



**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KEBIASAAN
KONSUMSI MAKANAN SELINGAN (SNACK) PADA
MAHASISWA BARU STIKES MITRA KELUARGA**

SKRIPSI

Oleh :

Fauziah Bayu Filjannah

NIM. 201702032

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



**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KEBIASAAN
KONSUMSI MAKANAN SELINGAN (SNACK) PADA
MAHASISWA BARU STIKES MITRA KELUARGA**

SKRIPSI

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

Oleh :

Fauziah Bayu Filjannah

NIM. 201702032

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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*) pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra 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 : Fauziah Bayu Filjannah

NIM : 201702032

Tempat : Bekasi

Tanggal : 30 Januari 2021

Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Fauziah Bayu Filjannah
NIM : 201702032
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan
Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*) pada
Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga

Telah disetujui untuk dilakukan seminar skripsi pada :

Hari : Jumat
Tanggal : 05 Februari 2021
Waktu : 13.00-14.30
Tempat : *Zoom Meeting*

Bekasi, 30 Januari 2021
Pembimbing



Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0316089301

Penguji II



Tri Martha Fadhillah, S.Pd, M.Gizi
NIDN. 0315038801

Penguji III



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Fauziah Bayu Filjannah
NIM : 201702032
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan
Konsumsi Makanan Seingan (*Snack*) pada
Mahasiswa Baru 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 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Bekasi, 30 Januari 2021

Pembimbing



Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0316089301

Penguji II



Tri Martha Fadhillah, S.Pd, M.Gizi
NIDN. 0315038801

Penguji III



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

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi



Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

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

Setelah melewati proses yang cukup panjang, penulis mampu menyelesaikan proposal Skripsi yang berjudul "Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*) pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga. Selain itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp., M.Kep., Sp.Kep.An
2. Ibu Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi S1 Gizi atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan. Sekaligus pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan untuk kesempurnaan penulisan proposal skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik.
3. Keluarga saya yang selalu menjadi *support system*, selalu mendoakan agar dimudahkan dalam proses pembuatan proposal skripsi.
4. Kevin Novriyunsyah yang selalu menemani saya dalam penyusunan proposal skripsi.
5. Ava, Ayu, Salma dan Tiara sahabat saya yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, dan bantuan demi lancarnya penyusunan proposal skripsi.
6. Ira teman seperjuangan untuk payungan di STIKes Mitra Keluarga.
7. Rekan-rekan Gizi seperjuangan yang penuh semangat, dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Bekasi, 30 Januari 2021

Penulis

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.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR TABEL | v |
| DAFTAR GAMBAR | vi |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |
| DAFTAR SINGKATAN | viii |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan | 5 |
| D. Manfaat | 5 |
| E. Keaslian penelitian | 6 |
| BAB II | 10 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| A. Telaah pustaka | 10 |
| 1. Mahasiswa | 10 |
| 2. Dewasa | 11 |
| 3. Citra Tubuh | 17 |
| 4. Pola Makan | 25 |
| 5. Makanan selingan | 32 |
| 6. Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (<i>Snack</i>) | 36 |
| B. Kerangka Teori | 39 |
| C. Kerangka Konsep | 40 |
| D. Hipotesis Penelitian | 40 |
| BAB III | 41 |
| METODE PENELITIAN | 41 |
| A. Desain Penelitian | 41 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian | 41 |
| C. Populasi dan Sampel | 41 |
| D. Variabel Penelitian | 44 |
| E. Definisi Operasional | 46 |
| F. Instrumen penelitian | 49 |
| G. Alur Penelitian | 51 |
| H. Pengolahan dan Analisis Data | 53 |
| I. Etika penelitian | 55 |

| | |
|--|-----------|
| BAB IV | 56 |
| HASIL PENELITIAN | 56 |
| A. Gambaran Umum Tempat Penelitian | 56 |
| B. Analisis Univariat | 56 |
| 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden | 56 |
| 2. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel yang Diteliti..... | 57 |
| C. Analisis Bivariat | 58 |
| 1. Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan pada Mahasiswa Baru di STIKes Mitra Keluarga | 58 |
| BAB V | 60 |
| PEMBAHASAN | 60 |
| A. Analisa Univariat | 60 |
| 1. Gambaran Umum Karakteristik Responden..... | 60 |
| 2. Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan Responden..... | 60 |
| B. Analisa Bivariat | 61 |
| 1. Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (<i>Snack</i>) | 61 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 65 |
| BAB VI | 66 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 66 |
| A. Kesimpulan..... | 66 |
| B. Saran | 66 |
| DAFTAR PUSTAKA | 68 |
| LAMPIRAN | 74 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian..... | 7 |
| Tabel 2. 1 Kategori IMT | 14 |
| Tabel 2. 2 Kategori Citra Tubuh | 23 |
| Tabel 3. 1 Data Populasi Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga..... | 43 |
| Tabel 3. 2 Besar Minimal Sampel..... | 44 |
| Tabel 3. 3 Definisi Operasional | 46 |
| Tabel 3. 4 Tabel Analisis Data..... | 54 |
| Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden | 57 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan..... | 58 |
| Tabel 4. 3 Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga..... | 59 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Alur Penelitian..... 51

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1. Lembar Penjelasan | 74 |
| Lampiran 2. Lembar Informed Consent | 76 |
| Lampiran 3. Kuesioner | 77 |
| Lampiran 4. Form Food Record | 78 |
| Lampiran 5. Kuesioner Body Image Metode BSQ | 81 |
| Lampiran 6. Uji Validitas dan Reabilitas | 84 |
| Lampiran 7. Hasil Penelitian Citra Tubuh | 87 |
| Lampiran 8. Hasil Penelitian Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan | 95 |
| Lampiran 9. Hasil Pengukuran Status Gizi | 98 |
| Lampiran 10. Hasil Output SPSS | 101 |
| Lampiran 11. Surat Izin Penelitian / <i>Ethical Clearance</i> | 108 |
| Lampiran 12. Dokumentasi | 109 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|----------|---|
| AKG | : Angka Kecukupan Gizi |
| ASI | : Air Susu Ibu |
| BMI | : <i>Body Mass Index</i> |
| FISIP | : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik |
| IG | : Indeks Glikemik |
| IMT | : Indeks Massa Tubuh |
| IMT/U | : Indeks Massa Tubuh / Umur |
| MBSRQ-AS | : <i>Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale</i> |
| MSG | : <i>Monosodium Glutamat</i> |
| NaCl | : <i>Natrium Chlorida</i> |
| NBM | : Neraca Bahan Makanan |
| PGS | : Pedoman Gizi Seimbang |
| PSP | : Penjelasan Sebelum Persetujuan |
| RI | : Republik Indonesia |
| SD | : Standar Deviasi |
| SKP | : Survei Konsumsi Pangan |
| SMA | : Sekolah Menengah Atas |
| TB | : Tinggi Badan |
| TLM | : Teknologi Laboratorium Medik |
| URT | : Ukuran Rumah Tangga |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap insan tentunya dianugerahi oleh Tuhan dengan kelebihan serta kekurangan baik dari segi fisik, kebiasaan, kemampuan akademis, dan semua kemampuan yang dimilikinya. Salah satu yang dapat dilihat secara langsung adalah kondisi tubuh. Tubuh adalah bagian utama dari penampilan fisik yang merupakan cermin diri dari seseorang. Tubuh juga menjadi representasi diri pertama dan paling mudah untuk dilihat, hal tersebut membuat seseorang berkeinginan memiliki tubuh yang ideal (Fristy, 2012). Salah satu kelompok usia dalam masa perkembangan yang terpengaruh dengan keinginan memiliki tubuh yang ideal adalah periode remaja akhir dan dewasa awal. Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai dewasa awal yang dilihat dari segi perkembangan dan tugas perkembangan, pada usia dewasa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Pada usia dewasa awal citra tubuh (*body image*) sangatlah penting dalam menunjang penampilan fisiknya, sehingga banyak upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menunjang penampilan seperti, mengurangi berat badan dengan cara mengurangi frekuensi dan jumlah makanan yang dimakan, hal ini akan berdampak pada gangguan kesehatan seperti status gizi kurang yang dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan (Proverawati dkk, 2011). Citra tubuh (*body image*) merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012).

Citra tubuh yang terjadi pada mahasiswa akan berpengaruh terhadap beberapa perubahan perilaku, mahasiswa cenderung akan melakukan berbagai usaha untuk mengontrol berat badan dan bentuk tubuhnya. Perubahan perilaku yang terkait dengan status gizi adalah perubahan porsi makan, perubahan waktu makan, dan perubahan jenis makanan yang dikonsumsi. Perubahan ini terbentuk akibat citra tubuh yang dimiliki mahasiswa tersebut bernilai negatif. Sedangkan citra tubuh yang positif menjadi salah satu faktor pendukung gizi optimal dalam penilaian pada diri sendiri. Kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa mahasiswa untuk mengurangi jumlah makanan yang seharusnya dikonsumsi (Abdurrahman, 2014).

Suatu studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa mahasiswi memiliki angka ketidakpuasan terhadap tubuh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sebanyak 70% mahasiswi yang diteliti mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing, tetapi nyatanya hanya 15% diantara mereka yang menderita obesitas atau kegemukan (Bearman et al., 2006). Hal tersebut terjadi di Indonesia menyatakan bahwa 70% mahasiswi memiliki citra tubuh yang negatif (Voelker, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universidade Federal de Santa Catarina, Brazil, 69,7% mahasiswi tidak puas dengan citra tubuh yang dimilikinya (Ferrari et al., 2013). Sementara itu, di Turki sebesar 47,2% mahasiswi tidak puas dengan citra tubuhnya (Ozmen et al., 2007). Di wilayah Asia, hasil penelitian pada mahasiswa di beberapa institusi di Hong Kong dan Mainland China juga menunjukkan bahwa sebanyak 81,6% mahasiswa (Leung dan Ma, 2014) dan di India 13,54% mahasiswi merasa tidak puas dengan citra tubuhnya (Goswami et al., 2012).

Persepsi tubuh yang negatif dapat menyebabkan kebiasaan makan yang tidak baik sehingga dapat mempengaruhi status gizi pada mahasiswa berusia dewasa awal. Citra tubuh negatif terjadi apabila penilaian seseorang mengenai tubuhnya berbeda dengan konsep tubuh idealnya (Grogan, 2016). Persepsi terhadap citra tubuh tersebut dinilai sangat berpengaruh terhadap pemilihan konsumsi oleh usia mahasiswa, dikarenakan persepsi mereka yang menganggap bahwa asupan yang

masuk ke dalam tubuh akan sangat mempengaruhi bentuk dan ukuran tubuh mereka (Bani, 2010).

Hal ini dibuktikan pada penelitian yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja di STIKes Mitra Keluarga”. Hasil penelitian menyatakan bahwa citra tubuh pada remaja tingkat mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga dimana sebanyak 53,8% responden memiliki citra tubuh positif dan 46,2% negatif (Salsabilla, 2018). Penelitian tersebut memiliki kesimpulan hasil yang sama dengan penelitian yang berjudul “Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya”. Hasil penelitian menyatakan bahwa citra tubuh mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya masih bersifat negatif, tidak ada mahasiswi yang menyatakan sudah puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya (Besitiana, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani pada sejumlah mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta dimana hasil penelitian ini menyebutkan bahwa sebanyak 74% responden memiliki *body image* negatif, sedangkan responden yang memiliki *body image* positif sebanyak 26% (Wardani dkk, 2015).

Kebiasaan makan dapat membentuk pola makan, pola makan dapat dipengaruhi pula oleh persepsi seseorang mengenai tubuhnya. Pada mahasiswa biasanya sering muncul permasalahan mengenai pola makan terutama tidak terbiasa mengkonsumsi makanan selingan (*snack*) dengan berbagai alasan. Banyak mahasiswa tidak menyadari bahwa kebiasaan makan mereka saat ini akan berdampak pada status kesehatan mereka dikemudian hari. Bukan hanya membatasi asupan yang dikonsumsi, tetapi remaja juga terkadang melewati waktu-waktu makan, waktu makan yang sering dilewati adalah pada waktu makan selingan, karena mahasiswa berpikiran bahwa mengkonsumsi makanan selingan hanya berdampak pada penambahan berat badan. Makanan selingan atau yang sering disebut dengan *snack* adalah suatu produk yang biasanya dikonsumsi diantara waktu makan utama. Makanan selingan biasa dikonsumsi dengan jangka waktu 2-3 jam sebelum makanan utama dikonsumsi (kecuali sarapan) (Pradipta, 2011).

Ketidakseimbangan konsumsi makanan ini pada dasarnya berawal dari pemahaman yang keliru dan perilaku gizi yang salah sehingga dapat menimbulkan masalah gizi terutama pada mahasiswa. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*). Penulis menetapkan untuk mengambil sampel penelitian di STIKes Mitra Keluarga.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru di STIKes Mitra Keluarga?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru di STIKes Mitra Keluarga.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik (usia, jenis kelamin, uang saku, program studi dan status gizi) pada mahasiswa baru di STIKes Mitra Keluarga
- b. Mengetahui kebiasaan makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru di STIKes Mitra Keluarga
- c. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan kebiasaan makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru di STIKes Mitra Keluarga

D. Manfaat

1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan referensi akademik atau keilmiah bagi penelitian selanjutnya.

2. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru di STIKes Mitra Keluarga.

3. Perguruan Tinggi

Memberikan informasi terkait hubungan citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru di STIKes Mitra Keluarga agar pihak instansi dapat melakukan upaya dalam memberikan edukasi gizi yang berkaitan citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*).

E. Keaslian penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan. Penelitian yang akan dilakukan mengenai Hubungan Citra Tubuh Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*) pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

| No. | Penelitian sebelumnya | | | Desain | Hasil | Keterangan |
|-----|--|-------|---|------------------------|---|--|
| | Nama | Tahun | Judul | | | |
| 1. | Yosephin | 2012 | Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi Di Salah Satu Fakultas Dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia | <i>Cross Sectional</i> | Ada hubungan yang signifikan antara perilaku diet dengan citra tubuh pada mahasiswi ($p=0,15$) | <ul style="list-style-type: none"> - Sasaran : mahasiswi berusia 18-24 tahun di salah satu Fakultas Dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia - Metode sampling : <i>Quota Sampling</i> |
| 2. | Puput Ayu R Ari | 2015 | Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Remaja Putri di Desa Mlipir Dusun Lastari Mojokerto | <i>Cross Sectional</i> | Ada hubungan citra tubuh (<i>body image</i>) terhadap perilaku diet pada remaja putri di Desa Mlipir Dusun astari Mojokerto | <ul style="list-style-type: none"> - Sasaran: Remaja putri yang berada di Desa Mlipir Dsn Latsari Kabupaten Mojokerto dengan jumlah 37 orang. - Metode sampling: <i>Simple Random Sampling</i> |
| 3. | Azizah ajeng pratiwi dan triska susila | 2017 | Hubungan konsumsi camilan dan durasi tidur dengan obesitas di pemukiman padat kelurahan simolawang | <i>Cross Sectional</i> | - Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi camilan dengan kejadian obesitas | - Sasaran : wanita berusia 20-55 tahun dengan status menikah di Kelurahan Simolawang Kecamatan Simokerto, Surabaya sebanyak 70 orang. |

| | | | |
|-----------|------------------------|--|--|
| nindya | surabaya | (p= 0,004). | - Metode sa mpling : <i>Multistage Random Sampling</i> |
| | | - Adanya hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas (p=0,009). | |
| 4. | Erni S. 2017 Nomate | Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri | <i>Cross Sectional</i> |
| | | - Ada hubungan teman sebaya dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang | - Sasaran: Remaja putri yang berada di SMAN 1 Kupang dengan jumlah 88 responden. |
| | | - Tidak ada hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang | - Metode <i>sampling: Simple Random Sampling</i> |
| | | - Tidak ada hubungan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang | |

| | | | | | | |
|----|-------------------------|------|---|------------------------|--|---|
| 5. | Gebby Pratama Putri | 2014 | Hubungan Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat I Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2014 | <i>Cross Sectional</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh (<i>body image</i>) dengan status gizi. - Tidak ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan status gizi. | <ul style="list-style-type: none"> - Sasaran: Mahasiswi tingkat I jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang yang berjumlah 55 responden. - Metode <i>sampling</i>: <i>Simple Random Sampling</i> |
| 6. | Sebtina Desty Anggraeni | 2015 | Hubungan Antara <i>Body Image</i> Dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Surakarta | <i>Cross Sectional</i> | Tidak ada hubungan antara frekuensi makanan dengan <i>body image</i> $p=0,196$ ($p>0,05$) | <ul style="list-style-type: none"> - Sasaran : siswi kelas XI SMA N 7 Surakarta yang berjumlah 152 siswi - Metode <i>sampling</i> : <i>Sistematic Random Sampling</i> |
| 7. | Hanny Salsabilla | 2018 | Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Di STIKes Mitra Keluarga | <i>Cross Sectional</i> | Adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja akhir di STIKes Mitra Keluarga Bekasi | <ul style="list-style-type: none"> - Sasaran : Remaja akhir di STIKes Mitra Keluarga - Metode <i>Sampling</i> : Teknik Total <i>Sampling</i> |

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah pustaka

1. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga di bidang pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat (UU RI Nomor 12, 2012).

