan dapat ditambah dengan peningkatan massa otot melalui latihan beban serta perlu diterapkan perilaku “gaya hidup aktif”. Saat melakukan aktivitas tinggi, tubuh akan membakar lebih banyak energi dan tidak banyak nutrisi yang disimpan sehingga tetap perlu adanya nutrisi dari luar untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Muna, 2015).

## B. ANALISIS BIVARIAT

### 1. Hubungan *Body Image* dengan Asupan Lemak

American Heart Association (2017) menyatakan pentingnya pengaturan diet lemak trans dan tersaturasi serta kolesterol sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular. Konsumsi lemak berlebih mengakibatkan timbunan lemak sehingga dalam jangka waktu lama dapat menyumbat sauran pembuluh darah, terutama arteri jantung namun konsumsi lemak kurang juga mengakibatkan asupan energi tidak adekuat.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan *body image* dengan asupan lemak ( $p\text{-value} = 0,881$ ). Persentase responden yang memiliki *body image* negatif dengan asupan lemak kurang yaitu 10,3% dan asupan lemak baik yaitu 89,7% sedangkan persentase responden yang memiliki *body image* positif dengan asupan lemak kurang yaitu 9,6% dan asupan lemak baik yaitu 90,4%

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Purba (2014) yang menyatakan tidak ada hubungan antara persepsi *body image* dengan konsumsi makanan sumber lemak, dimana hasil menunjukkan persepsi *body image* tidak berpengaruh terhadap asupan lemak, responden dengan persepsi *body image* negatif dan *body image* positif mayoritas memiliki asupan lemak kategori baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Sondari (2013) yang meneliti tentang *body image* dengan konsumsi pangan menyatakan pula tidak ada hubungan antara *body image* terhadap asupan makan dimana menunjukkan semakin negatif persepsi *body image* remaja maka belum tentu akan mengurangi konsumsi makanannya.

Berbeda dengan penelitian Chairah (2012) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan pola yang mana semakin positif *body image* maka semakin baik pula pola makannya. Begitu juga sebaliknya, jika *body image* negatif maka semakin buruk pula pola makannya sehingga asupan yang dikonsumsi pun semakin sedikit.

Tidak adanya hubungan *body image* ke asupan makan karena ada beberapa faktor yang lain yang juga mempengaruhi asupan makan seperti pendidikan, pengetahuan gizi dan sikap. Pengetahuan merupakan faktor penentu dari perilaku makan. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi (Chaeri, 2018).

### **Hubungan Body Image dengan Kebiasaan Berolahraga**

Cara lain yang dilakukan dalam rangka mewujudkan keinginan memperoleh bentuk tubuh ideal adalah sering berolahraga. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan *body image* dengan kebiasaan berolahraga ( $p\text{-value} = 0,274$ ). Persentase responden yang memiliki *body image* negatif dengan kebiasaan berolahraga tidak rutin yaitu 16,5% dan kebiasaan berolahraga rutin yaitu 83,5% sedangkan persentase responden yang memiliki *body image* positif dengan kebiasaan berolahraga tidak rutin 10,8% dan kebiasaan berolahraga rutin yaitu 89,2%.

Sejalan penelitian sebelumnya pada Person ES (2013) menyatakan bahwa peningkatan kepuasan terhadap *body image* juga dapat terjadi karena individu tersebut merasa bahwa tubuhnya mengalami perbaikan dengan adanya pengalaman berolahraga. Tentunya hal tersebut dapat tercapai apabila olahraga yang dilakukan tidak berlebihan dan diimbangi dengan asupan makan yang seimbang.

Berbeda dengan penelitian (Zsa zsa 2018) menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara *body image* dengan frekuensi olahraga ( $p=0,019$ ) dan responden yang memiliki *body image* tidak puas mempunyai kecenderungan 4,3 kali untuk berolahraga dengan frekuensi lebih sering dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas. Olahraga untuk menurunkan berat badan dan memperbaiki penampilan merupakan tujuan yang menonjol pada budaya barat,

terutama bagi para wanita. Penggunaan tujuan tersebut secara konsisten berhubungan dengan adanya *body image* negatif.

