



**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEBIASAAN SARAPAN  
DAN MAKAN MALAM PADA MAHASISWA BARU STIKes  
MITRA KELUARGA**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
IRA MEGA NOVANY  
NIM. 201702039**

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



**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEBIASAAN SARAPAN  
DAN MAKAN MALAM PADA MAHASISWA BARU STIKes  
MITRA KELUARGA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:  
IRA MEGA NOVANY  
NIM. 201702039**

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

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan dan Makan Malam 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 : Ira Mega Novany

NIM : 201702039

Tempat : Bekasi

Tanggal : 04 Februari 2021

Tanda Tangan :



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ira Mega Novany

NIM : 201702039

Program Studi : S1 Gizi

Judul Skripsi : Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan dan Makan Malam pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga.

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 04 Februari 2021

Waktu : 10.00 – 11.30 WIB

Tempat : *Zoom Meeting*

Bekasi, 04 Februari 2021

Pembimbing



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

Penguji I



Tri Marta Fadhillah, S.PD., M.Gizi  
NIDN. 0315038801

Penguji II



Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM  
NIDN. 0312089202

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ira Mega Novany  
NIM : 201702039  
Program Studi : S1 Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan dan Makan Malam 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, 03 Maret 2021

Dosen Pembimbing



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

Penguji I



Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM  
NIDN. 0312089202

Penguji II



Tri Marta Fadhilah, S.Pd., M.Gizi  
NIDN. 0315038801

Mengetahui, Koordinator Program  
Studi S1 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 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 Skripsi yang berjudul "Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan dan Makan Malam pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kebiasaan sarapan dan makan malam 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 yang telah memberikan motivasi dalam menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi S1 Gizi atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
3. Ibu Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi selaku pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Mamah yang selalu menjadi support sistem, selalu mendoakan agar dimudahkan dalam proses pembuatan skripsi ini.
5. Farah, Mayang, dan Widya sahabat saya yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, dan bantuan demi lancarnya penyusunan skripsi ini.
6. Fauziah sebagai teman payungan pada penelitian ini.
7. Salma dan Tiara yang selalu membantu demi kelancaran penyusunan skripsi ini.

Bekasi, Januari 2021

Penulis

## 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 tubuhnya. 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  $p\text{-value} = 0,085 > 0,05$ , *body image* dengan kebiasaan makan malam  $p\text{-value} = 0,024$ . 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-value = 0.085 > 0.05, body image with dinner habits p-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.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>2</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>2</b>
<b>A. LATAR BELAKANG .....</b>	<b>2</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>5</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>5</b>
Tujuan Umum :.....	5
Tujuan khusus.....	5
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>6</b>
<b>E. Keaslian Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>8</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
<b>A. Telaah Pustaka .....</b>	<b>8</b>
1. Pengertian Dewasa.....	8
2. <i>Body Image</i> .....	11
3. Sarapan Pagi.....	14
4. Makan Malam.....	17
5. Metode Pengukuran Kebiasaan Sarapan dan Makan Malam.....	19
6. Penilaian Status Gizi .....	19
7. Hubungan <i>body image</i> dengan kebiasaan sarapan dan makan malam .....	20
<b>B. Kerangka Teori .....</b>	<b>22</b>
<b>C. Kerangka Konsep.....</b>	<b>23</b>
<b>D. Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>24</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>25</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>

<b>A. Desain Penelitian .....</b>	<b>25</b>
<b>B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>25</b>
<b>C. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>25</b>
<b>D. Variabel Penelitian .....</b>	<b>28</b>
<b>E. Definisi Operasional .....</b>	<b>29</b>
<b>F. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>32</b>
<b>G. Alur Penelitian .....</b>	<b>35</b>
<b>H. Pengolahan dan Analisis Data.....</b>	<b>35</b>
<b>I. Etika Penelitian .....</b>	<b>39</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>41</b>
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
<b>A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....</b>	<b>41</b>
<b>B. Analisis Univariat .....</b>	<b>41</b>
1. Karakteristik Responden .....	42
2. <i>Body Image</i> .....	42
3. Kebiasaan Sarapan.....	43
4. Kebiasaan Makan Malam.....	43
<b>C. Analisis Bivariat .....</b>	<b>44</b>
1. Hubungan <i>body image</i> dengan kebiasaan sarapan .....	44
2. Hubungan <i>body image</i> dengan kebiasaan makan malam.....	44
<b>BAB V.....</b>	<b>46</b>
<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
<b>A. ANALISIS UNIVARIAT .....</b>	<b>46</b>
1. Gambaran Umum Karakteristik Responden .....	46
2. Gambaran <i>Body Image</i> .....	46
3. Kebiasaan Sarapan.....	48
4. Kebiasaan makan malam.....	49
<b>B. ANALISIS BIVARIAT .....</b>	<b>50</b>
1. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga.....	50
2. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kebiasaan Makan Malam pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga .....	52