Mahasiswa bukan lagi anak-anak dan mereka juga sudah berada di akhir masa remaja. Namun, mereka belum cukup untuk dikatakan sebagai orang dewasa. Dalam menentukan seorang individu sudah dewasa atau belum, tidak dapat bergantung pada kematangan biologis sebagai indikator utama atau satu-satunya. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Tujuan mahasiswa adalah untuk mencapai dan meraih taraf keilmuan yang matang, artinya menjadi sarjana atau diploma, yang menguasai suatu ilmu serta memahami wawasan ilmiah yang luas sehingga mampu bersikap dan bertindak ilmiah dalam segala hal yang berkaitan dengan keilmuannya untuk diberikan kepada masyarakatnya dan umat manusia, mahasiswa harus

mempunyai tujuan dan memahami benar tujuannya sebagai mahasiswa (Yahya, 2010).

Ciri-ciri mahasiswa yaitu mahasiswa mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegensia, mahasiswa diharapkan dapat bertindak sebagai pemimpin masyarakat atau dalam dunia kerja, mahasiswa diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional, mahasiswa diharapkan menjadi penggerak bagi proses modernisasi dalam kehidupan masyarakat (Kartono, 2010).

Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa masuk kedalam fase dewasa awal karena mahasiswa lebih dekat dengan kemandirian ekonomi, membangun keluarga, dan membuat keputusan besar dari pada anak-anak dan remaja, meskipun mahasiswa tidak melakukan hal-hal tersebut selayaknya individu yang sudah dewasa atau bisa disebut dengan dewasa tengah (Dyah dan Sri, 2014).

2. Dewasa

2.1 Definisi Dewasa Awal

Istilah dewasa berasal dari bahasa latin, yaitu *adultus* yang berarti tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Seseorang dikatakan dewasa adalah apabila dia mampu menyelesaikan pertumbuhan dan menerima kedudukan yang sama dalam masyarakat atau orang dewasa lainnya (Pieter & Lubis, 2010).

Dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja ke dewasa yang disebut sebagai beranjak dewasa (*emerging adulthood*) terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun (Arnet dalam Diane, Ruth, & Sally, 2015). Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan

penting. Terdapat beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu inisiatifnya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya (Hurlock, 2011).

Menurut Arnet dalam Diane, Ruth, & Sally, 2014 terdapat tiga kriteria untuk mendefinisikan dewasa muda :

1. Menerima tanggung jawab akan diri sendiri;
2. Membuat keputusan mandiri;
3. Mandiri secara finansial.

2.2 Klasifikasi Dewasa

Menurut Hurlock tahun 2011 klasifikasi dewasa dibagi tiga, yaitu :

1. Masa Dewasa Dini

Masa dewasa dini atau bisa disebut masa dewasa muda dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2011).

2. Masa Dewasa Madya

Masa dewasa madya masa dimulai pada umur 40 tahun sampai pada umur 60 tahun, yakni saat baik menurunnya kemampuan fisik dan psikologis yang jelas nampak pada setiap orang (Hurlock, 2011).

3. Masa Dewasa Lanjut (Usia Lanjut)

Masa dewasa usia lanjut dimulai pada umur 60 tahun sampai kematian. Pada waktu ini baik kemampuan fisik maupun psikologis cepat menurun, tetapi teknik pengobatan modern, serta upaya dalam hal berpakaian dan dandanan, memungkinkan pria dan wanita berpenampilan, bertindak dan berperasaan seperti kala mereka masih lebih muda (Hurlock, 2011).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dewasa dibagi tiga kategori yaitu dewasa dini, dewasa madya dan dewasa lanjut (Hunrlock, 2011).

2.3 Status Gizi Dewasa

Status gizi merupakan gambaran ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh (Susetyowati, 2016). Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi pangan yang disesuaikan dengan kecukupan zat gizi seseorang berdasarkan jenis kelamin, umur, berat badan dan aktivitas fisik (Mutmainnah, 2013).

Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif, kemudian dibandingkan dengan baku yang telah tersedia. Data objektif dapat diperoleh dari data pemeriksaan laboratorium perorangan, serta sumber lain yang dapat diukur oleh anggota tim “penilai” (Arisman, 2010).

Penilaian status gizi dibagi menjadi dua, yaitu penilaian secara langsung dan penilaian secara tidak langsung. Penilaian secara langsung meliputi antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Sedangkan penilaian secara tidak langsung meliputi survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi. Penilaian status gizi orang dewasa pada prinsipnya adalah berdasarkan pengukuran fisik atau antropometri, yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Hartriyanti, 2007).

IMT dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

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

Interpretasi nilai IMT untuk Indonesia dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. 1 Kategori IMT

| Kategori | IMT |
|-------------------|--------------|
| Kurus | <17,0 |
| Normal | >18,5 – 25,0 |
| <i>Overweight</i> | >25,0 – 27,0 |
| Obesitas | >27,0 |

Sumber : Departemen Kesehatan RI Tahun, 2014

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supriasa, 2013).

2.4 Kebutuhan Gizi Dewasa

Manusia membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk mempertahankan hidup guna menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas harian. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi asupan makan seseorang meliputi jenis kelamin, usia, status kesehatan, pendapatan, pengetahuan, agama dan budaya. Pada masa dewasa zat gizi lebih dibutuhkan untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit. Mahasiswa merupakan golongan dewasa awal karena biasanya memiliki umur antara 18-25 tahun. Dewasa awal yaitu seseorang yang sedang mengalami peralihan dari masa remaja untuk memasuki masa dewasa. Perubahan yang terjadi pada masa peralihan ini salah satunya yaitu perubahan pada komposisi tubuh dan kebutuhan energi. Perubahan tersebut menyebabkan zat gizi yang dibutuhkan akan lebih banyak. Asupan gizi yang diperlukan tubuh tidak boleh kurang ataupun berlebih karena dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang buruk (Anjani dan Kartini, 2013).

Oleh karena itu, dalam pemenuhan zat gizi harus disesuaikan dengan kebutuhannya. Berikut penjelasan masing-masing kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh seorang mahasiswa berusia dewasa awal :

1. Kebutuhan Energi

Pada seseorang yang berusia dewasa menurun sesuai dengan bertambahnya usia, ini dikarenakan menurunnya metabolisme basal dan berkurangnya aktivitas fisik. Kebutuhan asupan energi akan menyebabkan kenaikan berat badan. Kebutuhan energi berbeda-beda bagi setiap orang, anjuran kebutuhan energi ditetapkan dalam Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Almatsier dkk, 2013).

2. Kebutuhan Karbohidrat

Konsumsi karbohidrat dianjurkan 50-60% dari total kebutuhan energi, terutama dalam bentuk karbohidrat kompleks seperti yang terdapat dalam padia-padian dan umbi-umbian. Sedangkan untuk karbohidrat sederhana seperti gula maksimum dikonsumsi 5% dari kebutuhan energi total (Almatsier dkk, 2013).

3. Kebutuhan Protein

Konsumsi protein dianjurkan 15-30% atau dari kebutuhan total energi. Kebutuhan konsumsi protein pada kelompok usia dewasa digunakan untuk menggantikan protein yang hilang akibat rutinitas sehari-hari melalui urin, feses, kulit dan rambut, serta untuk mengganti sel-sel yang rusak. Asupan protein lebih dari 2 kali jumlah yang dianjurkan dapat meningkatkan terjadinya penyakit jantung koroner terutama sebagai akibat dari tingginya asupan lemak jenuh dan kolesterol yang terdapat dalam makanan hewani. Asupan lemak jenuh dianjurkan mengonsumsi protein yang berasal dari makanan nabati seperti tahu, tempe dan sebagainya (Almatsier dkk, 2013).

4. Kebutuhan Lemak

Konsumsi lemak dianjurkan 25% dari total kebutuhan energi. Konsumsi lemak pada usia dewasa dianjurkan mengonsumsi daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, susu tanpa lemak

(skim) serta mengurangi santan dan goreng-gorengan (Almatsier dkk, 2013).

5. Kebutuhan Mineral

Beberapa mineral yang perlu diperhatikan yaitu garam natrium, besi dan kalsium. Garam natrium terdapat dalam garam dapur (*NaCl*) dan monosodium glutamat (MSG). Konsumsi garam natrium dibatasi hingga 6 gr per hari atau setara dengan 2400 mg per hari. Selain itu dianjurkan untuk membatasi makanan yang diawetkan menggunakan garam seperti ikan asin, ikan asap, makanan kaleng, serta acar begitupula dengan MSG. AKG besi pada perempuan dewasa awal lebih tinggi dibandingkan dewasa tengah karena pada usia tersebut perempuan kehilangan besi setiap bulan melalui menstruasi (Almatsier dkk, 2013).

Tabel 2. 1 Kebutuhan Gizi Pada Dewasa

| Jenis Zat Gizi | Kelompok Usia | | | | | |
|------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Pria | | | Wanita | | |
| | 19-29 Tahun | 30-49 Tahun | 50-64 Tahun | 19-29 Tahun | 30-49 Tahun | 50-64 Tahun |
| Karbohidrat (gr) | 375 | 394 | 349 | 309 | 323 | 285 |
| Protein (gr) | 62 | 65 | 65 | 56 | 57 | 57 |
| Lemak (gr) | 91 | 73 | 65 | 75 | 60 | 53 |

Sumber : Departemen Kesehatan RI Tahun, 2013

Kebiasaan makan yang baik yang diberlakukan mulai dari awal kehidupan akan meningkatkan kualitas kesehatan pada masa dewasa. Secara umum anak-anak Indonesia lebih sulit mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan anak-anak negara maju. Mereka selalu menghindari menu makanan yang justru dianggap sangat penting bagi tubuh yaitu sayur-sayuran (Ayu, Hadju dan Syam, 2013).

Standar kecukupan gizi diperlukan sebagai pedoman yang dibutuhkan oleh individu secara rata-rata dalam sehari untuk mencapai derajat

kesehatan yang optimal. Kebutuhan gizi setiap individu berbeda-beda tergantung beberapa faktor yang mempengaruhinya. Penilaian standar kecukupan gizi bepedoman pada Angka Kebutuhan Gizi (AKG). Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (PGS, 2014).

3. Citra Tubuh

3.1 Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh didefinisikan sebagai suatu konsep pribadi seseorang terhadap penampilan fisiknya. Citra tubuh dibagi menjadi dua yaitu citra tubuh positif dan negatif. Seseorang dengan citra tubuh positif akan merasa nyaman terhadap dirinya sendiri sedangkan seseorang dengan citra tubuh negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, serta tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Prihaningtyas, 2013).

Citra tubuh merupakan imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus dapat disesuaikan dengan persepsi-persepsi (Arthur, 2010). Definisi lain mengenai citra tubuh adalah sebagai gambaran tubuh kita, terbentuk dalam pikiran kita, yang menggambarkan persepsi diri yang berpusat pada perasaan individu mengenai keberadaan diri sendiri secara fisik (Schilder dalam Zhang, 2013).

Citra tubuh (*body image*) merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012). Hal senada juga diungkapkan bahwa citra tubuh adalah gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran, perasaan, sensasi, kesadaran, dan perilaku yang terkait dengan

tubuhnya yang merupakan pengalaman individual tentang tubuhnya (Rice, dalam Nugraha, 2010). Citra tubuh atau *body image* adalah gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikirannya tentang penampilan (misalnya : ukuran dan bentuk) tubuhnya serta sikap yang dibentuk seseorang terhadap perubahan- perubahan dari tubuhnya. Terdapat dua komponen yang ada di dalam citra tubuh, yaitu komponen tentang bagaimana seseorang memandang tubuhnya sendiri dan komponen sikap tentang bagaimana seseorang merasakan penampilan atau tubuh yang dipersepsikan (Sutejo, 2016).

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh adalah cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuh yang dimiliki yang mencakup pikiran, perasaan dan sikap-sikap yang muncul dari kepuasan bagian-bagian tubuh atas penampilannya tersebut.

3.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Citra Tubuh

Faktor- faktor yang mempengaruhi citra tubuh menurut (Cash dan Pruzinsky, 2002) adalah:

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif (Cash dan Pruzinsky, 2002).

b. Usia

Perhatian individu pada citra tubuhnya dimulai dari masa akhir remaja hingga dewasa awal, perhatian individu terhadap citra tubuh akan menimbulkan kepedulian terhadap penampilan fisik mereka khususnya berat badan, sehingga bisa mengakibatkan usaha obsesif untuk mengontrol dan menurunkan berat badan. Pada usia yang relatif muda, seseorang biasanya lebih peka

terhadap tekanan yang membuatnya merasa harus mengikuti standar mengenai penampilan fisik, *self-evaluation* dan *self-worth* seseorang secara fisik berkaitan dengan perkembangan identitasnya (Arnett, 1999 dalam El Ansari, Clausen, Mabhala, dan Stock, 2010).

c. Media masa

Media masa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Usia dewasa lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan membaca surat kabar harian serta majalah. Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan perempuan percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat. Media massa sangat berpengaruh dalam membentuk gambaran tubuh individu, media massa juga sering menampilkan fitur individu dengan tubuh yang dinilai sempurna (Pinho, 2014).

d. Keluarga

Citra tubuh seorang anak dipengaruhi oleh cara orang tua menerima penampilan dan tubuh anak mereka. Selain itu, kata-kata yang digunakan oleh orang tua dalam mendefinisikan tubuh anaknya juga memiliki dampak pada citra tubuh (Cash dan Pruzinsky, 2002).

e. Hubungan interpersonal

Dunn mengungkapkan bahwa hubungan interpersonal merupakan salah satu jalan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan menerima umpan balik mengenai konsep diri termasuk apa yang dirasakan tentang penampilan fisik (Cash dan Pruzinsky, 2002).

3.3 Aspek Pengukuran Citra Tubuh

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS)*. Semakin banyak penelitian terkait citra tubuh (*body image*) yang dilakukan untuk melihat sejauh mana persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Suatu penelitian menyatakan bahwa penggunaan metode BSQ (*Body Shape Questionnaire*) lebih tepat daripada metode FRS (*Figure Rating Scale*). Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa persentase persepsi tubuh negatif dengan metode BSQ lebih kecil 88.3% dibandingkan dengan metode FRS yaitu sebesar 94.8% (Septiadewi, 2010). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Michel Erison tahun 2014 yang mengatakan bahwa pada persepsi bentuk tubuh aktual berdasarkan metode FRS contoh yang mempersepsikan bentuk tubuhnya normal lebih kecil daripada metode BSQ. Kedua penelitian tersebut lebih memilih metode BSQ dibandingkan FRS (Erison, 2014). Ada beberapa ahli yang mengemukakan mengenai komponen citra tubuh. Salah satunya adalah (Foland, 2009) yang mengemukakan adanya lima komponen citra tubuh, yaitu :

1. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu perasaan daya tarik fisik seseorang mengenai menarik atau tidaknya penampilan orang tersebut, serta memuaskan atau tidak memuaskan. Penilaian dengan hasil tinggi sebagian besar positif dan merasa puas terhadap penampilan mereka. Sedangkan penilaian hasil rendah memiliki rasa ketidakbahagiaan dengan penampilan mereka (Foland, 2009).
2. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), yaitu tingkat investasi dalam penampilan seseorang. Hasil penilaian tinggi berada pada peran lebih penting bagaimana mereka terlihat, memperhatikan penampilan mereka, dan terlibat dalam perilaku perawatan ekstensif. Hasil penilaian rendah tampak tidak sangat

penting dan mereka tidak menghabiskan banyak usaha untuk menjadi terlihat baik (Foland, 2009).

3. *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), yaitu serupa dengan evaluasi penampilan, hasil penilaian tinggi pada umumnya merasa puas dengan sebagian besar tubuh mereka. Hasil penilaian rendah berarti memiliki ketidakpuasan dengan ukuran atau penampilan diri mereka sendiri (Foland, 2009).
4. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk), yaitu kewaspadaan individu terhadap berat badan, melakukan diet ketat, dan membatasi pola makan. Individu memiliki kecemasan terhadap bentuk tubuhnya yang bisa menjadi gemuk (Foland, 2009).
5. *Self-Clasified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh), yaitu persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan. Penilaian ini terjadi pada individu itu sendiri terhadap bagaimana keadaan dirinya sendiri dan juga bagaimana keadaan dirinya di mata orang lain (Foland, 2009).

3.4 Dampak Citra Tubuh

Citra tubuh mungkin berubah seiring perubahan yang terjadi pada anatomi tubuh dan kepribadian seseorang (Rawlins et al dalam Dermawan, 2013). Perkembangan dan perubahan normal yang terjadi seiring usia akan mempengaruhi gambaran diri seseorang. Cara individu memandang perubahan yang terjadi mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya (Stuart & Sundeen dalam Suhron muhammad, 2016). Gambaran diri berhubungan erat dengan keperibadian, cara individu memandang diri berdampak penting pada aspek psikologisnya, individu yang berpandangan realistis terhadap diri, menerima, menyukai bagian tubuh akan memberi rasa aman, terhindar dari rasa cemas, dan meningkatkan

harga diri individu yang stabil, realistis dan konsisten terhadap gambaran diri akan memiliki kemampuan yang baik terhadap realisasi sehingga memacu sukses dalam hidup (Stuart & Sundeen dalam Suhron muhammad, 2016).