Hasil ini sejalan dengan literatur lain yang menemukan bahwa individu yang berolahraga karena motivasi ekstrinsik mayoritas adalah individu yang memiliki *body image* tidak puas. Olahraga karena motivasi ekstrinsik misalnya olahraga dengan tujuan memperbaiki penampilan atau memenangkan sebuah kompetisi, memang membantu untuk menginisiasi berolahraga, namun juga dapat menyebabkan stress dan menjadi penghalang untuk pemeliharaan olahraga dalam jangka waktu lama (Scioli, 2014). Sebaliknya, wanita yang memiliki *body image* positif sering disebutkan melakukan olahraga secara rutin guna menjaga tubuhnya. Mengurangi stress. Menikmati ikatan dirinya dengan olahraga dan meningkatkan kesehatan daripada untuk menurunkan berat badan (Homan KJ, 2014).

### C. KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan saat ini masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan yaitu:

1. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* (potong lintang). Desain studi ini hanya dapat melihat ada atau tidaknya hubungan antar variabel dependen dan independen. Desain studi *cross sectional* tidak dapat mencari hubungan sebab akibat.
2. Pengambilan data dilakukan secara daring dengan menggunakan kuesioner berupa *google form* sehingga responden kurang kooperatif.
3. Pengambilan data *Recall-24H* via telepon membuat responden terburu-buru dalam menjawab.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Body Image dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan Berolahraga di Masa Pandemi Covid19 Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa memiliki body image negatif atau tidak puas yaitu 53,9% sedangkan dengan responden yang memiliki body image positif atau puas 46,1%. Dengan menggunakan BSQ, dengan rata-rata skor individu dinilai memiliki citra tubuh negatif jika nilai rata-rata skor  $<110$  dan citra tubuh positif jika nilai rata-rata skor  $\geq 110$ .
2. Sebanyak 56,1% mahasiswa memiliki pola konsumsi pangan yang cukup. Berdasarkan pada hasil persentase, diketahui bahwa asupan lemak yang kurang sebanyak 10,0% dan asupan lemak yang baik sebanyak 90,0%. Dengan metode *Recall 2x24* jam dinilai kurang asupan lemak jika rata-rata skor  $<20\%$  dan asupan lemak yang baik jika rata-rata skor  $\geq 20\%$ . Selain *Recall 2x24* jam peneliti juga menggunakan *Food Frequency Questioner* (FFQ) untuk mengetahui data dari pola kebiasaan konsumsi.
3. Mahasiswa memiliki kebiasaan olahraga rutin yaitu 86,1% sedangkan dengan responden yang memiliki kebiasaan olahraga tidak rutin 13,9%. Kebiasaan berolahraga dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu rutin jika melakukan olahraga sebanyak  $\geq 3$  kali/minggu dan tidak rutin jika melakukan olahraga  $< 3$  kali/minggu.
4. Berdasarkan uji statistik tidak terdapat hubungan antara body image dengan asupan lemak pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan  $p\text{-value} = 0,881$ . Terlihat bahwa responden dengan *body image* positif yang memiliki asupan lemak baik yaitu sebanyak 90,4% sedangkan

dengan *body image* negatif yang memiliki asupan lemak baik yaitu sebanyak 89,7% .

5. Berdasarkan uji statistik tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan berolahraga pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan  $p\text{-value} = 0.274$  . Terlihat bahwa responden dengan *body image* positif yang memiliki kebiasaan olahraga rutin yaitu sebanyak 89.2% sedangkan dengan *body image* negatif yang memiliki kebiasaan olahraga rutin yaitu sebanyak 10.8%

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat disampaikan peneliti yaitu:

1. Bagi mahasiswa mulai memahami persepsi bentuk tubuh yang baik dan menerapkan pola makan yang baik sehingga asupan gizi terutama lemak yang disertai oleh olahraga yang teratur.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat membandingkan persepsi *body image* dengan status gizi para responden agar dapat dengan mudah mengelompokkan responden yang benar-benar memiliki *body image* negatif dan positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- AHA (American Heart Association). Cardiovascular Disease : A Costly Burden For America Projections Through 2035. The American Heart Association Office of Federal Advocacy : Washington DC; 2017.
- Aisyah. 2016. Penggunaan Model Cooperative Learning Tipe Think Pair Share Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PKn Pada Siswa Kelas IV SD Muhammadiyah 3 Palu. Tersedia di (<http://jurnal.untad.ac.id/article/download>) Diunduh 25 Desember 2016.
- Almatsier, S. 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Vol. 7. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Almatsier, S. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S., Soetardjo, S. Soekatri, Moesijanti. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Kompas Gramedia. Jakarta
- Brennan Maggie A, Lalonde Christopher E, Bain Jody L. *Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist?*. University of Victoria. Victoria : 2010.
- Clemes, Harris, Ph.D. 2001. Membangkitkan Harga Diri Anak. Jakarta : Penerbit Mitra Utama.
- Darmadi, Hamid. 2011. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Departemen Kesehatan RI. 2013. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS).
- Dessy, W.N. 2015. HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI FAST FOOD, KEBIASAAN OLAHRAGA, FAKTOR GENETIK DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA (Studi di SMA Negeri 2 Kabupaten Bondowoso). Skripsi. Universitas Jember. Jember
- Dittmar H., Halliwell E., & Stirling E. *Understanding the impact of thin media models on women's body-focused affect: The roles of thin-ideal internalization and weight-related self-discrepancy activation in experimental exposure effects*. Journal of Social and Clinical Psychology, 28, 43-72. 2009.
- Forrester-Knauss C, & Zemp Stutz E. *Gender differences in disordered eating and weight dissatisfaction in Swiss adults: Which factors matter?* BMC Public Health, 12, (1), 809. 2012
- Homan KJ, Tylka TL. Appearance Based Exercise Motivation Moderates the Relationship Between Exercise Frequency and Positive Body Image. 2014;11(2):101-108

