

ABSTRAK

Fauziah Bayu Filjannah

Mahasiswa termasuk tahap perkembangan yang berusia 18-25 tahun. Mahasiswa mulai memikirkan penampilannya dihadapan orang lain menggunakan persepsi dirinya mengenai bentuk tubuh. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif terdorong untuk berperilaku sehat, sedangkan dengan citra tubuh negatif akan terdorong untuk melakukan pembatasan konsumsi makanan. Hal ini akan membuat seseorang untuk dapat mempertahankan dan mengubah status gizi menjadi normal. Bukan hanya membatasi asupan, tetapi juga terkadang melewati waktu makan, yang sering dilewati adalah waktu makan selingan, karena mahasiswa berpikiran mengkonsumsi makanan selingan hanya berdampak pada penambahan berat badan. Menurut Salsabila (2018), di Kota Bekasi yang memiliki citra tubuh positif 53,8% sedangkan citra tubuh negatif sebanyak 46,2%. Tujuannya untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan 94 sampel mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga yang dipilih dengan metode *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire*, *Food Record* 7 hari, dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil menunjukkan $p\text{-value} = 0,000 < 0,01$ dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

Kata kunci : Citra Tubuh, Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan.

ABSTRACT

Fauziah Bayu Filjannah

Students include a developmental stage aged 18-25 years. Students begin to think about their appearance in front of others uses his self-perception of body shape. A person who has a positive body image is motivated to behave in a healthy manner, while someone with a negative body image will be motivated to limit food consumption. This will enable a person to be able to maintain and change their nutritional status to normal. Not only limiting intake, but also sometimes skipping meals, which is often skipped is the time to take interlude meals, because students think that consuming snacks only has an impact on weight gain. According to Salsabila (2018), the city of Bekasi has a positive body image of 53.8% while a negative body image is 46.2%. The aim is to analyze the relationship between body image and snack consumption habits in STIKes Mitra Keluarga new students. This research is a quantitative study with cross sectional design with 94 samples of STIKes Mitra Keluarga freshmen selected by consecutive sampling method. Collecting data using the Body Shape Questionnaire, 7-day Food Record, and analyzed using the Chi-Square test. The results show $p\text{-value} = 0.000 < 0,01$.

Key words: Body Image, Snack Consumption.