Pandangan yang realistis terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuh akan mengurangi rasa cemas dan meningkatkan harga diri. Citra tubuh yang ada didalam diri seorang individu dapat bersifat membangun dan dapat bersifat merusak (Safitri, 2010). Citra tubuh yang bersifat membangun atau disebut sebagai citra tubuh positif akan membawa individu pada kehidupan yang sukses dan bahagia. Individu dengan citra tubuh yang positif akan menjalani kehidupan dengan semangat yang tinggi dengan gambaran masa depan yang jelas. Kategori citra tubuh individu digambarkan pada tabel 2.2. Individu dengan penyesuaian diri yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri yang baik pula (Safitri, 2010).

Individu dengan citra tubuh positif memiliki harga diri yang positif, sikap yang sehat terhadap makanan dan makan, serta mampu menahan pengaruh teman dan media untuk menyesuaikan diri (Ricciardelli dan Yager, 2016). Sementara, citra tubuh yang bersifat merusak atau disebut sebagai citra tubuh negatif. Keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif akan tampilan fisik serta perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial (Rosen dan Riter dalam Safarina et al, 2015).

Hubungan antara dewasa awal dengan teman sebaya dan keluarga dapat membantu seorang dalam usia dewasa awal memandang dirinya. Seseorang yang berusia dewasa awal memiliki percaya diri rendah karena melihat dirinya tidak seperti teman sebayanya (Huebscher, 2010). Seorang remaja berkembang lebih cepat daripada temannya, bisa menyebabkan mereka merasa percaya diri rendah karena perubahan tubuhnya sedangkan teman sebayanya belum mengalami (Huebscher, 2010).

Pada masa dewasa awal, khususnya mahasiswi cenderung memiliki percaya diri yang rendah. Mahasiswi yang obesitas mengakibatkan stigma

negatif, yang membawa konsekuensi psikologis maupun sosial dimana menimbulkan kecemasan sosial, depresi, rendahnya kepuasan hidup karena mereka lebih sering dikucilkan oleh teman-temannya (Victoria Nurvita & Muryantinah Mulyo H, 2015).

Tabel 2. 2 Kategori Citra Tubuh

| | | Citra tubuh negatif | Citra tubuh positif |
|----------------------------|-----------------|--|--|
| Presepsi tubuh | terhadap | <ol style="list-style-type: none"> 1. Persepsi yang meyimang dari bentuk tubuh, merasa terdapat bagian-bagian tubuh yang tidak sebenarnya. 2. Individu merasa malu, sadar diri, canggung dan cemas tentang tubuhnya. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Persepsi yang benar dan individu melihat tubuhnya sesuai dengan kenyataan. 2. Individu menghargai bentuk tubuh alaminya dan memahami bahwa penampilan fisik pada setiap individu mempunyai nilai dan karakter. |
| Presepsi lingkungan | dalam | <ol style="list-style-type: none"> 1. Individu yakin bahwa hanya orang lain yang menarik dan merasa terdapat kegagalan pribadi. 2. Merasa khawatir, dan <i>self-conscious</i> akan tubuhnya. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penampilan fisik orang lain merupakan wujud karakter individu tersebut, dan sangat menghargai tubuhnya yang alami. 2. Individu bangga dan menerima kondisi bentuk tubuhnya serta merasa nyaman dan yakin dalam tubuhnya. |

Sumber : Nada (dalam Veronica, 2010)

Citra tubuh diduga memberi pengaruh yang besar terhadap aspek-aspek penting pada diri mahasiswa/i, termasuk dalam kepercayaan diri yang memberi arti dalam keyakinan akan kemampuan diri seorang mahasiswa. Menilai kepercayaan diri individu salah satunya percaya pada kemampuan diri sendiri. Mahasiswa yang memiliki persepsi citra tubuh positif akan memiliki keyakinan kemampuan diri yang positif. Sedangkan mahasiswa yang memiliki persepsi citra tubuh negatif akan memiliki keyakinan kemampuan diri yang negatif pula (Vivi Ratnawati & Dian Sofiah, 2012).

Berikut kedua karakteristik terhadap citra tubuh (*body image*) :

1. Karakteristik citra tubuh positif

Individu yang memegang citra tubuh yang positif merasa cantik, nyaman, percaya diri, dan senang dengan tubuh mereka, dan merasa memiliki kecantikan dalam diri. Individu yang memiliki citra tubuh positif akan lebih menerima dan mencintai tubuhnya sebagaimana mestinya (Wood-Barcalow dkk, dalam *body image*, 2011). Berfokus kepada aset tubuh yang bisa dimanfaatkan dengan baik bukan memikirkan kekurangan dari tubuhnya. Tidak membandingkan penampilannya dengan penampilan orang lain karena berpikir bahwa kecantikan itu bisa muncul dalam berbagai macam cara, memilih lingkungan dengan orang-orang yang memiliki pandangan positif terhadap citra tubuh mereka, menjaga kesehatan tubuh mereka dengan baik (Wood-Barcalow dkk, dalam *body image*, 2011). Tahu dengan betul kapan mereka harus makan dan sebanyak apa makanan yang mereka butuhkan, serta tidak mencemaskan makanan yang dapat membuat tubuh menjadi gemuk (Wood-Barcalow dkk, dalam *body image*, 2011).

2. Karakteristik citra tubuh negatif

Karakteristik citra tubuh negatif meliputi ketidakpuasan terhadap bagian-bagian tubuh yang dimiliki oleh seseorang, kurangnya penerimaan keadaan tubuh mereka sebagaimana adanya dan selalu membandingkan tubuhnya dengan orang lain (Cash, 2011). Merasa bahwa dirinya memiliki penampilan yang jelek dan buruk, selalu mencari jalan keluar untuk mengurangi kekurangan yang dimilikinya dan lebih terpusatkan pada kekurangankekurangannya dibanding dengan memikirkan kelebihan yang dimilikinya serta selalu mengidamkan tubuh yang ideal (Cash, 2011).

3.5 Citra Tubuh pada Dewasa Awal

Fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia sebenarnya di mulai dari usia remaja awal hingga remaja akhir. Memasuki usia dewasa terjadi perubahan baik secara fisik maupun psikis. Perubahan fisik ditandai dengan psikomotorik yang menjadi kaku dan lamban serta muncul berbagai gejala penyakit, biasanya tulang pada sendi-sendi mulai rapuh atau sering disebut osteoporosis. Sedangkan perubahan psikis ditandai dengan mudah lupa, emosional dan motivasi untuk berperilaku yang positif juga menurun (Bromley dalam Damayanti & Purnamasari, 2011).

Pertama kalinya masa dewasa awal digariskan sebagai tahap transisi penting antara masa remaja dan masa dewasa. Pada tahap ini, orang menjadi mampu berpikir lebih kompleks, menghargai beragam pandangan dari berbagai perspektif, membangun identitas pribadi dan membentuk hubungan yang berkomitmen, mengatur emosi mereka, dan bersikap independen terhadap pengambilan keputusan (Ding, 2015).

Pada tahap perkembangannya, mahasiswi mulai memiliki kesadaran untuk membentuk identitas dirinya dan ketertarikan terhadap lawan jenis. Hal ini yang mendasari mahasiswi cenderung lebih banyak memperhatikan penampilan fisik serta citra tubuh (Santrock, 2011). Penyebab munculnya citra tubuh negatif adalah ketidakpuasan terhadap tubuhnya itu bukan dari usia. Tetapi karena adanya gambaran mengenai bentuk tubuh yang memiliki, tubuh ideal di media menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh seorang mahasiswa. Seseorang dengan usia dibawah 30 tahun lebih sering mengidentifikasi pada selebriti dan model sebagai standar tubuh yang ideal (Santrock, 2011).

4. Pola Makan

4.1 Definisi Pola Makan

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari

oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu (Sulistyoningsih, 2012).

Pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan yang sehat selalu mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan (Depkes RI, 2014).

Pola makan yang sehat adalah pola makan yang mengandung gizi seimbang. Pola makan gizi seimbang ini harus dijadikan sebagai dasar untuk menciptakan kehidupan yang sehat. Di Indonesia, sudah dikenalkan mengenai 38 konsep empat sehat lima sempurna. Untuk memenuhi gizi seimbang tersebut, anda harus mengonsumsi makanan yang bervariasi. Sebab, tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan dalam jumlah seimbang (Ainun, 2012).

4.2 Faktor – Faktor yang Memengaruhi Pola Makan

Pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011).

a. Faktor ekonomi

Variabel ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2011).

b. Faktor Sosial Budaya

Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan di suatu masyarakat memiliki cara mengkonsumsi pola makan dengan cara sendiri. Dalam budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti:dimakan, bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian (Sulistyoningsih, 2011).

c. Agama

Dalam agama pola makan ialah suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan (Sulistyoningsih, 2011).

d. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

e. Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektroni, dan media cetak. (Sulistyoningsih, 2011).

f. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan adalah suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan. Suatu penduduk mempunyai kebiasaan makan dalam tiga kali sehari adalah kebiasaan makan dalam setiap waktu (Willy, 2011).

Menurut Sulistyoningsih 2011, pola makan terdiri dari tiga komponen yaitu; jenis, frekuensi, dan jumlah makanan. Berikut penjelasan ketiga komponen pola makan :

1. Jenis Makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian dan tepung (Sulistyoningsih, 2012).

2. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah berapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes RI, 2014).

Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari baik kualitatif dan kuantitatif, secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan, jika rata-rata lambung kosong antara 3-4 jam, jadwal makan pun menyesuaikan dengan kosongnya lambung (Okviani, 2011).

Pola makan yang baik dan benar mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Pola makan 3 kali sehari yaitu makan pagi, selingan siang, makan siang, selingan sore, makan malam dan sebelum tidur. Makanan selingan sangat diperlukan, terutama jika porsi makanan utama yang dikonsumsi saat makan pagi, makan siang dan makan malam belum mencukupi. Makan selingan tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan nafsu makan saat menyantap makanan utama berkurang akibat kekenyangan makanan selingan (Sari, 2012).

3. Jumlah Makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Jumlah dan jenis makanan sehari-hari merupakan cara makan seorang individu atau sekelompok orang dengan mengonsumsi makanan mengandung

karbohidrat, protein, sayuran dan buah. Frekuensi tiga kali sehari dengan makan selingan pagi dan siang mencapai gizi tubuh yang cukup, pola makan yang berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan atau obesitas pada tubuh (Willy, dkk, 2011).

4.3 Pola Makan Dewasa Awal

Manusia membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk mempertahankan hidup guna menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas harian (Anjani dan Kartini, 2013). Pada masa dewasa zat gizi lebih dibutuhkan untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit. Mahasiswa merupakan golongan remaja akhir dan dewasa awal. Dewasa awal yaitu seseorang yang sedang mengalami peralihan dari masa remaja untuk memasuki masa dewasa. Perubahan yang terjadi pada masa peralihan ini salah satunya yaitu perubahan pada komposisi tubuh dan kebutuhan energi. Perubahan tersebut menyebabkan zat gizi yang dibutuhkan akan lebih banyak. Asupan gizi yang diperlukan tubuh tidak boleh kurang ataupun berlebih (tidak seimbang) karena dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang buruk (Anjani dan Kartini, 2013).

4.4 Metode Survei Konsumsi Makanan

Pengertian survei konsumsi pangan adalah serangkaian kegiatan pengukuran konsumsi makanan pada individu, keluarga dan kelompok masyarakat dengan menggunakan metode pengukuran yang sistematis, menilai asupan zat gizi dan mengevaluasi asupan zat gizi sebagai cara penilaian status gizi secara tidak langsung (Kemenkes, 2018). Survei konsumsi pangan sebagai fungsi dari penilaian status gizi secara tidak langsung bertujuan untuk memberikan informasi awal tentang kondisi asupan zat gizi individu, keluarga dan kelompok masyarakat saat ini dan masa lalu. Pada sisi ini diketahui bahwa informasi tentang kualitas dan kuantitas asupan zat gizi saat ini dan masa lalu adalah cerminan untuk status gizi masa yang akan datang. Metode survei konsumsi pangan yang

dikenal saat ini ada berbagai macam, identifikasi berbagai metode dapat dibedakan menurut sasarannya (Kemenkes, 2018).

Metode survei konsumsi pangan menurut sasarannya dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu metode SKP individu dan Metode SKP kelompok. Metode SKP individu adalah metode; recall konsumsi 24 jam (*Food Recall 24 Hours*), penimbangan makanan (*Food Weighing*), pencatatan makanan (*Food Record*), dan Riwayat Makanan (*Dietary History*).

a. Metode Ingatan Makanan (*Food Recall 24 Hours*)

Metode ingatan makanan (*Food Recall 24 Hours*) adalah metode SKP yang fokusnya pada kemampuan mengingat subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsinya selama 24 jam terakhir (Charlebois, 2011).

b. Metode Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Metode penimbangan makanan adalah metode SKP yang fokusnya pada penimbangan makanan dan minuman terhadap subjek, yang akan dan sisa yang telah dikonsumsi dalam sekali makan. Penimbangan makanan dan minuman adalah dalam bentuk makanan siap konsumsi. Makanan yang ditimbang adalah makanan yang akan dimakan dan juga sisa makanan yang masih tersisa. Jumlah makanan yang dikonsumsi adalah selisih antara berat makanan awal dikurangi berat makanan sisa (Kemenkes, 2018).

c. Metode Pencatatan Makanan (*Food Record*)

Metode pencatatan makanan (*Food Record*) adalah metode yang difokuskan pada proses pencatatan aktif oleh subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Pencatatan adalah fokus yang harus menjadi perhatian karena sumber kesalahannya juga adalah pada proses pencatatan yang tidak sempurna. Jika

pencatatan dilakukan dengan sempurna maka hasil metode ini adalah sangat baik (Cheng et al. 2012).

d. Metode Riwayat Makanan

Metode Riwayat Makanan adalah metode yang difokuskan pada penelusuran informasi riwayat makan subjek. Riwayat makanan meliputi kebiasaan makan subjek. Bukti telusur atas kebiasaan makan subjek adalah selalu dapat diketahui setelah pengamatan selama satu bulan (Kemenkes, 2018)

Metode SKP yang digolongkan ke dalam metode kelompok adalah metode frekuensi makan (*Food Frequency Questionnaire*), Pencacatan Jumlah Makanan (*Food Account*) dan Neraca Bahan Makanan (*Food Balance Sheet*).

a. Metode Frekuensi Makan (*Food Frequency Questionnaire*)

Metode frekuensi makan (*Food Frequency Questionnaire*) adalah metode yang difokuskan pada kekerapan konsumsi makanan pada subjek. Kekerapan konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu (Kemenkes, 2018).

b. Semi Frekuensi Makan (*Food Frequency Questionnaire*)

Metode semifrekuensi makan (*Food Frequency Questionnaire*) adalah metode yang difokuskan pada kekerapan konsumsi makanan pada subjek ditambah dengan informasi kuantitatif jumlah makanan yang dikonsumsi setiap porsi makan. Kekerapan konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Informasi tambahan adalah takaran saji atau porsi yang biasa digunakan untuk setiap jenis makanan (Slater et dalam Kemenkes, 2018).

c. Metode Jumlah Makanan (*Food Account*)

Metode jumlah makanan (*Food Account*) adalah metode yang difokuskan untuk mengetahui jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam skala rumah tangga (Kemenkes, 2018).

d. Neraca Bahan Makanan (*Food Balance Sheet*)

Neraca Bahan Makanan (NBM) adalah metode penilaian konsumsi makanan pada kelompok yang lebih luas. Kelompok yang lebih luas paling rendah adalah kabupaten. Metode ini fokus pada penilaian ketersediaan pangan ditingkat wilayah dibandingkan dengan banyaknya penduduk sebagai konsumen. Metode ini umumnya digunakan oleh ahli gizi yang fokus pekerjaannya di level manajemen pelayanan gizi masyarakat (Androniiki dalam Kemenkes, 2018).

5. Makanan selingan

5.1 Definisi Makanan Selingan

Makanan selingan atau yang sering disebut dengan *snack* adalah suatu produk yang biasanya dikonsumsi diantara waktu makan utama. Makanan selingan biasa dikonsumsi dengan jangka waktu 2-3 jam sebelum makanan utama dikonsumsi (kecuali sarapan) (Pradipta, 2011).

Kebiasaan mengonsumsi camilan dapat menjadi baik, namun dapat berdampak buruk pula. Apabila camilan yang dikonsumsi dengan baik seperti cracker gandum, buah-buahan, dan lain-lain, dapat menyumbangkan sejumlah zat gizi yang signifikan tanpa menurunkan selera makan utama. Namun apabila camilan yang dikonsumsi tinggi lemak, tinggi gula namun rendah zat gizi, maka akan berakibat buruk salah-satunya adalah risiko *overweight* dan obesitas (Wirakusumah, 1994).

Makanan selingan adalah makanan kecil yang dibuat sendiri maupun yang dijual. Makanan selingan terdiri dari :

- a. Makanan selingan berbentuk kering, seperti keripik, pop corn, kacang telur, dan lain-lain.

- b. Makanan selingan berbentuk basah, seperti lempeng, kue basah, tahu isi, siomay, dan lain-lain.
- c. Makanan selingan berbentuk kuah, seperti mi ayam, bakso, empek-empek, dsb.

Salah satu syarat susunan menu adalah bervariasi, artinya jenis bahan makanan yang digunakan dalam hidangan harus berganti-ganti setiap harinya. Untuk itu perlu diketahui bahan makanan pengganti bagi setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah) (Sediaoetama, 2006).

