

## ABSTRAK

Ira Mega Novany

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Pada tahap ini mahasiswa mulai memikirkan penampilan pada dirinya dihadapan orang lain, hal ini membuat mahasiswa sering mengalami persepsi terhadap citra tubuh nya. Mahasiswa yang memiliki persepsi buruk terhadap tubuhnya dan memandang bentuk tubuh ideal adalah bentuk tubuh langsing, kemungkinan akan membuat mereka melakukan praktik penurunan berat badan yang tidak sehat agar terlihat menarik secara fisik, salah satu caranya adalah dengan membatasi asupan dan frekuensi makan yang memicu timbulnya penyimpangan perilaku makan seperti melewati makan malam dan makan pagi (sarapan). Menurut Salsabila (2018) di Kota Bekasi yang memiliki citra tubuh positif 53,8 % sedangkan citra tubuh negatif sebanyak 46,2 %. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *body image* dengan kebiasaan sarapan dan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel 100 mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga yang dipilih dengan metode *consecutsive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ), *Food Record* selama 1-7 hari, dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dan Uji *Fisher's exact*. Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* pada masing-masing variabel yaitu *body image* dengan kebiasaan sarapan *p-value*= 0,085 >0,05, *body image* dengan kebiasaan makan malam *p-value* =0,024. Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan sarapan, dan terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

Kata Kunci: *Body Image*, Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Makan Malam.

## **ABSTRACT**

Ira Mega Novany

*A student is categorized at the stage of development whose age is 18 to 25 years. At this stage students begin to think about their appearance in front of others, this makes students often experience perceptions of their body image. Students who have a bad perception of their body and see their ideal body shape as a slim body shape are likely to make them practice unhealthy weight loss to make them look physically attractive, one way is by limiting their intake and frequency of eating which triggers behavioral deviations. eating like skipping dinner and breakfast. According to Salsabila (2018), Bekasi City has a positive body image of 53.8% while a negative body image is 46.2%. This study aims to analyze the relationship between body image and breakfast and dinner habits for new students of STIKes Mitra Keluarga. This research is a quantitative study with a cross sectional design. The number of samples is 100 new students of STIKes Mitra Keluarga who were selected by consecutive sampling method. Collecting data using the Body Shape Questionnaire (BSQ), Food Record for 1-7 days, and analyzed using the Chi-Square test and Fisher's exact test. The analysis results showed the p-value for each variable, namely body image with breakfast habits  $p\text{-value} = 0.085 > 0.05$ , body image with dinner habits  $p\text{-value} = 0.024$ . The conclusion of this study there is no relationship between body image and breakfast habits. And the relationship between body image and dinner habits*

*Keywords: Body Image, Breakfast Habits, Dinner Habits.*