- Imelda A.A., Suyanto, & Miftah A., 2015. Gambaran Citra Tubuh dan Aktifitas Fisik pada Siswi SMP Al-Ulum Pekanbaru. JOM FK . 2 (2)
- Kementrian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2012. Jakarta 2013.
- Laksmi, zsa-zsa dkk, 2018. Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan berolahraga pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (studi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). Jurnal Kedokteran Diponegoro. *ISSN Online : 2540-8844*
- Margono. 2010. Metodologi Penelitian. Jakarta: PT Renika Cipta
- Muna NF. Gambaran Citra Tubuh Remaja yang Underweight di SMA Futuhiyyah Mranggen Demak. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang; 2015
- Musba E, Abidin Z. Hubungan antara Body Image dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Pria yang Melakukan Latihan Fitness. 2014;3(2)
- Mustofa, A. 2010. Solusi Ampuh Mengatasi Obesitas. Hanggar Kreator. Yogyakarta
- Papalia, Olds, Feldman. Experience Human Development (13th ed). New York: McGraw- Hill; 2014. P.451-470
- Pearson ES, Hall CR. Examining Body Image and Its Relationship to Exercise Motivation an 18-week cardiovascular Program for female initiates with overweight and obesity. *Balt J Heal Phys Act [Internet]. 2013;5(2):121-31*
- Pritasari, Didit Damayanti, Nugraheni Tri Lestari. (2017). Bahan Ajar Gizi. Gizi dalam Daur Kehidupan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Pudjiadi. 2005. Ilmu Gizi Klinis pada Anak. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Purba, N. Hubungan Persepsi Body Image, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Makan Sumber Lemak Dengan Status Gizi Guru Wanita (Skripsi). Institut Pertanian Bogor. 2014.
- PUTRI, S.O. 2018. HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, PERAN TEAN SEBAYA DAN EFIKASI DIRI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA FISIP UNIVERSITAS LAMPUNG. Skripsi, Universitas Lampung. Bandar Lampung
- Ruslie, R dan Darmadi. *Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja*. Majalah Kedokteran Andalas ; No. 1 Vol 36 Januari – Juni 2012.

- Sada, M. 2012. Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktifitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa (Skripsi). Jayapura: Politeknik Kesehatan
- Salsabilla, H. 2018. Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir Di Stikes Mitra Keluarga (Skripsi). Bekasi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga
- Sari, D. A. 2013. Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa SMP AL Islam 1 Surakarta. Skripsi Program Studi Ilmu Gizi S1. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Scioli-salter ER, Sillice MA, Mitchell KS, Rasmusson AM, Allsup K, Biller H, et al. Predictors of Long-term Exercise Maintenance among College Aged Adults: Role of Bidy Image Anxiety. *Californian Journal of Health Promotion*. 2014;12(1):27-39.
- Setiadi. (2013). Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2) Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sondari, H. Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet, Konsumsi Pangan dan Status Gizi Remaja Putri Di Perkotaan dan Di Pedesaan (Skripsi). Bogor: Institut Pertanian Bogor. 2013.
- Stang J, Story M (eds) *Guidelines for Adolescent Nutrition Services* (2005)
- The National Eating Disorders Collaboration(NEDC). *What is Body Image*. Australia. 2014
- Tiggemann M., Polivy J., & Hargreaves D. The processing of thin ideals in fashion magazines: A source of social comparison or fantasy? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 73-93. 2009
- Triplett L. *The Blame Game: A first glimpse at the socially acceptable causes of female fatness*. Conference Papers. International Communication Association, 1-27. 2007.
- Utomo GT, Junaidi S, Rahayu S. *Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolesterol*. *Journal of Sport Science and Fitness* 1 (1); Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia. Semarang; 2012.
- Waruis,A. Nova,H. dan Maureen,I. 2015. Hubungan Antara Asupan Energi dan Zat GiziI Makro dengan Status Gizi Pada Pelajar di SMP Negeri 13 Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi – UNSRAT* Vol. 4 No. 4 November 2015 ISSN 2302 – 2493