5.2 Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan

Kebiasaan makan yang baik yang diberlakukan mulai dari awal kehidupan akan meningkatkan kualitas kesehatan pada masa dewasa. Kebiasaan makan menjadi salah satu yang dapat mempengaruhi konsumsi makanan, terutama dalam hal ini penyerapan zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan. Mulai dari kebiasaan konsumsi sarapan, kebiasaan konsumsi buah dan sayur, kebiasaan mengonsumsi minuman *soft drink* dan kebiasaan mengonsumsi makanan selingan (*snack*). *Snack* atau yang sering disebut dengan makanan selingan adalah suatu produk yang biasanya dikonsumsi diantara waktu makan utama. *Snack* biasa dikonsumsi dengan jangka waktu 2-3 jam sebelum makanan utama dikonsumsi (kecuali sarapan). Masyarakat rata-rata memiliki 3 waktu makan utama yakni sarapan, makan siang, dan makan malam, maka makanan selingan (*snack*) biasa dikonsumsi 2 kali, yakni diantara sarapan dan makan siang serta diantara makan siang dan makan malam. *Snack* sangat digemari oleh semua kalangan baik anak-anak maupun orang dewasa (Pradipta, 2012).

Camilan sehat mulai banyak menjadi pembicaraan, karena masyarakat mulai menyadari akan pentingnya kualitas makanan yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan. Konsumsi camilan sehat dapat menyediakan energi ekstra untuk beraktivitas dan membantu mencukupi kebutuhan energi sampai tiba waktu makan utama. Salah satu indikasi pangan sehat adalah memiliki kandungan *indeks glikemik* (IG) rendah (Astawan, 2013).

Penentuan kebiasaan mengkonsumsi makanan ini dapat diperoleh dengan cara mengukur semua yang dikonsumsi oleh seseorang. Pengukuran Konsumsi Makanan Survei konsumsi makanan merupakan metode yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi perorangan atau kelompok. Tujuan survei konsumsi makanan adalah untuk pengukuran jumlah makanan yang dikonsumsi pada tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan, sehingga diketahui kebiasaan makan dan dapat dinilai kecukupan makanan yang dikonsumsi seseorang.

5.3 Frekuensi Konsumsi Makanan Selingan

Makan merupakan kebutuhan bagi makhluk hidup. Untuk melangsungkan kehidupan di dunia, semua makhluk hidup membutuhkan pasokan makanan yang cukup. Bahkan persoalan makan dalam sejarah menjadi faktor determinana dalam mewarnai dan menggerakkan sejarah dunia (Ainun, 2012).

Frekuensi makan adalah jumlah waktu makan dalam sehari, meliputi makanan lengkap (*full meal*) dan makanan selingan (*snack*). Makanan lengkap biasanya diberikan tiga kali sehari (makan pagi, makan siang, dan makan malam), sedangkan makanan selingan bisa diberikan antara makan pagi, dan makan siang, antara makan siang dan makan malam ataupun setelahnya makan malam. Frekuensi makan disuatu institusi berkisar antar hingga enam kali sehari tergantung dari biaya tenaga kerja yang tersedia. Waktu makan terdiri dari makan pagi, selingan

pagi, makan siang, selingan, makan malam serta selingan malam (Firdaus, 2013).

Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Almatsier, S. dkk. 2011).

Pola makan yang baik dan benar untuk anak ialah yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Sebagai contoh pola makan sehari 3 kali yaitu makan pagi, selingan siang, makan siang, selingan sore, makan malam, dan sebelum tidur. Makanan selingan sangat diperlukan, terutama jika porsi makanan utama yang dikonsumsi anak pada saat makan pagi, makan siang dan makan malam belum mencukupi. Makan selingan tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan nafsu makan seseorang pada saat menyantap makanan utama berkurang akibat kekenyangan oleh makanan selingan. Makanan selingan, biasanya dihidangkan antara waktu makan pagi ke makan siang, dan antara makan siang ke makan malam. Jumlah untuk makanan selingan tidak terbatas jumlahnya (bisa sedikit atau banyak) (Sari, 2012).

5.4 Kalori Makanan Selingan

Kalori adalah istilah umum dari satuan energi sistem metrik. Tubuh kita memerlukan kalori dari makanan yang kita makan sebagai sumber energi untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Tanpa kalori yang cukup, kita pasti merasa lemas seperti mobil tanpa bensin (Kurniali & Abikusno dalam Asih & Maya, 2016).

Kalori juga bisa diartikan sebagai satuan unit yang digunakan untuk mengukur nilai tenaga atau energi, kandungan kalori di dalam suatu

makanan bergantung pada kandungan karbohidrat, protein, dan lemak pada makanan itu sendiri (Graha, 2010).

Kebutuhan kalori setiap orang ini berbedabeda tergantung usia, tinggi badan, dan berat badan serta kegiatan atau aktivitas yang dilakukan perhari. Kelebihan kalori maupun kekurangan kalori di dalam tubuh tidak baik bagi kesehatan. Kelebihan kalori dapat menyebabkan penyakit obesitas. Sedangkan jika tubuh kekurangan kalori juga akan menyebabkan tubuh lemah dan kekurangan berat badan. Asupan energi makanan utama diperoleh dari konsumsi makanan utama (makan siang dan makan malam) selain sarapan pagi dan makanan selingan. Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 20-25% dari kebutuhan kalori sehari sedangkan makanan selingan menyumbang 20-25% dari total kebutuhan sehari sehingga kebutuhan energi dari makan utama sebesar 50-60% dari kebutuhan energi total dalam sehari. Asupan energi makanan utama dikategorikan tinggi jika jumlah asupan energi lebih dari 60% AKG (Mushtaq, et al. 2011).

6. Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*)

Citra tubuh (*body image*) merupakan penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Kozier, 2014). Pikiran mahasiswa tentang diri mereka berhubungan dengan tubuh mereka. Mahasiswa yang berusia dewasa awal menggunakan persepsi atau pikiran mereka mengenai *body image* positif akan memiliki kebiasaan atau pola makan yang baik. Sedangkan mahasiswa yang memiliki persepsi atau pikiran mereka mengenai *body image* negatif akan memiliki kebiasaan atau pola makan yang tidak baik. Timbulnya *body image* negatif dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh. Gangguan pada *body image* dapat berupa perasaan tidak puas terhadap perubahan struktur, bentuk dan fungsi tubuh. Seseorang yang memiliki *body image* negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap

kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. Oleh karena itu, dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui perilaku diet terutama pada mahasiswa (Sprinthall & Collins, 1995 dalam Potts, et all. 2012).

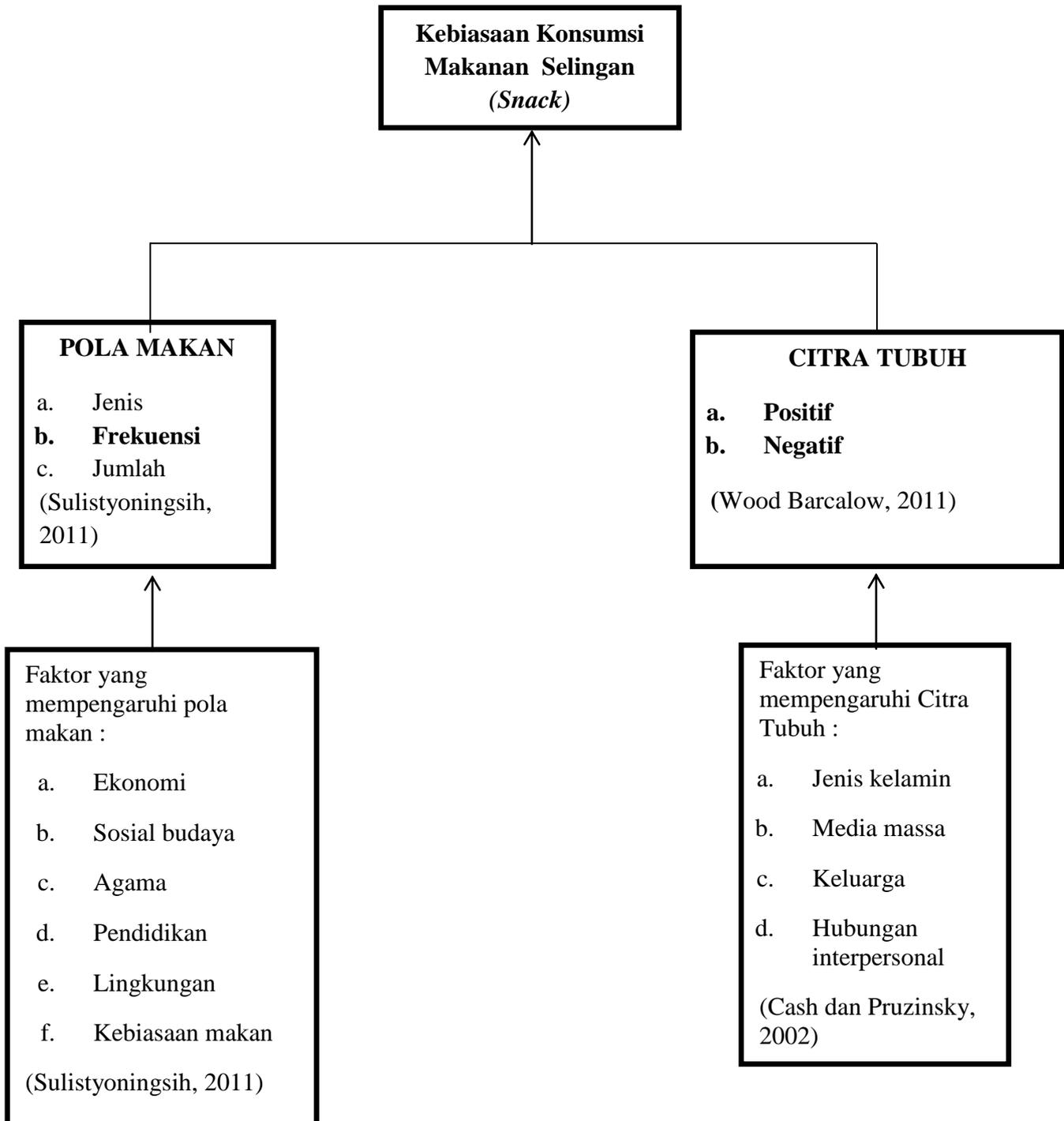
Mahasiswa yang memiliki citra tubuh (*body image*) negatif akan berperilaku makan yang negatif juga, seperti selalu memperkirakan jumlah kalori yang dikonsumsi, sehingga banyak dari mahasiswa tersebut mengalami gangguan pemenuhan gizi yang berdampak pada status gizi yang tidak baik. Citra tubuh menjadi sangat berpengaruh terhadap status gizi remaja putri dikarenakan masa dewasa awal merupakan masa di mana seseorang menjadi sangat perhatian terhadap penampilannya. Mereka menganggap bahwa penampilan adalah faktor yang paling penting dalam kehidupan. Bagi wanita mereka beranggapan bahwa tubuh yang kurus dan langsing adalah yang ideal, sedangkan bagi pria tubuh yang kekar dan berotot adalah yang ideal (Germov & William, 2006).

Makanan selingan atau camilan adalah makanan yang dikonsumsi di antara waktu makan utama. Konsumsi camilan merupakan bagian dari pengaturan diet yang seimbang. Rentang waktu yang lama antara sarapan dan makan siang dapat menyebabkan penurunan gula darah. Penurunan gula darah terjadi karena penurunan sumber energi untuk otak. Konsumsi camilan yang sehat akan membantu menjaga kadar gula darah normal sehingga otak akan berfungsi dengan baik. Gambaran camilan yang sehat mengandung kalori, lemak dan gula yang rendah serta akan lebih baik bila mengandung vitamin, mineral dan serat yang cukup.

Asupan makanan selingan yang baik dapat membantu pemenuhan kebutuhan gizi anak, namun jika merupakan makanan yang tidak sehat maka dapat berpengaruh pada kesehatan anak. Makanan selingan memegang peranan penting dalam memberikan kontribusi tambahan untuk memenuhi kecukupan gizi, khususnya energi dan protein (Sunardi, 2007).

Namun pemilihan makanan jajanan yang salah akan berakibat tidak baik untuk kesehatan anak, hingga dalam jangka panjang dapat berdampak pada gangguan perkembangan fisik dan mental, kecerdasan berkurang (Bondika, 2011).

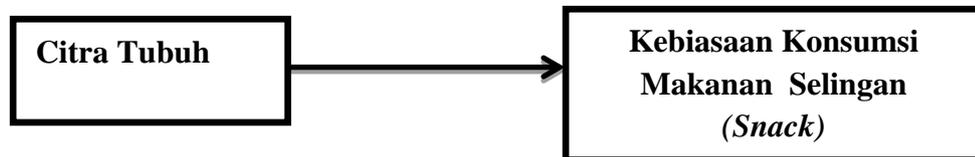
B. Kerangka Teori



Gambar 2 1. Kerangka Teori

Modifikasi : Wood Barcalow (2011) , Sulistyoningsih (2011), Cash dan Pruzinsky (2002)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

- a. Tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.
- b. Ada hubungan antara citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan strategi pembuktian atau pengujian atas variabel didalam lingkup penelitian. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, karena penelitian ini menghubungkan antara dua variabel pada suatu kelompok subjek atau situasi yang sama. Oleh karena itu, pemilihan desain ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Penelitian ini dilakukan di salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Bekasi yaitu di STIKes Mitra Keluarga. STIKes Mitra Keluarga berada di Jl. Pengasinan, Rawa Semut Raya, RT 004/RW 012, Kelurahan Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat, Indonesia, 17113.

2. Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Desember 2020 sampai dengan bulan Januari 2021.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu kumpulan yang memenuhi syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2020). Populasi dalam penelitian merupakan wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek

atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Pendapat di atas menjadi salah satu acuan bagi penulis untuk menentukan populasi. Populasi yang akan digunakan sebagai penelitian adalah mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga jurusan S1 Gizi, S1, Farmasi, S1 Keperawatan (*Ners*), dan D3 Teknologi Laboratorium Medis.

- a. Populasi target merupakan populasi yang menjadi sasaran penelitian populasi target penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru di STIKes Mitra Keluarga sebanyak 175 orang.
- b. Populasi terjangkau merupakan bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti. Populasi terjangkau penelitian ini mencakup mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu sebanyak 93 orang responden.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti oleh peneliti. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011). Sampel yang akan digunakan peneliti memiliki ketentuan, mahasiswa baru tahun ajaran 2020 di STIKes Mitra Keluarga yang berusia antara 18-22 tahun.

Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *Consecutive Sampling*, yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian. Dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah klien yang diperlukan terpenuhi (Nursalam, 2013).

Adapun kriteria-kriteria yang ditetapkan pada penelitian ini, yaitu kriteria inklusi dan eksklusi. Untuk kriteria inklusi penelitian ini yaitu :

- a. Responden mahasiswa aktif di STIKes Mitra Keluarga,
- b. Responden berusia 18 – 22 tahun,
- c. Responden bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Kemudian untuk kriteria eksklusi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah apabila saat dilakukan penelitian responden sedang menjalankan puasa dan diet seperti mengkonsumsi produk pelangsing, penurunan berat badan dengan cara mengurangi jumlah makan dan frekuensi makan. Oleh karena itu, peneliti memilih teknik *Consecutive Sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3. 1 Data Populasi Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga

| No. | Program Studi | Jumlah Mahasiswa |
|--------------|----------------|----------------------|
| | S1-Keperawatan | 80 |
| | S1-Farmasi | 42 |
| | S1- Gizi | 36 |
| | D3-TLM | 17 |
| Total | | 175 Mahasiswa |

Penentuan besar sampel dengan menggunakan rumus :

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

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} = rata-rata proporsi pada populasi 0,54

P1 = proporsi pola makan terhadap *body image* negatif 0,72

P2 = proporsi pola makan terhadap *body image* positif 0,37

Dengan menggunakan rumus diatas, maka perhitungan sampel sebagai berikut :

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

$$n = \frac{(1,96 \sqrt{2 \times 0,54(1-0,54)} + 0,84 \sqrt{0,72(1-0,72) + 0,37(1-0,37)})^2}{(0,72 - 0,37)^2} \times 2$$

$$n = 42 \times 2 = 84$$

$$n \text{ minimum} + 10\% = 92,4 \longrightarrow \mathbf{93 \text{ responden}}$$

Tabel 3. 2 Besar Minimal Sampel

| Variabel | P1 | P2 | 2n | Sumber |
|----------------------------------|------|------|----|-------------|
| <i>Body image</i> dan pola makan | 0,72 | 0,37 | 84 | Ratna, 2015 |

n = minimum sampel hasil perhitungan (lemeshow, 1990)

Dari hasil perhitungan sampel, maka diperoleh jumlah sampel minimum yang dibutuhkan dalam penelitian sebanyak 84 responden. Untuk menghindari data sampel yang hilang dan erorr dalam penelitian ini, maka ditambah 10% dari jumlah sampel minimal. Dengan demikian jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 93 responden yang berasal dari dua kelompok yaitu mahasiswa yang memiliki citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Mengingat penelitian ini adalah penelitian uji hipotesis maka sampel penelitian ini adalah 47 responden citra tubuh positif, dan 47 responden citra tubuh negatif. Jumlah keseluruhan sampel penelitian yaitu 94 responden mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Adapun variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dua variabel, yaitu:

1. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam Bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. Pengertian variabel *dependen* (terikat). “Variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas” (Sugiyono, 2016).

2. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, predictor, antecedent. Dalam Bahasa Indonesia sering disebut variabel bebas. Pengertian variabel *independen* (bebas). “Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent*” (Sugiyono, 2016).