Zuhdi, Nabila. 2015. Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 di Denpasar Utara. Tesis. Denpasar : Program Pasca Sarjana Universitas Udayana Denpasar. Diunduh pada tanggal 7 Maret 2018 pukul 14.51 WIB

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 lembar penjelasan

#### LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN PADA RESPONDEN

Nama : Farah Dhilah Irfani

NIM : 201702040

Judul : Hubungan *Body Image* dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan berolahraga di masa Pandemi Covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Tahun 2020

Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi yang saya hormati,

Anda telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Body Image* dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan berolahraga di masa Pandemi Covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarg. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk mengisi kuesioner selama kurang dari 30 menit dan wawancara selama 2 hari. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela.

#### A. Prosedur Penelitian

Apabila anda berpartisipasi dalam penelitian, anda diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Prosedur pada penelitian ini adalah:

1. Responden mengisi kuesioner online melalui link yang diberikan peneliti
2. Pengisian data diri responden seperti karakteristik responden, kuesioner *Body Image*, *Recall 24H*, *FFQ*, Frekuensi Berolahraga
3. Nomor telepon yang dicantumkan dalam kuesioner online akan dihubungi oleh peneliti untuk dilakukan wawancara terkait *Recall 24H*.
4. Peneliti akan mengirimkan form *recall 24H* kepada responden sebelum dilakukan wawancara via daring.

#### B. Kewajiban Responden Penelitian

Responden memiliki kewajiban untuk mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis di atas. Bila ada yang belum dimengerti, anda dapat menanyakan secara langsung kepada peneliti.

**C. Resiko, Efek Samping dan Penanganannya**

Pada penelitian ini tidak menyebabkan resiko dan efek samping terhadap Kesehatan, serta tidak bertentangan dengan norma sosial dan hukum.

**D. Kerahasiaan**

Semua rahasia dan informasi yang berkaitan dengan identitas responden penelitian akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasi tanpa identitas responden.

**E. Kompensasi**

Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan *reward* berupa 5 responden yang beruntung akan mendapatkan gopay/ovo senilai Rp 20.000

**F. Pembiayaan**

Semua biaya yang terkait pada penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

**G. Informasi Tambahan**

Siswa/I dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi perwakilan peneliti bernama Farah Dhilah Irfani 089657871648 atau [farah.dhilahirfani@gmail.com](mailto:farah.dhilahirfani@gmail.com)

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Farah Dhilah Irfani (201702040), mahasiswi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga mengenai “Hubungan *Body Image* dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan berolahraga di masa Pandemi Covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Tahun 2020”.

Bekasi,.....2020

(.....)

Wali Kelas

(.....)

Siswa/i

**Lampiran 2 lembar persetujuan****INFORMED CONSENT  
(PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK IKUT PENELITIAN)**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Usia :

Alamat :

Prodi :

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan *Body Image* dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan berolahraga di masa Pandemi Covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Tahun 2020”.
2. Permintaan pengisian kuesioner dan jaminan tidak akan mengganggu kegiatan responden penelitian
3. Waktu pengisian kuesioner sekitar 30 menit dengan didampingi oleh peneliti
4. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
5. Tidak ada perlakuan dan tidak ada bahaya yang akan ditimbulkan jika menjadi responden penelitian
6. Hak untuk mengundurkan diri sebagai subyek penelitian
7. Informasi yang diberikan dijaga kerahasiaannya, dan hanya akan digunakan untuk penelitian.

Setelah mendapatkan kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut, maka dengan ini secara suka rela dan penuh kesadaran serta tanpa paksaan siapapun

menyatakan “BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA\*)” untuk menjadi responden dalam penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak mana pun.

\*) coret yang tidak perlu

Bekasi, \_\_\_\_ 2021

Responden

**Farah Dhilah Irfani**

**NIM 20172040**

(.....)