Identifikasi variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Variabel terikat atau dependent variabel (Y) : Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*)
- b. Variabel bebas atau independent variabel (X) : Citra Tubuh

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 3 Definisi Operasional

| No. | Variabel | Definisi Operasional | Cara Ukur | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala |
|--------------------------------|----------------------|--|-----------|-----------|--|---------|
| Karakteristik Responden | | | | | | |
| 1. | Usia | Usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berlang tahun terahir (Monintja, 2015) | Wawancara | Kuesioner | 1 = 18 Tahun 2 = 19 Tahun 3 = 20 Tahun 4 = 21 Tahun 5 = 22 Tahun (Anjani dan Kartini, 2013) | Nominal |
| 2. | Jenis Kelamin | Jenis kelamin yaitu tanda biologis yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki-laki dan perempuan (Notoadmodjo, 2011). | Wawancara | Kuesioner | 0 = Laki-laki 1 = Perempuan | Nominal |
| 3. | Uang Saku | Jumlah uang yang didapatkan per bulan dari orang tua ataupun pemberian orang lain dalam satuan rupiah yang dikategorikan menjadi rendah dan tinggi | Wawancara | Kuesioner | 0 = Rendah (≤ 1 juta rupiah) 1 = Tinggi (> 1 juta rupiah) (Zsa-Zsa, 2018) | Ordinal |
| 4. | Program Studi | Program Studi adalah kesatuan kegiatan pendidikan dan pembelajaran yang memiliki kurikulum dan metode pembelajaran tertentu dalam satu | Wawancara | Kuesioner | 1 = D3 TLM 2 = S1 Gizi 3 = S1 Farmasi 4 = S1 Keperawatan + Ners | Nominal |

| | | | | | | |
|----------------------------|--------------------|--|---|--|---|---------|
| | | jenis pendidikan akademik, pendidikan profesi, dan/atau pendidikan vokasi. (Kemendikbud, 2014). | | | | |
| 5. | Status Gizi | Keadaan tubuh responden berdasarkan berat badan dan tinggi badan ditentukan berdasarkan IMT/U dan TB/U | Pengukuran Antropometri IMT/U diperoleh dari data MCU dan wawancara responden | Kuesioner | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurus 17,0-18,4 2. Normal 18,5 – 25,0 3. Overweight >25,1 – 27,0 4. Obesitas >27,0 (Kemenkes, 2014) | Ordinal |
| Variabel Independen | | | | | | |
| 6. | Citra Tubuh | Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru oleh individu (Stuart, 2016). | Wawancara | Metode <i>Multidimensional Body Self Relation Appearance Scale</i> | Pengukuran dengan cara menjawab kuesioner <i>Body Shape Quistionnaire</i> (BSQ-34). <ol style="list-style-type: none"> 0. Positif terhadap <i>body image</i> dengan skor ≤ 110 1. Negatif terhadap <i>body image</i> dengan skor ≥ 110 (Septiadewi, 2010) | Ordinal |

| Variabel Dependen | | | | | | |
|-------------------|--|---|-----------|--------------------------------|--|---------|
| 7. | Kebiasaan konsumsi makanan selingan | Mengonsumsi makanan selingan adalah kegiatan makan dan minum yang dikonsumsi di antara waktu makan utama. Makanan selingan atau yang sering disebut dengan <i>snack</i> adalah suatu produk yang biasanya dikonsumsi diantara waktu makan utama. Makanan selingan biasa dikonsumsi dengan jangka waktu 2-3 jam sebelum makanan utama dikonsumsi (kecuali sarapan) (Pradipta, 2011). | Wawancara | Formulir <i>Food Record</i> | <p>Responden yang tergolong mengonsumsi makanan selingan yaitu yang mengonsumsi makanan selingan minimal 2 kali dalam satu hari.</p> <p>(Kementerian Kesehatan Nambia, 2016).</p> <p>0. Mengonsumsi makanan selingan : Mengonsumsi makanan selingan mulai dari 1 sampai dengan 7 kali perminggu.</p> <p>1. Tidak mengonsumsi Makanan Selingan : Tidak pernah konsumsi dalam satu minggu</p> <p>(Katherine S. Chaplin dan Andrew P. Smith, 2011).</p> | Ordinal |

F. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Dari variabel preferensi mahasiswa dibagi menjadi beberapa pertanyaan. Dalam pembuatan instrumen 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 menjangkau data dalam penelitian ini dikembangkan sesuai oleh peneliti dibantu oleh dosen pembimbing berdasarkan konsep teori yang telah ditetapkan.

1. Pengukuran Citra Tubuh

Persepsi individu mengenai penampilan bentuk tubuhnya. Citra tubuh diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang berisi 34 pertanyaan mengenai kepuasan responden terhadap bentuk tubuhnya. Pada kuesioner ini terdapat 3 kelompok pertanyaan, pada pertanyaan nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 14, 15, 17, 19, 22, 23, 24, 28, 30, dan 34 merupakan kelompok pertanyaan *self perception of body shape* atau persepsi pribadi mengenai bentuk tubuh.

Untuk pertanyaan 12, 20, 25, 29 dan 31 merupakan kelompok pertanyaan *comparative perception of body image* atau persepsi membandingkan citra tubuh dan pertanyaan 7, 13, 18, 26 dan 32 termasuk dalam kelompok pertanyaan *attitude concerning body image alteration* atau sikap dalam menghadapi perubahan pada citra tubuh serta pernyataan 8 dan 27 merupakan kelompok pertanyaan *severe alteration in body perception* atau persepsi terhadap perubahan citra tubuh yang buruk.

Cara pengisian kuesioner ini adalah dengan memilih jawaban yang telah disediakan berdasarkan skala *likert* yaitu :

Tidak pernah = sama sekali nihil skor 1 ; Jarang = pernah 1-2 kali/minggu, tidak menentu dan terlihat hampir tidak pernah skor 2 ; Kadang-kadang = 3 kali/minggu, tidak menentu dan kadang iya kadang tidak skor 3 ; Sering = 4-5 kali/minggu, terus menerus namun tidak tiap hari skor 4 ; Sangat sering = 6 kali/minggu, terus menerus hampir tiap hari skor 5 ; Selalu:

terus menerus tiap hari, rutin skor 6. Kategori Pengukuran: Positif terhadap *body image* dengan skor ≤ 110 . Sedangkan Negatif terhadap *body image* dengan skor > 110 . Skala pengukuran yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013).

2. Pengukuran kebiasaan konsumsi makanan selingan :

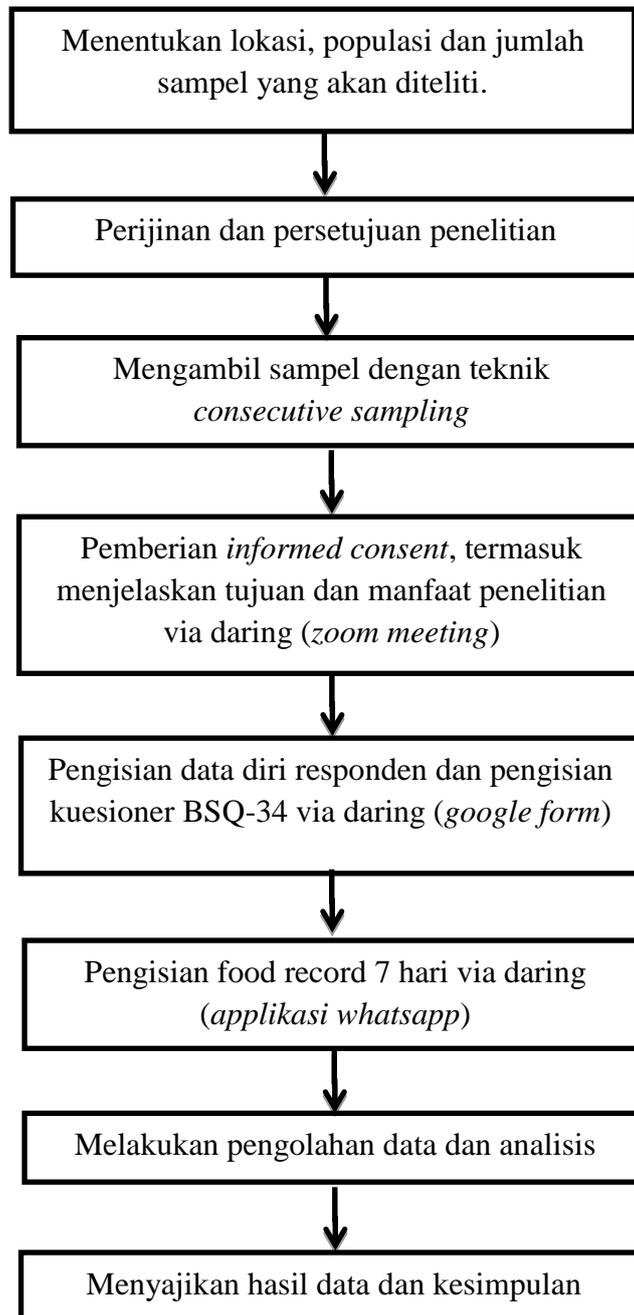
Form *Food Record* sebanyak 2 halaman untuk memperoleh data mengenai jenis makanan yang dikonsumsi lalu frekuensi konsumsi makanan selingan yang dikelompokkan menjadi tidak pernah (0 kali per minggu), jarang (1-2 kali per minggu), sering (3-6 kali per minggu), sangat sering (7 kali per minggu).

3. Sumber Data

Sumber data yang diambil pada penelitian ini berasal dari data primer sebagai berikut :

- a. Data citra tubuh (*body image*) dilakukan dengan memberi kuesioner berupa pertanyaan menggunakan metode BSQ
- b. Data frekuensi konsumsi makanan selingan selama 7 hari untuk melihat konsumsi makanan selingan dengan formulir penilaian konsumsi pangan *food record*.

G. Alur Penelitian



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

Alur penelitian ini akan dilakukan dengan langkah pertama melakukan studi, penyusunan proposal, kemudian akan melakukan permohonan izin penelitian, setelah permohonan izin disetujui maka dilakukannya observasi untuk mengidentifikasi subjek, setelah subjek sesuai dengan kriteria maka akan dilakukannya penjelasan singkat terkait penelitian dan tujuan penelitian tersebut sehingga hasil dari penjelasan tersebut akan menghasilkan persetujuan responden terkait penelitian yang akan dilakukan. Kemudian dibagikannya *informed consent* melalui daring dan pengambilan data penelitian ini akan dilakukan secara daring melalui platform yaitu *google form* dan aplikasi *whatsapp*. Aplikasi *google form* akan digunakan sebagai pengisian kuesioner terkait karakteristik responden serta pengisian kuesioner penilaian citra tubuh, sedangkan aplikasi *whatsapp* digunakan saat berlangsungnya pemantauan pengisian penilaian kebiasaan makan menggunakan formulir *food record*. Setelah data terkumpul kemudian akan di analisis yang akan dicantumkan di laporan akhir dan laporan hasil penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti akan melakukan pengumpulan data kepada mahasiswa dengan kuesioner via daring. Data tersebut dibutuhkan untuk mendapatkan informasi tentang penilaian citra tubuh dan penilaian kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga, tidak ada jawaban benar atau salah, oleh karena itu diharapkan kesediaan subjek untuk memberikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi sebenarnya. PSP diberikan kepada subjek untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga. Penjelasan PSP dilakukan oleh peneliti, pada waktu yang telah disepakati antara peneliti dengan subjek. Subjek diberikan waktu yang cukup untuk dapat mengambil keputusan untuk kesediaannya terlibat dalam penelitian ini. Tempat memberikan penjelasan dilakukan via daring melalui aplikasi *zoom meeting* yang diikuti seluruh subjek penelitian. PSP akan ditandatangani oleh peneliti, subjek dan saksi yang berasal dari keluarga subjek.

H. Pengolahan dan Analisis Data

Setelah semua data terkumpul maka selanjutnya dilakukan pengolahan dan melalui tahapan editing, scoring, dan tabulating.

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan untuk memperoleh penyajian data sebagai hasil untuk menyatakan adanya kesimpulan yang baik. Berikut langkah-langkah pengolahan data pada penelitian ini antara lain (Notoatmodjo, 2010) :

a. Editing Data

Peneliti menyeleksi atau memeriksa ulang kelengkapan pengisian kuesioner dari seluruh pertanyaan yang ada sehingga tidak ada kuesioner yang terbuang.

b. Klasifikasi dan Koding

Setelah semua data yang ada pada kuesioner lengkap, peneliti melakukan *coding* terhadap semua jawaban atau informasi responden.

c. Entri Data

Dalam proses ini, peneliti memasukkan data ke dalam program komputer. Semua data dimasukkan secara cermat sampai nomor responden terakhir. Entri data ini dilakukan dengan mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.

d. Tabulasi Data

Membuat tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti.

2. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Gani & Amalia, 2015). Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian ini berupa distribusi dan persentase pada setiap

variabel yaitu karakteristik responden, *body image*, kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*).

b. Analisa Bivariat

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 kategorik. Uji Chi Square merupakan analisis hubungan variabel kategorik dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,5$). Pada analisis tingkat bivariat, tiap variabel independen akan ditabulasi- silangkan dengan variabel dependen dalam bentuk tabulasi silang. Pada tabulasi silang 2x2 akan dicari nilai OR (*Odds Ratio*) untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Selain itu juga akan dilakukan uji statistik menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui kemaknaan hubungannya secara statistik. Uji Chi-square dipilih sesuai dengan kegunaannya, yaitu untuk menguji independensi diantara dua variabel, menguji perbedaan proporsi atau persentase antara beberapa kelompok data dan juga digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel kategorik dengan variabel kategorik (Supranto, 2007).

Tabel 3. 4 Tabel Analisis Data

| No | Variabel | Keterangan | Uji |
|---------------------------|--|-------------------------|----------------------|
| Variabel Univariat | | | |
| 1. | Usia | Kategorik | Distribusi frekuensi |
| 2. | Jenis Kelamin | Kategorik | Distribusi frekuensi |
| 3. | Uang Saku | Kategorik | Distribusi frekuensi |
| 4. | Program Gizi | Kategorik | Distribusi frekuensi |
| 5. | Status Gizi | Kategorik | Distribusi frekuensi |
| Variabel Bivariat | | | |
| 6. | Citra tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan | Kategorik dan kategorik | <i>Chi Square</i> |

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. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan No. 03/20.04/0444.

Sebelum lembar persetujuan diberikan kepada responden, terlebih dahulu peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian 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 Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga yang berada di Jl. Pengasinan, Rawa Semut Raya, RT 004/RW 012, Kelurahan Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat, Indonesia. STIKes Mitra Keluarga dipimpin oleh Ketua STIKes Mitra Keluarga dan memiliki dosen-dosen yang mengajar berbagai mata kuliah. Terdapat total 17 ruang kelas yang terdiri dari program studi D3 Teknologi Lab Medis, S1 Keperawatan dan Ners, S1 Gizi, dan yang terakhir S1 Farmasi. Fasilitas yang ada di STIKes Mitra Keluarga cukup lengkap, seperti lapangan olahraga, ruang laboratorium, perpustakaan, ruang dosen, tempat ibadah muslim, tempat parkir, toilet, ruang UKS, tempat beristirahat dan lain-lain.

STIKes Mitra Keluarga memiliki 576 mahasiswa. Subjek yang dibutuhkan adalah mahasiswa baru aktif di STIKes Mitra Keluarga, berusia 18 - 22 tahun, dan bersedia mengisi kuesioner penelitian. Total responden pada penelitian ini berjumlah 94 responden.

B. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui sebaran data karakteristik responden, citra tubuh, dan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*).

1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari usia, jenis kelamin, uang saku dan status gizi. Untuk variabel usia meliputi usia 18 tahun, 19 tahun, dan 20 tahun. Untuk variabel jenis kelamin meliputi laki – laki dan perempuan, sedangkan untuk variabel uang saku meliputi rendah dan tinggi serta karakteristik program studi di STIKes Mitra Keluarga meliputi lima program studi yaitu D3 TLM, S1 Gizi, S1 Farmasi, dan S1 Keperawatan+Ners. Untuk variabel status gizi meliputi kurus, normal, *overweight*, dan obesitas.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | n (%) |
|--------------------------------|--------------|
| Usia (Tahun) | |
| 18 Tahun | 69 (73,4) |
| 19 Tahun | 16 (17,0) |
| 20 Tahun | 9 (9,6) |
| Jenis Kelamin | |
| Laki – laki | 7 (7,4) |
| Perempuan | 87 (92,6) |
| Uang Saku | |
| Rendah ^a | 82 (87,2) |
| Tinggi ^b | 12 (12,8) |
| Program Studi | |
| D3 TLM | 8 (8,5) |
| S1 Gizi | 22 (23,4) |
| S1 Farmasi | 13 (13,8) |
| S1 Keperawatan + Ners | 51 (54,3) |
| Status Gizi | |
| Kurus | 10 (10,6) |
| Normal | 61 (64,9) |
| Overweight | 4 (4,3) |
| Obesitas | 19 (20,2) |

Keterangan: nilai^a = <Rp.1.000.000/bulan ; nilai^b = >Rp.1.000.000/bulan ; n total = 94;
 Sumber = Data Primer (2021)

Tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 18 tahun, yaitu sebanyak 73%. Pada karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 92,6%. Karakteristik program studi responden memiliki hasil lebih banyak pada prodi S1 Keperawatan + Ners, dan untuk karakteristik status gizi responden memiliki hasil yang hampir sama antara status gizi normal dan status gizi tidak normal yaitu sebanyak 59,6%, dan untuk karakteristik uang saku, mayoritas responden memiliki uang saku kurang dari 1 juta rupiah, yaitu sebanyak 87,2%.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel yang Diteliti

Variabel yang diteliti terdiri dari citra tubuh dan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*). Variabel citra tubuh terdiri dari citra tubuh positif dan citra tubuh negatif, untuk variabel citra tubuh sudah ditentukan jumlah sampel yang dibutuhkan dengan jumlah seimbang antara positif

dan negatif. Sementara variabel kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) terdiri dari mengkonsumsi makanan selingan dan tidak mengkonsumsi makanan selingan.

Data kebiasaan konsumsi makanan selingan responden ditinjau dari frekuensi konsumsi makanan selingan. Frekuensi konsumsi makanan selingan (*snack*) menurut Katherine S. Chaplin dan Andrew P. Smith tahun 2011 dikategorikan menjadi tidak mengkonsumsi makanan selingan (*snack*) jika tidak mengkonsumsi makanan selingan selama seminggu dan mengkonsumsi makanan selingan (*snack*) jika mengkonsumsi sebanyak 1 sampai dengan 7 kali dalam seminggu. Distribusi frekuensi konsumsi makanan selingan (*snack*) akan dijabarkan dalam tabel berikut :

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan

| Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan | n (%) |
|---|--------------|
| Mengkonsumsi Makanan Selingan (<i>snack</i>) 1-7 Kali Selama Seminggu | 66 (70,2) |
| Tidak Mengkonsumsi Makanan Selingan (<i>snack</i>) Selama Seminggu | 28 (29,8) |

Sumber: Data Primer (2021); n = 94

Berdasarkan tabel hasil distribusi frekuensi di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini mengkonsumsi makanan selingan (*snack*) dalam satu minggu yaitu sebanyak 70,2%.

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen, yaitu hubungan citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru di STIKes Mitra Keluarga.

1. Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan pada Mahasiswa Baru di STIKes Mitra Keluarga

Hasil analisis secara bivariat antara citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) selengkapnya dirangkum pada tabel berikut :

Tabel 4. 3 Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan pada Responden

| Citra Tubuh | Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (Snack) | | OR (95% CI) | <i>p-value</i> |
|----------------------------|---|-------------------|----------------------------|----------------|
| | Mengonsumsi | Tidak Mengonsumsi | | |
| | n (%) | n (%) | | |
| Positif^a | 45 (95,7) | 2 (4,3) | 27,85 (6.040 - 128.476) | 0,000 |
| Negatif^b | 21 (44,7) | 26 (55,3) | | |

*Keterangan : nilai^a = skor <110; nilai^b = skor >110; n total = 94; Uji Chi Square
Sumber : Data Primer (2021)*

Hasil analisis hubungan antara citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga diperoleh bahwa ada sebanyak 95,7% responden dengan citra tubuh positif yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan selingan. Sedangkan responden dengan citra tubuh negatif yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan selingan sebanyak 44,7%. Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh *p-value* = <0,001 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR (95% CI) adalah 27,85. Jadi responden dengan citra tubuh positif memiliki resiko sebesar 27,85 kali lipat untuk memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan selingan dibandingkan dengan responden citra tubuh negatif.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Gambaran Umum Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diamati adalah usia, jenis kelamin, uang saku dan status gizi. Usia responden berkisar dari 18 - 20 tahun dengan proporsi terbanyak 73,4% berada pada usia 18 tahun. Selanjutnya terdapat 92,6% responden yang didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan. Untuk karakteristik responden yang dilihat dari uang saku terdapat 87,2% responden dengan uang saku kurang dari 1 juta dalam satu bulan. Sementara itu, karakteristik yang dilihat dari status gizi, memperoleh hasil 64,9% untuk status gizi yang normal.

2. Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan Responden

Kebiasaan konsumsi makanan selingan responden ditinjau dari frekuensi konsumsi makanan selingan selama kurun waktu satu minggu. Pengambilan data kebiasaan konsumsi makanan selingan melalui wawancara menggunakan *food record* 7x24 jam via daring. Hasil penelitian menunjukkan jumlah responden dengan frekuensi mengkonsumsi makanan selingan adalah 70,2% dan jumlah responden dengan frekuensi tidak konsumsi makanan selingan adalah 29,8%. Hal ini menandakan bahwa jumlah responden yang mengkonsumsi makanan selingan lebih banyak dibandingkan responden yang tidak mengkonsumsi makanan selingan.

Responden yang tergolong mengkonsumsi makanan selingan biasanya mengkonsumsi makanan selingan sebanyak 2-3 kali dalam satu hari. Hal tersebut sesuai dengan rekomendasi dari beberapa negara rekomendasi yang ditujukan pada orang dewasa yang berusia ≥ 18 tahun, sebagian besar negara diseluruh dunia merekomendasikan

kuantitatif asupan 2-3 kali makanan selingan atau camilan dalam satu hari. Dari semua rekomendasi, hanya 2 yang menyarankan penghindaran makanan selingan atau *snack* yaitu negara Brazil dan Namibia (Kementerian Kesehatan Nambia, 2016).

Dalam wawancara *food record* selama 7 hari pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga didapatkan hasil bahwa ada beberapa jenis makanan selingan yang dikonsumsi oleh mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga yaitu berupa camilan basah, camilan kering, minuman, dan lain-lain. Camilan basah adalah makanan selingan yang bertekstur empuk dan lembek seperti (risoles, lempur, lontong isi, bakwan, puding rasa dll), untuk camilan kering yaitu makanan selingan yang bertekstur renyah seperti (keripik singkong, keripik keju, ciki, biskuit, dll), untuk minuman yaitu makanan selingan atau snack yang berupa cair seperti (susu boba, es kopi susu, es sirup, es cendol, dll), sedangkan untuk jenis makanan selingan lain-lain adalah jenis makanan selingan yang berupa makanan berkuah ataupun tidak yang biasanya disajikan dengan porsi lebih seperti (pecel madiun, bakso, siomay, batagor, cilok kuah, sate ayam, seblak, dll). Pada hasil yang diperoleh menyatakan bahwa 52% mengkonsumsi makanan selingan yang berjenis camilan basah, 27% mengkonsumsi makanan selingan berjenis camilan kering, 10% mengkonsumsi makanan selingan berjenis minuman, dan 11% mengkonsumsi makanan selingan berjenis lain-lain.

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*)

Hasil analisa penelitian yang diperoleh bahwa dari 94 responden, diantaranya memiliki citra tubuh positif dengan persentase

mengonsumsi makanan selingan sebesar 95,7% dan presentase tidak mengonsumsi makanan selingan sebesar 4,3%. Kemudian responden yang memiliki citra tubuh negatif dengan persentase mengonsumsi makanan selingan sebesar 44,7% dan presentase tidak mengonsumsi makanan selingan sebesar 55,3%. Berdasarkan penelitian ini diketahui responden yang memiliki citra tubuh positif lebih banyak untuk mengonsumsi makan selingan dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki citra tubuh negatif, hal ini sama dengan pernyataan Proverawati dkk, 2011 bahwa banyak upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menunjang penampilan seperti, mengurangi berat badan dengan cara mengurangi frekuensi dan jumlah makanan yang dimakan. Bukan hanya membatasi asupan yang dikonsumsi, tetapi juga terkadang melewati waktu-waktu makan, waktu makan yang sering dilewati adalah pada waktu makan selingan, karena mahasiswa berpikiran bahwa mengonsumsi makanan selingan hanya berdampak pada penambahan berat badan (Pradipta, 2011). Uji chi-square yang telah dilakukan didapatkan hasil $p=0,000$ dengan nilai $p<0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kusumajaya yang menjelaskan bahwa persepsi terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya. Sedangkan orang yang puas dengan tubuhnya memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya (Kusumajaya, 2007). Hasil analisa tersebut juga sejalan dengan penelitian Yosephin tahun 2012 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara perilaku diet dengan citra

tubuh pada mahasiswa ($p=0,015$). Sebanyak 30% responden dengan citra tubuh negatif menjalankan perilaku diet (pembatasan frekuensi dan jumlah makanan) yang tidak sesuai dan 33% responden lainnya dengan citra tubuh positif menjalankan perilaku diet yang sesuai.

Seseorang yang memiliki citra tubuh positif terdorong untuk berperilaku sehat, sedangkan seseorang yang memiliki citra tubuh negatif akan terdorong untuk melakukan pembatasan makanan yang dikonsumsi. Hal ini akan membuat seseorang untuk dapat mempertahankan dan mengubah status gizi seseorang untuk menjadi normal (Serly et al, 2015). Tetapi ada penelitian yang tidak sejalan dengan penelitian saat ini, yaitu pada penelitian Agnes dkk tahun 2018 bahwa tidak ada hubungan antara citra tubuh atau *body image* dengan pola makan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta, hasil dari uji *chi-square* adalah nilai $p=0,137$.

Citra tubuh merupakan keyakinan atau persepsi individu yang dengan sadar mengenai bentuk tubuhnya. Dikatakan citra tubuh positif adalah pandangan positif seseorang terhadap tubuhnya dan menerima bentuk tubuh yang dimiliki, sementara itu citra tubuh negatif adalah pandangan negatif seseorang terhadap bentuk tubuh dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Willianto, 2017). Dampak dari pandangan negatif terhadap bentuk tubuh diri sendiri berkaitan dengan kesehatan mental, emosional, dan perilaku, seperti gangguan pola makan dengan diet yang tidak sehat dan porsi berlebih, depresi, dan tidak percaya diri. Pada umumnya remaja putri beranggapan bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing dan tinggi. Persepsi negatif mengenai citra tubuh dapat mempengaruhi pola makan sehingga akan mempengaruhi status gizi remaja putri (Amar dkk, 2018).

Analisa lebih lanjut dilakukan pada penelitian terkait variabel citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan adalah analisa hubungan citra tubuh dengan status gizi yang dapat dilihat dari hasil uji Chi Square (lampiran 10) bagian output analisis bivariat antara citra tubuh dengan status gizi responden, hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

Hasil analisa penelitian yang diperoleh, diantaranya memiliki citra tubuh positif dengan presentase status gizi normal sebesar 78.7% dan status gizi tidak normal sebesar 21.3%. Kemudian responden yang memiliki citra tubuh negatif dengan persentase status gizi normal sebesar 51.1% dan status gizi tidak normal sebesar 48.9%. Sebagian besar mahasiswa baru di STIKes Mitra Keluarga yang memiliki citra tubuh positif maupun negatif memiliki status gizi normal, hal ini membuktikan masih terdapat responden yang merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai, padahal status gizinya normal. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sembiring tahun 2018 dan Sahputri tahun 2015, dimana 53,3% dan 74% remaja akhir putri yang memiliki citra tubuh negatif memiliki status gizi normal (Sahputri, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setijowati bahwa ada hubungan bermakna antara citra tubuh dengan status gizi (p -value 0,005). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada mahasiswa dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat mereka melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizinya (Setijowati, 2013).

Uji *chi-square* yang telah dilakukan didapatkan hasil $p=0,005$ dengan nilai $p<0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian yang dilakukan

oleh Hanny Salsabilla tahun 2018 yang hasilnya persentase status gizi kurus dan gemuk adalah 14,4% dan 11,3%. Terdapat 46,2% remaja dengan citra tubuh negatif. pada penelitian Hanny Salsabilla juga menyimpulkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan dengan status gizi pada remaja akhir di STIKes Mitra Keluarga. Penelitian yang dilakukan Serly tahun 2015 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau juga menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi (Serly et al, 2015).

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Pengambilan data citra tubuh dilakukan secara daring dengan menggunakan kuesioner berupa *google form*. Hal ini dilakukan sebagai bentuk antisipasi kegiatan penelitian selama Pandemi Covid-19. Upaya yang dilakukan oleh peneliti adalah membuat forum diskusi online untuk menyampaikan cara serta penjelasan terkait pertanyaan yang tercantum di kuesioner dalam meminimalisirkan resiko data bias.
2. Pengukuran antropometri dilakukan secara mandiri oleh responden, hal tersebut beresiko ketidakakuratan data yang terjadi selama pengukuran. Upaya yang dilakukan oleh peneliti adalah memberikan tutorial oleh peneliti serta perbandingan hasil pengukuran antropometri pada saat MCU.
3. Pengambilan data *Food Record* via chat pada aplikasi *WhatsApp* membuat responden lupa dalam melaporkan informasi terkait makanan yang dikonsumsi (karena, terhalang dengan pesan chat pribadi responden). Upaya peneliti untuk meminimalisirkan hal ini adalah selalu mengingatkan pada saat malam hari terkait informasi kebiasaan makan kepada responden.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*) pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisa karakteristik responden mayoritas berada pada usia 18 tahun yang didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan dan untuk uang saku mayoritas memiliki uang saku kurang dari Rp.1.000.000/bulan. Untuk karakteristik program studi responden memiliki hasil lebih banyak pada prodi S1 Keperawatan + Ners, dan untuk karakteristik status gizi diketahui mahasiswa baru yang memiliki status gizi tidak normal (kurus, *overweight* dan obesitas) sebanyak 35,1%. Sedangkan hasil mahasiswa baru yang memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 64,9%. Untuk penjabaran jumlah spesifikasinya adalah status gizi kurus sebanyak 10,6%, status gizi normal sebanyak 64,9%; status gizi *overweight* sebanyak 4,3%; dan untuk status gizi *obesitas* sebanyak 20,2%.
2. Berdasarkan hasil *food record* 7x24jam mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan selingan (*snack*) sebanyak 70,2% dan yang memiliki kebiasaan tidak konsumsi makanan selingan (*snack*) sebanyak 29,8%.
3. Terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru di STIKes Mitra Keluarga (nilai *p-value*=0,000 $p < 0,001$).

B. Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan peneliti pada penelitian tentang Hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga yaitu :

1. Bagi Perguruan Tinggi
 - a. Memberikan edukasi tentang cara pengukuran status gizi agar tidak selalu meremehkan seseorang terhadap tubuhnya
 - b. Memberikan penyuluhan atau edukasi terkait perbaikan tentang persepsi citra tubuh dikalangan usia dewasa awal khususnya mahasiswa STIKes Mitra Keluarga untuk dapat mengoptimalkan status gizi dan status kesehatan secara keseluruhan
 - c. Memberikan penyuluhan atau edukasi terkait makanan selingan yang sesuai kebutuhan
2. Bagi Mahasiswa
 - a. Membiasakan konsumsi makanan selingan sesuai kebutuhan
3. Bagi Peneliti Lain
 - a. Melakukan penelitian mengenai citra tubuh dengan kelompok usia yang sama tetapi variabel yang lebih beragam.
 - b. Melakukan penelitian sejenis menggunakan design penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Fadlullah. 2014. Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat pada perempuan Usia Dewasa Awal Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *E Journal Psikolog*, 2(2), 153-170.
- Ainun, Syahri MS. 2012. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa di Lingkup Kesehatan Universitas Hasanuddin. Makassar: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Almatsier dalam Danari et al. 2013. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Di Kota Manado. Diunduh tanggal 20 oktober 2016, <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/2162/17>
- Almatsier, S. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amar, M, I, Puspita, I. D., dan Nanang, N. 2018. Implementasi Program Bimbingan Persepsi Positive *Body Image* Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja dan Status Gizi Remaja Putri. *Public Heal, Sci. J.* 10, 1–11.
- Androniiki. 2018. *Food balance sheet and household budget survey dietary data and mortality patterns in Europe*.
- Anjani. & Kartini. 2013. *Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap, Dan Asupan Zat Gizi Pada Dewasa Awal (Mahasiswi LPP Graha Wisata dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Ansari, E.W., Clausen, V.S., Mabhala, A., Stock, C. 2010. *Body Image Perceptions among University Students from England and Denmark. International Journal of Environmental Research and Public Health* ISSN. 1660- 4601.
- Aprilia, Bondika. 2011. *Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar*. Artikel Penelitian. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Arief, Mohammad & A. Yahya Suryawinata. 2010. Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Dan Dampaknya Pada Loyalitas Mahasiswa Universitas Trunojoyo. Abstrak. *Jurnal Studi Manajemen*. 4 (1).
- Arisman, M. B. 2010. *Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Arthur S. R.,. 2013. Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. 1 (1) : 112 – 121
- Astawan, M, T. Wresdiyati, S. Widowati, & I. Saputra. 2013. Aplikasi Tepung Bekatul Fungsional Pada Pembuatan Cookies dan Donat yang Bernilai Indeks Glikemik Rendah. *Jurnal Pangan*. 22 (4) : 385-39
- Ayu, E., Hadju, V., Syam, A. 2013. Pola Jajanan Sehat Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa SD Islam Athira Kota Makassar.
- Bandura, A. 1986. *Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ* : Prentice Hall International Inc