**Lampiran 3 lembar kuesioner****PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN MITRA KELUARGA****KUESIONER PENELITIAN  
HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN ASUPAN LEMAK DAN  
KEBIASAAN BEROLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID19 PADA  
MAHASISWA DI STIKES MITRA KELUARGA**

Perkenalkan nama saya Farah Dhilah Irfani, mahasiswi S1 Gizi angkatan 2017, STIKes Mitra Keluarga Bekasi. Saya sedang melakukan penelitian mengenai *body image* dengan asupan lemak dan kebiasaan berolahraga. Saya akan menanyakan beberapa hal kepada mahasiswa/i. Saya sangat mengharapkan partisipasi mahasiswa/i untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban yang mahasiswa/i pilih pada kuesioner ini akan dijamin kerahasiaannya, karena data yang akan disajikan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil. Saya mohon kesediaan mahasiswa/i untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jujur, tanpa bantuan orang lain dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Terimakasih atas perhatiannya.

**A. Identitas Responden**

1. Nama Lengkap :
2. Nim :
3. Prodi :
4. Jenis Kelamin :
5. Usia :
6. Tanggal lahir :
7. Nomor handphone :

KUESIONER HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN ASUPAN LEMAK DAN  
KEBIASAAN BEROLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID19 PADA  
MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA

**A. Karakteristik Responden**

1. Nama :
2. Usia :
3. Berat badan :
4. Tinggi badan :
5. Jenis kelamin :





C. Tabel FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)

Tanggal :

Nama bahan makanan	frekuensi konsumsi					
	>1x/hr	1x/hr	3-6x/minggu	1-2x/minggu	2x/bulan	Tidak pernah
Makanan pokok :						
Nasi						
Roti						
Mie						
Lain-lain						
Lauk-pauk :						
Ayam						
Daging						
Sapi						
Ikan						
Telur						
Tempe						
Tahu						
Lain-lain						
Sayuran :						
Bayam						
Kangkung						
Daun Singkong						
Sawi Putih						
Sawi Hijau						
Kac. Panjang						
Terong						

Wortel						
Buncis						
Tauge						
Labu siam						
Lain-lain						
Buah :						
Apel						
Pepaya						
Jeruk						
Semangka						
Pisang						
Mangga						
Rambutan						
Anggur						
Lain-lain						

Keterangan :

- Beri tanda (√) pada kolom yang sesuai
- Kolom lain-lain bisa diisi bahan pangan yang tercantum.

D. Kuesioner kebiasaan berolahraga

No.	Pertanyaan	jawaban
1.	Apakah anda selalu berolahraga ? a. Selalu (rutin melakukan olahraga ) b. Tidak Pernah (tidak melakukan olahraga) c. Kadang - kadang (tidak rutin tetapi berolahraga )	

2.	Jenis olahraga apa yang sering anda lakukan 1. Atletik ( lari,lempar lembing, lempar cakram, renang, lompat indah, lompat galah, memanah dan menembak, bina raga, senam ) 2. Permainan ( basket, bola voli, sepak bola, bulu tangkis, tenis lapangan, tenis meja, catur, base ball, futsal)	
3.	Berapa kali anda berolahraga dalam seminggu ? 1. < 3 kali 2. 3 kali 3. > 3 kali	
4.	Berapa rata rata waktu yang anda butuhkan untuk berolahraga ? 1. < 10 menit 2. 10 - 30 menit 3. 30 - 60 menit 4. > 60 menit	

(Adelina,2016 )

#### E. Kuesinoner *Body Image*

Berikut ini terdapat 34 pertanyaan.Bacalah setiap pertanyaan dan tentukan sikap saudara terhadap pertanyaan.Jawaban terdiri dari 6 tingkat jawaban dimana masing masing jawaban memiliki tingkatan poin yang berbeda.Jawablah pertanyaan tersebut dengan cara memberi tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban antara 1,2,3,4,5,6. Alternatif jawaban yang tersedia terdiri dari 6 pilihan, yaitu :

1. berarti tidak pernah
2. berarti jarang
3. berarti kadang kadang

4. berarti sering
5. berarti sangat sering
6. berarti selalu

1	Pernahkah anda merasa bosan sehingga membuatmu khawatir tentang bentuk tubuhmu?	1	2	3	4	5	6
2	Pernahkah merasa sangat khawatir tentang bentuk tubuhmu sehingga merasa ingin melakukan diet?	1	2	3	4	5	6
3	Pernahkah berfikir bahwa paha, pinggul atau bokongmu terlalu besar dan tidak sesuai dengan bagian tubuhmu yang lain?	1	2	3	4	5	6
4	Pernahkah merasa takut kalau tubuhmu berubah menjadi gemuk?	1	2	3	4	5	6
5	Pernahkah anda merasa khawatir bila tubuhmu menjadi kendur/tidak langsing?	1	2	3	4	5	6
6	Pernahkah anda merasa kegemukan sewaktu anda dalam keadaan kenyang?	1	2	3	4	5	6
7	Pernahkah anda menangis karena menganggap bentuk tubuhmu terlalu gemuk?	1	2	3	4	5	6
8	Pernahkah menolak berlari karena beranggapan akan membuat tubuh atau lemak anda bergoyang?	1	2	3	4	5	6
9	Pernahkah anda merasa tidak percaya diri ketika berada bersama dengan seorang yang langsing?	1	2	3	4	5	6
10	Pernahkah merasa paham seolah-olah akan pecah/terbagi sewaktu anda duduk?	1	2	3	4	5	6