- Bani, Ahmad., 2010. Studi tentang persepsi mahasiswa tentang tubuh ideal dan hubungannya dengan upaya pencapaiannya. Skripsi. Intitut Pertanian Bogor.
- Bearman, S. K, Martinez, E., & Stice, E. 2006. The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal Youth Adolescent*. 35 (2) : 217-229.
- Bestiana, D. 2012. Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi*.
- Cash, T. F. 2012. *Encyclopedia of body image and human appearance*. Oxford : Elsevier Inc.
- Cash, T.F. 2012. Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* , Vol. 1.
- Cash, T.F. and Smolak, L. 2011. Understanding Body Images. Cash, T.F. and Smolak, L (ed.). *Historical and Contemporary Perspectives.. Body Image. A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, Guilford Press. New York : 3-11.
- Cash,T.F & Pruzinsky,T. 2002. *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Charlebois, S. 2011. *Food recalls, systemic causal factors and managerial implications The case of Premiere Quality Foods*. 113 (5).
- Cheng E, et al, 2012. *Genome rearrangements caused by depletion of essential DNA replication proteins in Saccharomyces cerevisiae*. *Genetics* 192 (1) : 147-60.
- Damayanti, Adelina Elsa. 2016. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga. Surabaya
- Departemen Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5. Jakarta: Depkes RI 441 - 448.
- Dermawan, R., & Rusdi. (2013). *Keperawatan Jiwa: Konsep dan Kerangka Kerja Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Diane, Papalia, dkk., 2008. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ding, Z. 2015. Analysis of young-adults' consumer behavior: A comparison between china, slovenia & croatia. Thesis. University Of Ljubljana Faculty Of Economics.
- Ferrari, E. P., Petroski, E. L., & Silva, D. A., 2013. Prevalence of body image dissatisfaction and associated factors among physical education students. *Trends Psychiatry Psychother*, 35, 2, 119-127
- Foland, Jody Lynne. 2009. *Body Image And Body Valuation In Female Participants Of An Outdoor Education Program*. Thesis. State University of New York
- Fristy, F. 2012. Citra Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Kecenderungan Gangguan Body Dysmorphic. Psikodimensia. Retrieved from <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/278>

- Gani, Irwan dan Amalia, Siti. 2015. *Alat Analisis Data: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial*. Yogyakarta: PT. Andi Offset.
- Germov, J., dan William, L., 2006. *A sociology of food and nutrition : the social appetite*. New York: Oxford University Press.
- Goswami, S., Sachdeva, S., & Sachdeva, R. 2012. Body image satisfaction among female college students. *Industrial Psychiatry Journal*, 21, 2, 168-172.
- Graha, K. C. 2010. *Kolesterol*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Grogan, S. 2008. *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children : 2nd Edition*. New York : Psychology Press.
- Huebscher. 2010. Relationship Between Body Image and Self Esteem Among Adolescence Girl. A Research Paper. Menomonie : University of Wisconsin Stout.
- Hurlock, Elizabeth B. 2011. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indika. 2010. *Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Yang Obesitas*. Sumatra: Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Kartono, Kartini. 2010. *Pemimpin dan Kepemimpinan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Katherine S. Chaplin and Andrew P. Smith. 2011. *Current Topics In Nutraceutical Research* Vol. 9, No. 1, Pp. 41-45, 2011.
- KBBI, 2020. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [Online] Available at: <http://kbbi.web.id/pusat>, [Diakses 11 November 2020].
- Kemendikbud. (2014) Permendikbud No. 103 tentang pedoman pelaksanaan pembelajaran. Jakarta: Kemendikbud
- Kementerian Kesehatan dan Pelayanan Sosial. 2016. Pedoman Pangan dan Gizi untuk Namibia. Windhoek: Mel Futter.
- Kemertian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniali, P., & Abikusno, N. 2007. *Memilih Dan Menentukan Makanan Terbaik Untuk Hidup Lebih Sehat*. Jakarta: PT Elex media komputindo.
- Lemeshow, S., Hosmer Jr, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. 1990. *Adequacy Of Sample Size In Health Studies*. New York: World Health Organization.
- Leung, S. F., & Ma, L. 2014. The correlate of disordered eating with body image dissatisfaction and psychological health of Chinese university students in Hong Kong and Mainland China. *Journal of Eating Disorders*, 2.
- Mushtaq, M.U., Gull, S., Mushtaq, K., Shahid, U., Shad, M.A., and Akram, J. 2011. Dietary Behaviors, Physical Activity, and Sedentary Lifestyle Associated with Overweight and Obesity, and Their Socio-Demographic Correlates, Among Pakistani Primary School Children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 8:130 (1-13).
- Mutmainah, N.U. 2013. *Pengaruh Penyuluhan Makanan Jajanan terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mengenai Makanan Jajanan pada Siswa SD Negeri di Surakarta*. Naskah Publikasi: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta. Salemba Medika.

- Okviani, 2011. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Program FIKKES UPN Veteran Jakarta.
- Ozmen, D, et al. 2007. The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC Public Health*, 7, 80, 1-7.
- Papalia, Diane E. Papalia, Sally Wendkos, dan Ruth Duskin Feldman. 2014. *Human Development*. Terjemahan : Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- Pieter, H. Zan, & Namora, L. L. 2010. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Pinho R, et al. 2014. Stability depends on positive autoregulation in Boolean gene regulatory networks.
- Pradipta, I. 2011. *Karakteristik Fisikokimia dan Sensoris Snack bars Tempe dengan Penambahan Salak Pondoh Kering*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Prihaningtyas, R.A. 2013 Diet Tanpa Pantangan. Cakrawala Jl. Cempaka Putih No. 8. Yogyakarta. Profil SMA Negeri 9 Manado
- Proverawati, A .2011. *Buku Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ratna, Verawati. 2015. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ratnawati, V., & Sofiah, D. 2012. Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1 (2), 130-142.
- Safarina, R., & Rahayu, M. S. (2015). Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. *Prosiding Psikologi*, 535–542.
- Safitri. 2010 . *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa di Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. UIN Malik Ibrahim Malang. Malang
- Sahputri, Diza Liane. 2015. Hubungan Antara Status Gizi dan Gambaran Tubuh Remaja Putri di SMA Negeri 3 Cimahi. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Salsabilla. 2018. Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Stikes Mitra Keluarga. *Nutrie Diaita*, Vol 10, No. 1, April 2018
- Sari. 2012. Hubungan Antara Asupan Makanan Dan Status Kesadaran Gizi Keluarga Dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon I, Bantul.
- Sediaoetama. 2006. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jilid II. Jakarta: Dian Rakyat.

- Septiadewi D, Briawan D. 2010. Penggunaan metode body shape questionnaire (BSQ) dan figure rating scale (FRS) untuk pengukuran persepsi tubuh remaja perempuan. *Gizi Indonesia*. ;33(1):29-36.
- Serly et al. 2015. Hubungan *Body Image*, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jom FK*. 2 (2)
- Setyati, Dyah Sri. 2014. *Keefektifan Penerapan Model Contextual Teaching and Learning (CTL) dan Model Cooperative Learning dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pelajaran PKn di SMP N 2 Jeruklegi Kabupaten Cilacap*. Tersedia dalam <http://onlinejournal.unja.ac.id/index.php/edumatica/article/viewFile/18>. Diunduh pada 11 November 2020
- Sprinthall, N. A. & Collins, A. W. 1995. *Adolescent Psychology; a Development View*. USA: Mc Graw – Hill, Inc. 2012.
- Sri Damayanti, E., & Purnamasari, A. 2011. Berpikir Positif Dan Harga Diri Pada Wanita Yang Mengalami Masa Premenopause. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 143. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.461>
- Sugiyono. 2011. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suhron, Muhammad. 2017. *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem Aplikasi Pengukuran Self Esteem dan Format Pengkajian*.
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sunardi, T. 2007. *Menuju Gerakan Sosial Makanan Sehat di Sekolah*.
- Supriasa, I.D.N. dkk. 2013. *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Susetyowati. 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Sutejo. 2016. *Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Tatangelo, G. L, McCabe, M.P., & Ricciardelli, L. A. 2015. *Body Image*. International Encyclopedia of Social & Behavioral Sciences (Second Edition, Vol. 2). Elsevier. <http://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14062-0>
- Undang-undang Republik Indonesia, Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi.
- Victoria Nurvita & Muryatinah Mulyo Handayani. 2015. Hubungan Antara Self Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol. 4. No. 1. Hlm 41-49
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. 2015. Weight Status And Body Image Perceptions In Adolescents: Current Perspectives. *Adolescent Health, Medicine And Therapeutics*, 6, 149–158. <https://doi.org/10.2147/Ahmt.S68344>

- Wardani, D. A. K., Huriyati, E., Mustikaningtyas, M., Hastuti, J. 2015. Obesitas, Body Image, dan Perasaan Stres Pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol 11(4) hlm 161 -169.
- Widianti, Nur & Aryu Candra K. 2012. Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College*. 1 (1) : 398-404
- Willianto, D. A. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal. Skripsi, Fak. Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Willy. 2011. *Pola Asuh Makan*. Jakarta: EGC.
- Wirakusumah, E. 1994. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. 2011. "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*. 106–116.
- Yusuf, Syamsu. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zhang, K. C. 2013. What I Look Like: College Women, Body Image, and Spirituality. *J Relig Health*, 52: 1240-1252.
- Zsa-Zsa Ayu Laksmi, Martha Ardiaria, Deny Yudi Fitrant. 2018. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol. 7, No. 2, Mei 2018 : 627-640

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan

Lembar Penjelasan :

Nama : Fauziah Bayu Filjannah

NIM : 201702032

Judul : Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*) Pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga

Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang saya hormati,

Anda telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan kebiasaan konsumsi makanan selingan (*snack*) pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk mengisi kuesioner selama kurang dari 30 menit dan wawancara selama 7 hari. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela.

A. Prosedur Penelitian

Apabila anda berpartisipasi dalam penelitian, anda diminta untuk menandatangani lembar persetujuan atau mengisi kolom setuju yang tertera pada *google form*.

Prosedur pada penelitian ini adalah:

1. Responden mengisi kuesioner online melalui link yang diberikan peneliti.
2. Pengisian data diri responden seperti karakteristik responden dan kuesioner citra tubuh.
3. Nomor telepon yang dicantumkan dalam kuesioner online akan dihubungi oleh peneliti untuk dilakukan wawancara terkait *Food Record*.
4. Peneliti akan mengirimkan form *Food Record* kepada responden sebelum dilakukan wawancara via telepon.

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 20 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

Mahasiswa dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi perwakilan peneliti bernama Fauziah Bayu Filjannah 087811001968 atau fauziahfiljannah10@gmail.com

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Fauziah Bayu Filjannah (201702032) mahasiswi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga mengenai “Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*) pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga”.

Bekasi,.....2021

(.....)

Mahasiswa

Lampiran 2. Lembar Informed Consent

INFORMED CONSENT (PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK IKUT PENELITIAN)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Usia :
Alamat :

Kelas :

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*) pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga”
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

Peneliti

(.....)

Fauziah Bayu F

NIM 201702032

Lampiran 3. Kuesioner



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

**KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KEBIASAAN KONSUMSI
MAKANAN SELINGAN (SNACK) PADA MAHASISWA BARU STIKES
MITRA KELUARGA**

Perkenalkan nama saya Fauziah Bayu Filjannah, mahasiswi S1 Gizi angkatan 2017, STIKes Mitra Keluarga Bekasi. Saya sedang melakukan penelitian mengenai Citra Tubuh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan (*Snack*). Saya akan menanyakan beberapa hal kepada adik. Saya sangat mengharapkan partisipasi adik untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban yang adik pilih pada kuesioner ini akan dijamin kerahasiaannya, karena data yang akan disajikan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil. Saya mohon kesediaan adik 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 :

Lampiran 4. Form Food Record

FOOD RECORD

A. Petunjuk Pengisian Angket

1. Isilah formulir identitas responden dengan lengkap
2. Isilah formulir *Food Record* selama 7 hari dengan menulis semua jenis makanan dan banyaknya makanan sesuai dengan makanan yang anda makan.
3. Partisipasi anda dalam mengisi formulir penelitian ini dengan sejujurnya akan sangat membantu saya dalam penyusunan skripsi.

Tanggal :

| Waktu | Jenis Makanan | URT | Gram |
|---------------|----------------------|------------|-------------|
| Makan Pagi | | | |
| Selingan Pagi | | | |

| | | | |
|---------------|--|--|--|
| Makan Siang | | | |
| Selingan Sore | | | |
| Makan Malam | | | |

Sumber: Kuesioner Departemen Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor 2018

Penjelasan Cara Pengisian Formulir Food Record :

Formulir Food Record dilengkapi dengan identitas responden, seperti nama, alamat, hari dan tanggal pencatatan.

1. Waktu makan

Waktu makan diisi dengan waktu responden mengkonsumsi makanan, misalnya pagi, siang atau malam. Waktu makan dapat juga diisi dengan keterangan jam misalnya 07.00, 10.00, 12.00, 15.00, 19.00.

2. Jenis makana

Jenis makanan diisi dengan nama makanan yang dikonsumsi oleh responden misalnya Nasi Goreng, Telur Dadar, Tempe Bacem, Sayur Kangkung, dan lain-lain.

3. URT

Kolom URT (Ukuran Rumah Tangga) diisi dengan jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi oleh responden yang dituliskan dalam ukuran rumah tangga seperti piring, gelas, sendok makan, sendok teh, sendok nasi, sendok sayur, potong, biji, buah, bungkus dan lain-lain (misalnya telur ayam balado 1 butir).

4. Gram

Kolom gram diisi berat hidangan diisi dengan berat makanan yang akan dikonsumsi oleh responden. Berat hidangan ditulis dalam satuan gram. Kolom ini dapat dikosongkan oleh responden untuk selanjutnya diisi oleh pengumpul data.

Lampiran 5. Kuesioner Body Image Metode BSQ

KUESIONER BODY IMAGE METODE BSQ

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

| No. | Pertanyaan | Nilai | | | | | |
|-----|--|-------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Pernahkah anda merasa bosan sehingga membuat khawatir tentang bentuk tubuh anda ? | | | | | | |
| 2. | Apakah anda pernah begitu khawatir tentang bentuk tubuh anda sehingga anda merasa harus diet ? | | | | | | |
| 3. | Pernahkah anda berfikir bahwa paha, pinggul, atau pantat anda terlalu besar untuk tubuh anda ? | | | | | | |
| 4. | Apakah anda pernah takut menjadi gemuk (atau lebih gemuk) ? | | | | | | |
| 5. | Pernahkah anda merasa khawatir bila tubuhmu menjadi kendur / tidak langsing ? | | | | | | |
| 6. | Pernahkah anda merasa kegemukan sewaktu anda dalam keadaan kenyang ? | | | | | | |
| 7. | Pernahkah anda merasa sangat buruk tentang bentuk tubuh anda sehingga merasa gemuk ? | | | | | | |
| 8. | Pernahkah anda menolak berlari karena beranggapan akan membuat tubuh atau lemak anda bergoyang ? | | | | | | |
| 9. | Pernahkah anda merasa tidak percaya diri ketika berada bersama dengan seorang yang langsing ? | | | | | | |
| 10. | Apakah anda pernah khawatir paha | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| | anda melebar saat duduk ? | | | | | | |
| 11. | Apakah makan sedikit saja membuat anda merasa gemuk ? | | | | | | |
| 12. | Pernahkah anda merasa tidak puas dengan bentuk tubuh ketika melihat bentuk tubuh orang lain ? | | | | | | |
| 13. | Pernahkah konsentrasi anda terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari terganggu karena pikiran anda tentang bentuk tubuh anda ? | | | | | | |
| 14. | Pernahkah anda merasa gemuk saat keadaan tanpa busana (misalnya mandi) ? | | | | | | |
| 15. | Sudahkah anda menghindari mengenakan pakaian yang membuat anda sangat sadar akan bentuk tubuh anda? | | | | | | |
| 16. | Pernahkah anda menyingkirkan anggota tubuh anda yang anda merasa terganggu? | | | | | | |
| 17. | Apakah makan permen, kue, atau makanan berkalori tinggi lainnya membuat anda merasa gemuk ? | | | | | | |
| 18. | Pernahkah anda memutuskan untuk tidak bergaul/bersosialisasi hanya karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuh anda ? | | | | | | |
| 19. | Apakah anda merasa terlalu besar dan bulat ? | | | | | | |
| 20. | Pernahkah anda merasa malu dengan tubuh anda ? | | | | | | |
| 21. | Apakah khawatir tentang bentuk tubuh anda membuat anda diet ? | | | | | | |
| 22. | Pernahkah anda merasa paling bahagia dengan bentuk tubuh anda saat perut anda kosong (misalnya di pagi hari) ? | | | | | | |
| 23. | Pernahkah anda merasa bentuk tubuh anda sekarang dikarenakan kurangnya kontrol diri anda terhadap pola makan ? | | | | | | |
| 24. | Pernahkah anda merasa khawatir ketika orang lain memperhatikan lipatan lemak pada area perut atau pinggang anda ? | | | | | | |
| 25. | Pernahkah anda merasa tidak adil jika ada wanita/pria lain lebih langsing dari anda ? | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|
| 26. | Apakah anda pernah muntah agar terasa lebih kurus ? | | | | | | |
| 27. | Sewaktu anda duduk bersama orang lain, apakah anda merasa mengambil tempat duduk yang terlalu banyak (sofa, tempat duduk di bus, dll) ? | | | | | | |
| 28. | Pernahkah merasa khawatir bila tubuh menjadi cekung (kendur) ? | | | | | | |
| 29. | Apakah melihat bayangan anda (misalnya di cermin atau jendela toko) membuat anda merasa buruk tentang bentuk tubuh anda ? | | | | | | |
| 30. | Pernahkah anda menarik bagian tubuh yang anda merasa banyak timbunan lemak untuk melihat seberapa banyak timbunan lemak disana ? | | | | | | |
| 31. | Pernahkah anda menghindari situasi dimana orang dapat melihat tubuh anda (misalnya ruang ganti umum atau pemandian renang) ? | | | | | | |
| 32. | Pernahkah anda makan laxatives (semacam pencuci perut misalnya vegeta, herbal, dll) ? | | | | | | |
| 33. | Pernahkah anda teringat bentuk tubuh anda (baik atau buruk) ketika anda dalam sekelompok orang ? | | | | | | |
| 34. | Apakah khawatir tentang bentuk anda membuat anda merasa harus berolahraga ? | | | | | | |

Lampiran 6. Uji Validitas dan Reabilitas

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 31 | 100,0 |
| | Excluded ^a | 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 |

| No Soal | r hitung | r tabel | Keterangan |
|---------|----------|---------|------------|
| 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 |

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-------|----------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 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 |

Lampiran 7. Hasil Penelitian Citra Tubuh

| B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B6 | B7 | B8 | B9 | B10 | B11 | B12 | B13 | B14 | B15 | B16 | KATEGORI |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------|
| 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | NEGATIF |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 1 | NEGATIF |
| 3 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 1 | 5 | 4 | 1 | 1 | 6 | 1 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 6 | 2 | 6 | 3 | 1 | NEGATIF |
| 6 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | NEGATIF |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | NEGATIF |
| 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 5 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 5 | 4 | NEGATIF |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 1 | NEGATIF |
| 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | NEGATIF |
| 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | NEGATIF |
| 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | NEGATIF |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | NEGATIF |
| 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | NEGATIF |
| 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | NEGATIF |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | NEGATIF |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | NEGATIF |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 4 | 6 | 6 | 1 | 6 | 3 | 3 | 5 | 4 | NEGATIF |

| B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B6 | B7 | B8 | B9 | B10 | B11 | B12 | B13 | B14 | B15 | B16 | KATEGORI |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 1 | 5 | 6 | 6 | 5 | 2 | 4 | 6 | 4 | NEGATIF |
| 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 5 | 4 | 6 | NEGATIF |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | NEGATIF |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 3 | NEGATIF |
| 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 1 | 2 | 6 | NEGATIF |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | NEGATIF |
| 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 2 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | NEGATIF |
| 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | NEGATIF |
| 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 3 | 3 | NEGATIF |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | NEGATIF |
| 3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | NEGATIF |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3 | 5 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | NEGATIF |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 3 | 3 | 4 | NEGATIF |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 6 | 2 | 1 | 6 | 3 | NEGATIF |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | NEGATIF |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | NEGATIF |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 6 | 4 | NEGATIF |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | NEGATIF |
| 2 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | POSITIF |
| 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | POSITIF |

| B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B6 | B7 | B8 | B9 | B10 | B11 | B12 | B13 | B14 | B15 | B16 | KATEGORI |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|
| 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | POSITIF |
| 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | POSITIF |
| 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 5 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | POSITIF |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | POSITIF |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | POSITIF |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | POSITIF |

| B17 | B18 | B19 | B20 | B21 | B22 | B23 | B24 | B25 | B26 | B27 | B28 | B29 | B30 | B31 | B32 | B33 | B34 | KATEGORI |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|
| 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | NEGATIF |
| 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 6 | 6 | NEGATIF |
| 6 | 2 | 6 | 3 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 6 | NEGATIF |
| 6 | 2 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 6 | NEGATIF |

| B17 | B18 | B19 | B20 | B21 | B22 | B23 | B24 | B25 | B26 | B27 | B28 | B29 | B30 | B31 | B32 | B33 | B34 | KATEGORI |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|
| 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | NEGATIF |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | NEGATIF |
| 6 | 4 | 3 | 6 | 3 | 6 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 6 | 6 | NEGATIF |
| 6 | 1 | 6 | 4 | 4 | 3 | 6 | 6 | 2 | 1 | 2 | 6 | 3 | 6 | 6 | 3 | 2 | 2 | NEGATIF |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 5 | 6 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 6 | 3 | 5 | NEGATIF |
| 6 | 3 | 6 | 6 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | NEGATIF |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | NEGATIF |
| 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 6 | 5 | 2 | 6 | 6 | NEGATIF |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | NEGATIF |
| 4 | 1 | 3 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 1 | 5 | NEGATIF |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | NEGATIF |
| 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | NEGATIF |
| 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 1 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | NEGATIF |
| 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | NEGATIF |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | NEGATIF |
| 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 1 | 3 | 6 | NEGATIF |
| 6 | 1 | 6 | 5 | 6 | 1 | 5 | 6 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 | 6 | NEGATIF |
| 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 1 | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 1 | 6 | 3 | NEGATIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 1 | 1 | 6 | 1 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | NEGATIF |
| 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 5 | 6 | 4 | 1 | 1 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 6 | NEGATIF |
| 3 | 1 | 6 | 4 | 5 | 2 | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 1 | 3 | 6 | NEGATIF |
| 3 | 4 | 3 | 6 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 3 | NEGATIF |
| 1 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 1 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | NEGATIF |

| B17 | B18 | B19 | B20 | B21 | B22 | B23 | B24 | B25 | B26 | B27 | B28 | B29 | B30 | B31 | B32 | B33 | B34 | KATEGORI |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | POSITIF |
| 1 | 3 | 5 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | POSITIF |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | POSITIF |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | POSITIF |
| 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | POSITIF |
| 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | POSITIF |
| 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | POSITIF |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | POSITIF |
| 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | POSITIF |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | POSITIF |

| B17 | B18 | B19 | B20 | B21 | B22 | B23 | B24 | B25 | B26 | B27 | B28 | B29 | B30 | B31 | B32 | B33 | B34 | KATEGORI |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------|
| 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 5 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | POSITIF |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | POSITIF |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | POSITIF |
| 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | POSITIF |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | POSITIF |
| 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | POSITIF |

Lampiran 8. Hasil Penelitian Kebiasaan Konsumsi Makanan Selingan

FOOD RECORD 7X24 JAM

| FREKUENSI KONSUMSI SELINGAN 7 HARI | KATEGORI |
|---|-------------------------------|
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 1 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 1 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 1 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 3 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |

| | |
|---|--------------------------------------|
| 3 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 1 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 1 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 3 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 3 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 3 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 5 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 0 | Tidak Mengkonsumsi Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 3 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 2 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 3 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 3 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 5 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 6 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 6 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 5 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |

| | |
|---|--------------------------------------|
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 3 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 5 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 5 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 3 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 5 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 5 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 5 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 4 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 5 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 5 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |
| 7 | Mengkonsumsi Makanan Selingan |

Lampiran 9. Hasil Pengukuran Status Gizi

DATA STATUS GIZI

| BB/TB*TB | STATUS GIZI | KATEGORI | KETERANGAN |
|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------------|
| 28,04038 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 24,55775 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 24,97399 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 24,65483 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 22,60026 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 17,48179 | 1 | Kurus | Status Gizi Tidak Normal |
| 29,51594 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 33,87406 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 25 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 23,63403 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 21,75547 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 24,76757 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 19,22769 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 27,81588 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 22,60026 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 27,92667 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 27,34375 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 21,23057 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 32,87311 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 28,65014 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 24,67105 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 22,31328 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 32,45568 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 32,45568 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 23,87511 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 19,31295 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 30,09143 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 29,29688 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 28,04038 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 24 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 32,42188 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 29,55255 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 24,97399 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 24,03461 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 24 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |

| | | | |
|----------|---|------------|--------------------------|
| 27,34375 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 25,29938 | 3 | Overweight | Status Gizi Tidak Normal |
| 24,96495 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 30,81125 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 21,41094 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 24,84098 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 23,12062 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 38,67188 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 23,49524 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 30,61224 | 4 | Obesitas | Status Gizi Tidak Normal |
| 26,37024 | 3 | Overweight | Status Gizi Tidak Normal |
| 25,10388 | 3 | Overweight | Status Gizi Tidak Normal |
| 19,97919 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 19,55556 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 18,44255 | 1 | Kurus | Status Gizi Tidak Normal |
| 21,36752 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 24 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 20,3125 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 18,79619 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 20,81165 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 18,49112 | 1 | Kurus | Status Gizi Tidak Normal |
| 19,53125 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 21,33333 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 18,75 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 18,02596 | 1 | Kurus | Status Gizi Tidak Normal |
| 20,44674 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 17,62538 | 1 | Kurus | Status Gizi Tidak Normal |
| 20,93212 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 24,44444 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 23,82813 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 22,06035 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 20,2848 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 24,88889 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 18,19548 | 1 | Kurus | Status Gizi Tidak Normal |
| 22,94812 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 22,47659 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 20,83 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 18,97453 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 17,63085 | 1 | Kurus | Status Gizi Tidak Normal |
| 17,94182 | 1 | Kurus | Status Gizi Tidak Normal |
| 20 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |

| | | | |
|----------|---|------------|---------------------------------|
| 22,89282 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 22,31328 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 18,5178 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 20 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 18,79619 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 20,32444 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 21,64412 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 18,81892 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 17,99816 | 1 | Kurus | Status Gizi Tidak Normal |
| 18,73049 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 23,4375 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 17,63265 | 1 | Kurus | Status Gizi Tidak Normal |
| 19,81768 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 26,72287 | 3 | Overweight | Status Gizi Tidak Normal |
| 20,0796 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 22,58271 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 21,97134 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |
| 18,80921 | 2 | Normal | Status Gizi Normal |

Lampiran 10. Hasil Output SPSS

A. Analisis Univariat

USIA

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 18 tahun | 69 | 73,4 | 73,4 | 73,4 |
| 19 tahun | 16 | 17,0 | 17,0 | 90,4 |
| 20 tahun | 9 | 9,6 | 9,6 | 100,0 |
| Total | 94 | 100,0 | 100,0 | |

JENIS KELAMIN

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Laki – laki | 7 | 7,4 | 7,4 | 7,4 |
| Perempuan | 87 | 92,6 | 92,6 | 100,0 |
| Total | 94 | 100,0 | 100,0 | |

PROGRAM STUDI

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid D3 TLM | 8 | 8,5 | 8,5 | 8,5 |
| Gizi | 22 | 23,4 | 23,4 | 31,9 |
| Farmasi | 13 | 13,8 | 13,8 | 45,7 |
| S1 Keperawatan + Ners | 51 | 54,3 | 54,3 | 100,0 |
| Total | 94 | 100,0 | 100,0 | |

STATUS GIZI

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Kurus | 10 | 10,6 | 10,6 | 10,6 |
| Normal | 61 | 64,9 | 64,9 | 75,5 |
| Overweight | 4 | 4,3 | 4,3 | 79,8 |
| Obesitas | 19 | 20,2 | 20,2 | 100,0 |
| Total | 94 | 100,0 | 100,0 | |

UANG SAKU

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Rendah | 82 | 87,2 | 87,2 | 87,2 |
| Tinggi | 12 | 12,8 | 12,8 | 100,0 |
| Total | 94 | 100,0 | 100,0 | |

CITRA TUBUH**Statistics**

| | | |
|--------------------|---------|----------------|
| N | Valid | 94 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | ,50 |
| Std. Error of Mean | | ,052 |
| Median | | ,50 |
| Mode | | 0 ^a |
| Std. Deviation | | ,503 |
| Variance | | ,253 |
| Range | | 1 |
| Minimum | | 0 |
| Maximum | | 1 |
| Sum | | 47 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Negatif | 47 | 50,0 | 50,0 | 50,0 |
| Positif | 47 | 50,0 | 50,0 | 100,0 |
| Total | 94 | 100,0 | 100,0 | |

MAKANAN SELINGAN**Statistic**

| | | |
|--------------------|---------|------|
| N | Valid | 94 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | ,70 |
| Std. Error of Mean | | ,047 |
| Median | | 1,00 |
| Mode | | 1 |
| Std. Deviation | | ,460 |
| Variance | | ,211 |
| Range | | 1 |
| Minimum | | 0 |
| Maximum | | 1 |
| Sum | | 66 |

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Mengkonsumsi Makanan Selingan | 66 | 70,2 | 70,2 | 70,2 |
| Mengkonsumsi Makanan Selingan | 28 | 29,8 | 29,8 | 100,0 |
| Total | 94 | 100,0 | 100,0 | |

B. Analisis Bivariat**CITRA TUBUH DENGAN KEBIASAAN KONSUMSI
MAKANAN SELINGAN****Case Processing Summary**

| | Cases | | | | | |
|-----------------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | n | Percent | n | Percent | n | Percent |
| Citra Tubuh * Makanan Selingan | 94 | 100,0% | 0 | 0,0% | 94 | 100,0% |

Citra Tubuh * Makanan Selingan Crosstabulation

| | | | Makanan Selingan | | Total |
|-------------|---------|-------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------|
| | | | Mengonsumsi Makanan Selingan | Tidak Mengonsumsi Selingan | |
| Citra Tubuh | Positif | Count | 45 | 2 | 47 |
| | | % within Citra Tubuh | 95,7% | 4,3% | 100,0% |
| | Negatif | Count | 21 | 26 | 47 |
| | | % within Citra Tubuh | 44,7% | 55,3% | 100,0% |
| Total | | Count | 66 | 28 | 94 |
| | | % within Citra Tubuh | 70,2% | 29,8% | 100,0% |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymptotic Significance (2-sided) | Exact Sig. (2- sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|---------------------|----|---|--------------------------|-------------------------|
| Pearson Chi-Square | 29,299 ^a | 1 | ,000 | | |
| Continuity Correction ^b | 26,908 | 1 | ,000 | | |
| Likelihood Ratio | 33,337 | 1 | ,000 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | ,000 | ,000 |
| Linear-by-Linear Association | 28,987 | 1 | ,000 | | |
| N of Valid Cases | 94 | | | | |

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14,00.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

| | Value | 95% Confidence Interval | |
|---|--------|-------------------------|---------|
| | | Lower | Upper |
| Odds Ratio for Citra Tubuh (Positif/Negatif) For cohort Makanan Selingan = Mengkonsumsi Makanan Selingan For cohort Makanan Selingan = Tidak Mengkonsumsi Selingan | 27,857 | 6,040 | 128,476 |
| | 13,000 | 3,270 | 51,685 |
| | ,467 | ,338 | ,645 |
| N of Valid Cases | 94 | | |

CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI

Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga

| Citra Tubuh | Status Gizi 2 Kategori | | | | OR (95% CI) | <i>p-value</i> |
|-------------|--------------------------|------|--------------------|------|-------------------------|----------------|
| | Status Gizi Tidak Normal | | Status Gizi Normal | | | |
| | n | % | n | % | | |
| Positif | 10 | 21,3 | 37 | 78,7 | 3,546 (1,438-8,746). | 0,005 |
| Negatif | 23 | 48,9 | 24 | 51,1 | | |

Sumber : Data Primer (2021); n = 94, Chi Square

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|--------------------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | n | Percent | n | Percent | n | Percent |
| Citra Tubuh * status gizi 2 kategori | 94 | 100,0% | 0 | 0,0% | 94 | 100,0% |

Citra Tubuh * status gizi 2 kategori Crosstabulation

| | | | Status Gizi 2 Kategori | | Total |
|-------------|---------|----------------------|--------------------------|--------------------|--------|
| | | | Status Gizi Tidak Normal | Status Gizi Normal | |
| Citra Tubuh | Positif | Count | 10 | 37 | 47 |
| | | % within Citra Tubuh | 21,3% | 78,7% | 100,0% |
| | Negatif | Count | 23 | 24 | 47 |
| | | % within Citra Tubuh | 48,9% | 51,1% | 100,0% |
| Total | | Count | 33 | 61 | 94 |
| | | % within Citra Tubuh | 35,1% | 64,9% | 100,0% |

Chi-Square Tests

| | Value | Df | Asymptotic Significance (2-sided) | Exact Sig. (2- sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|--------------------|----|---|--------------------------|-------------------------|
| Pearson Chi-Square | 7,892 ^a | 1 | ,005 | | |
| Continuity Correction ^b | 6,724 | 1 | ,010 | | |
| Likelihood Ratio | 8,055 | 1 | ,005 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | ,009 | ,005 |
| Linear-by-Linear Association | 7,808 | 1 | ,005 | | |
| N of Valid Cases | 94 | | | | |

Risk Estimate

| | Value | 95% Confidence Interval | |
|--|-------|-------------------------|-------|
| | | Lower | Upper |
| Odds Ratio for Citra Tubuh (Positif/ Negatif) | 3,546 | 1,438 | 8,746 |
| For cohort status gizi 2 kategori = Status Gizi Tidak Normal | 2,300 | 1,234 | 4,287 |
| For cohort status gizi 2 kategori = Status Gizi Normal | ,649 | ,472 | ,890 |
| N of Valid Cases | 94 | | |

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16,50.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 11. Surat Izin Penelitian / *Ethical Clearance*

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

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK
No : 03/20.12/0742

Bismillaahirrohmaanirrohiim
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 :

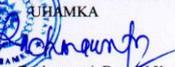
"HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN SELINGAN (SNACK) PADA MAHASISWA BARU STIKES MITRA KELUARGA"

Atas nama
Peneliti utama : Fauziah Bayu Filjannah
Peneliti lain : -
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Institusi : SEKOLAH TINGGI 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. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh


 Jakarta, 12 Desember 2020
 Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
 UHAMKA

 (Dra. Rachmawati, Dra., M.Kes)

Lampiran 12. Dokumentasi