11	Pernahkah merasa akan menjadi gemuk padahal waktu itu anda hanya makan sedikit?	1	2	3	4	5	6
12	Pernahkah anda merasa tidak puas dengan bentuk tubuh ketika melihat bentuk tubuh orang lain?	1	2	3	4	5	6
13	Pernahkah konsentrasi anda terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari terganggu karena pikiran anda tentang bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5	6
14	Dalam keadaan tanpa busana (misalnya saat mandi) Pernahkah anda merasa kegemukan?	1	2	3	4	5	6
15	Pernahkah menghindar dari pakaian tertentu yang membuat anda teringat pada bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5	6
16	Pernahkah anda ingin menyingkirkan anggota tubuh anda yang anda merasa terganggu?	1	2	3	4	5	6
17	Pernahkah anda memakan kue, manisan, dan makanan berkalori tinggi lainnya membuat anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6
18	Pernahkah anda memutuskan untuk tidak bergaul/bersosialisasi hanya karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5	6
19	Pernahkah merasa gemuk dan bulat?	1	2	3	4	5	6
20	Pernahkah merasa dipermalukan oleh tubuh anda?	1	2	3	4	5	6
21	Apakah anda khawatir dengan bentuk tubuhmu, sehingga melakukan diet?	1	2	3	4	5	6
22	Pernahkah merasa senang dengan bentuk	1	2	3	4	5	6

	tubuhmu ketika perut anda kosong (misalnya pagi hari)?						
23	Pernahkah anda merasa bentuk tubuh anda sekarang dikarenakan kurangnya control diri anda terhadap pola makan?	1	2	3	4	5	6
24	Pernahkah anda merasa khawatir ketika orang lain memeperhatikan lipan lemak pada area perut atau pinggang anda?	1	2	3	4	5	6
25	Pernahkah anda merasa tidak adil jika ada wanita/pria lain lebih langsing dari anda?	1	2	3	4	5	6
26	Pernahkah anda muntah agar merasa lebih langsing?	1	2	3	4	5	6
27	Sewaktu anda duduk bersama orang lain, apakah anda merasa mengambil tempat duduk yang terlalu banyak (sofa, tempat duduk di bus, dll)	1	2	3	4	5	6
28	Pernahkah merasa khawatir bila tubuh menjadi cekung (kendur)?	1	2	3	4	5	6
29	Pernahkah anda buruk ketika melihat bayangan diri anda di cermin?	1	2	3	4	5	6
30	Pernahkah anda menarik bagian tubuh anda yang anda merasa banyak timbunan lemak untuk melihat seberapa banyak timbunan lemak disana?	1	2	3	4	5	6
31	Pernahkah anda menghindari situasi dimana orang lain dapat dengan jelas melihat bentuk tubuh anda (misalnya di ruang ganti, kolam renang, dll)?	1	2	3	4	5	6
32	Pernahkah anda makan laxatives (semacam pencuci peurt misalnya vegeta, herbal, dll)?	1	2	3	4	5	6

33	Pernahkah anda teringat bentuk tubuh anda (baik atau buruk) ketika anda dalam sekelompok orang?	1	2	3	4	5	6
34	Pernahkah merasa khawatir dengan bentuk tubuhmu sehingga merasa ingin latihan (olahraga)?	1	2	3	4	5	6

*Sumber : Imelda,dkk. 2015*

## Lampiran uji Validitas dan Reabilitas

### BSQ-34

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	31	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	31	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,972	34

Tabel rangkuman hasil uji validitas dari variable tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

No Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.479	0.355	Valid
2	0.817	0.355	Valid
3	0.828	0.355	Valid
4	0.740	0.355	Valid
5	0.673	0.355	Valid
6	0.736	0.355	Valid
7	0.850	0.355	Valid
8	0.721	0.355	Valid
9	0.802	0.355	Valid
10	0.824	0.355	Valid
11	0.825	0.355	Valid
12	0.784	0.355	Valid
13	0.703	0.355	Valid
14	0.822	0.355	Valid
15	0.675	0.355	Valid
16	0.617	0.355	Valid
17	0.797	0.355	Valid
18	0.631	0.355	Valid
19	0.755	0.355	Valid
20	0.752	0.355	Valid

21	0.844	0.355	Valid
22	0.649	0.355	Valid
23	0.722	0.355	Valid
24	0.874	0.355	Valid
25	0.849	0.355	Valid
26	0.606	0.355	Valid
27	0.629	0.355	Valid
28	0.569	0.355	Valid
29	0.618	0.355	Valid
30	0.470	0.355	Valid
31	0.436	0.355	Valid
32	0.622	0.355	Valid
33	0.570	0.355	Valid
34	0.659	0.355	Valid

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa nilai r hitung > r tabel berdasarkan uji signifikan 0.05 , artinya bahwa item-item tersebut diatas valid.

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BSQ1	80,32	1325,492	,479	,973
BSQ2	80,55	1278,589	,817	,971
BSQ3	80,10	1269,690	,828	,971
BSQ4	79,90	1272,957	,740	,971
BSQ5	79,97	1288,699	,673	,972
BSQ6	80,03	1279,166	,736	,971
BSQ7	80,55	1271,123	,850	,971
BSQ8	81,32	1304,359	,721	,972
BSQ9	80,42	1264,252	,802	,971
BSQ10	80,29	1259,346	,824	,971
BSQ11	80,55	1258,856	,825	,971
BSQ12	79,48	1282,258	,784	,971
BSQ13	80,94	1292,662	,703	,972
BSQ14	80,90	1282,690	,822	,971
BSQ15	80,16	1296,873	,675	,972
BSQ16	80,65	1293,037	,617	,972
BSQ17	80,61	1275,712	,797	,971
BSQ18	81,48	1306,125	,631	,972
BSQ19	80,97	1287,699	,755	,971
BSQ20	80,84	1292,873	,752	,971
BSQ21	80,61	1262,045	,844	,971
BSQ22	80,42	1289,785	,649	,972
BSQ23	80,19	1294,028	,722	,971
BSQ24	80,65	1268,503	,874	,971
BSQ25	81,13	1284,249	,849	,971
BSQ26	81,74	1327,065	,606	,972
BSQ27	81,48	1319,191	,629	,972
BSQ28	80,87	1315,383	,569	,972
BSQ29	81,03	1322,566	,618	,972
BSQ30	80,81	1318,628	,470	,973
BSQ31	81,13	1318,116	,436	,973
BSQ32	81,29	1314,613	,622	,972
BSQ33	81,06	1314,396	,570	,972
BSQ34	79,74	1284,598	,659	,972

## Kebiasaan Berolahraga

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.641	4

Tabel rangkuman hasil uji validitas dari variable tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

No Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
1	.469	0.355	Valid
2	.056	0.355	Tidak Valid
3	.565	0.355	Valid
4	.651	0.355	Valid

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	7.00	1.586	.469	.537
item2	7.53	2.257	.056	.777
item3	6.70	1.390	.565	.457
item4	6.57	1.357	.651	.391

## Lampiran Hasil Output SPSS

### A. Analisis Univariat

#### 1. Karakteristik

		usia	jenis_kelamin
N	Valid	180	180
	Missing	0	0

#### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	17	9.4	9.4	9.4
	19	28	15.6	15.6	25.0
	20	124	68.9	68.9	93.9
	21	11	6.1	6.1	100.0
	Total	180	100.0	100.0	

#### jenis\_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	6	3.3	3.3	3.3
	perempuan	174	96.7	96.7	100.0
	Total	180	100.0	100.0	

## 2. Body Image

**body\_image**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	negatif	97	53.9	53.9	53.9
	positif	83	46.1	46.1	100.0
	Total	180	100.0	100.0	

## 3. Asupan lemak

**ffq\_lemak**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	71	39.4	39.4	39.4
	cukup	101	56.1	56.1	95.6
	tinggi	8	4.4	4.4	100.0
	Total	180	100.0	100.0	

**recall\_lemak**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	18	10.0	10.0	10.0
	baik	162	90.0	90.0	100.0
	Total	180	100.0	100.0	

#### 4. Kebiasaan berolahraga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak rutin	25	13.9	13.9	13.9
rutin	155	86.1	86.1	100.0
Total	180	100.0	100.0	

#### B. Analisis bivariat

##### 1. Hubungan *Body Image* dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan Berolahraga

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
body_image * recall_lemak	180	100.0%	0	0.0%	180	100.0%
body_image * olahraga	180	100.0%	0	0.0%	180	100.0%

##### 2. Hubungan *Body Image* dengan Asupan Lemak

			recall_lemak		Total
			Kurang	baik	
body_image	negatif	Count	10	87	97
		Expected Count	9.7	87.3	97.0
		% within body_image	10.3%	89.7%	100.0%
positif		Count	8	75	83
		Expected Count	8.3	74.7	83.0
		% within body_image	9.6%	90.4%	100.0%
Total		Count	18	162	180
		Expected Count	18.0	162.0	180.0
		% within body_image	10.0%	90.0%	100.0%

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.022 <sup>a</sup>	1	.881	1.000	.542
Continuity Correction <sup>b</sup>	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.022	1	.881		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.022	1	.881		
N of Valid Cases	180				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.30.

b. Computed only for a 2x2 table

### 3. Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Berolahraga

Crosstab

			olahraga		Total
			tidak rutin	rutin	
body_image	negatif	Count	16	81	97
		Expected Count	13.5	83.5	97.0
		% within body_image	16.5%	83.5%	100.0%
	positif	Count	9	74	83
		Expected Count	11.5	71.5	83.0
		% within body_image	10.8%	89.2%	100.0%
Total		Count	25	155	180
		Expected Count	25.0	155.0	180.0
		% within body_image	13.9%	86.1%	100.0%

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	1.194 <sup>a</sup>	1	.274		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.769	1	.381		
Likelihood Ratio	1.213	1	.271		
Fisher's Exact Test				.290	.191
Linear-by-Linear Association	1.188	1	.276		
N of Valid Cases	180				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11.53.

## Surat Izin Penelitian / *Ethical Clearance*

	<b>Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK – UHAMKA) Jakarta</b> <a href="http://www.lcmilit.uhamka.ac.id">http://www.lcmilit.uhamka.ac.id</a>	<b>POB-KE.B/008/01.0</b> Berlaku mulai: 19 Mei 2017
	<b>Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 3175022S</b> <a href="http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/">http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/</a>	FL/B.06-008/01.0

### SURAT PERSETUJUAN ETIK

#### PERSETUJUAN ETIK

No : 03/20.12/0785

*Bismillaahirrohmaanirrohitim  
Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

"HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN ASUPAN LEMAK DAN KEBIASAAN  
BEROLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID19 PADA MAHASISWA STIKES MITRA  
KELUARGA BEKASI"

Atas nama  
 Peneliti utama : Farah Dhilah Irfani  
 Peneliti lain : -  
 Program Studi : S1 Gizi  
 Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
 BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email [kepk@uhamka.ac.id](mailto:kepk@uhamka.ac.id). Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

*Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

  
 Jakarta, 30 Desember 2020  
 Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
 UHAMKA  
  
 (Dr. Lupa Rachmawati, Dra., M.Kes)

Farah Dhiilah Irfani	201702040	Noerfitri, SKM., MKM	Gizi Masyarakat	Hubungan <i>Body Image</i> Dengan Asupan Lemak dan Kebiasaan Berolahraga di Masa Pandemi Covid19 pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga	STIKes Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan, Rawa Semut Raya, RT 004/RW 012, Kelurahan Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat, Indonesia, 17113.	Desember 2020	Responden yang saya butuhkan remaja yang berusia 18-22 tahun. Data yang dibutuhkan yaitu jumlah makanan yang dikonsumsi (recall 2x24 jam), pola kebiasaan konsumsi (FFQ), frekuensi kebiasaan berolahraga (sebanyak 4 soal) dan persepsi pada citra tubuh (kuesioner <i>Body Image</i> sebanyak 34 soal). Dilakukan secara daring menggunakan google form.
Mayang Dwi Saputri	201702047	Noerfitri, SKM., MKM	Gizi Masyarakat	Hubungan Perilaku Makan dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga	STIKes Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan, Rawa Semut Raya, RT 004/RW 012, Kelurahan Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat, Indonesia, 17113.	Desember 2020	Responden yang saya butuhkan mahasiswa tingkat I. Data yang dibutuhkan yaitu Hb, perilaku makan dan asupan zat besi. Untuk pengambilan data Hb menggunakan data MCU, data asupan zat besi menggunakan Recall 24 jam, dan untuk perilaku makan menggunakan kuesioner berjumlah 25 pertanyaan dengan 3 kategori yaitu terdiri dari baik, cukup, kurang. Dilakukan secara <i>daring</i> menggunakan <i>google form</i> .