<b>C. KETERBATASAN PENELITIAN.....</b>	<b>53</b>
<b>BAB VI.....</b>	<b>55</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>55</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>55</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1. 1 keaslian penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>Tabel 3. 1 besar minimal sampel .....</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 3. 2 definisi operasional .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 3. 3 Analisis Data .....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4. 2 Karakteristik body image pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4. 3 Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 4. 4 Kebiasaan Makan Malam pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 4. 5 Hubungan Body Image dengan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga.....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 4. 6 Hubungan Body Image dengan Kebiasaan Makan Malam pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga .....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan .....	60
Lampiran 2. Lembar Informed Consent.....	62
Lampiran 3. Kuesioner .....	63
Lampiran 4. Form <i>Food Record</i> .....	64
Lampiran 5. Kuesioner <i>Body Image</i> Metode BSQ.....	66
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reabilitas .....	69
Lampiran 7. Hasil Penelitian <i>Body Image</i> (Citra Tubuh).....	72
Lampiran 8. Hasil Penelitian Kebiasaan Sarapan.....	81
Lampiran 9. Hasil Penelitian Kebiasaan Makan Malam .....	84
Lampiran 10. Hasil Output SPSS.....	87
Lampiran 11. Surat Izin <i>Pecal Clearance</i> .....	96
Lampiran 12. Dokumentasi .....	98

## DAFTAR SINGKATAN

- BB : Berat Badan  
BSQ : *Body Shape Questionnaire*  
IMT : Indeks Massa Tubuh  
IMT/U : Indeks Massa Tubuh/Umur  
PGS : Pedoman Gizi Seimbang  
RI : Republik Indonesia  
TB : Tinggi Badan  
URT : Ukuran Rumah Tangga

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Salah satu kelompok usia dalam masa perkembangan adalah periode remaja dan dewasa muda. 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). Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah mahasiswa baru yang berusia 18-22 tahun dan tercatat sebagai mahasiswa aktif. Pada masa peralihan tentunya banyak menimbulkan perubahan baik pada aspek fisik, psikologis maupun sosialnya. Pada fase ini dewasa awal mulai memperhatikan penampilan dirinya ketika berhadapan dengan orang lain. Pada rentang usia tersebut di Indonesia normalnya sudah mengenyam pendidikan formal perguruan tinggi dan disebut sebagai mahasiswa (Wiwid,2015).

Mahasiswa mempunyai *body image* tersendiri seperti yang diungkapkan Burn (1993) dalam Wiwid (2015) *body image* adalah gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang berfisik sehingga sering dikaitkan dengan karakteristik fisik, termasuk didalamnya yaitu penampilan secara umum, ukuran tubuh dan berat tubuh, sosok tubuh dan bentuk tubuh begitu juga dengan detail-detail tubuh lainnya. Perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswa, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau *body image*. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif atau negatif (Cash & Pruzinsky dalam Andea, 2010).

Banyak mahasiswi yang mengutamakan penampilan fisik dalam pergaulan dengan teman yang sejenis kelamin ataupun dari lawan jenis kelamin. Mereka masih menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar. Oleh sebab itu, mahasiswi berusaha untuk tampil sebagai seorang individu yang menarik perhatian orang lain, baik dengan teman yang sejenis kelamin maupun dari lawan jenis. Agar dapat tampil semenarik mungkin, maka mahasiswi mengupayakan supaya tubuhnya langsing dan menghindari kegemukan atau berusaha memiliki bentuk tubuh yang ideal. Pada umumnya mahasiswa melakukan diet, berolahraga, melakukan perawatan tubuh, mengkonsumsi obat pelangsing dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal (Rema,2012).

Berdasarkan hasil survei, ditemukan bahwa terdapat tujuh cara melakukan penurunan berat badan yang sering dilakukan, yaitu diet, akupuntur, olahraga, *food combining*, puasa, menghindari makan malam, dan minum obat pelangsing (Rema,2012). Program-program penurunan berat badan tersebut dilakukan berdasarkan pandangan mengenai bentuk tubuh ideal atau *body image*. Kebiasaan makan menurut Khumaidi (2003) adalah tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, kepercayaan orang terhadap makanan berkaitan dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Hal yang menjadi masalah pada mahasiswa yang tidak rutin melakukan sarapan di karenakan mereka tinggal di luar kota dan kost di sekitar kampus, sehingga mereka harus menyiapkan makanan sendiri ataupun mereka harus mencari warung makan untuk sarapan, sedangkan jadwal kuliah pagi membuat mereka tergesa-gesa dan akhirnya mereka harus menunda sarapan. Selain makan pagi atau sarapan yang tidak rutin, mahasiswa juga sering melewatkan makan malam nya dikarenakan mereka sering begadang mengerjakan tugas sehingga mereka lupa untuk makan malam (Alman,dkk 2018).

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 melewatkan makan malam dan makan pagi (sarapan). Kebiasaan ini yang membuat mahasiswa salah persepsi bahwa melewatkan makan pagi dan makan malam bisa membuat tubuhnya ideal. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa orang-orang yang melewatkan sarapan cenderung mudah bertambah berat badannya (Widianti,2012).

Penelitian yang dilakukan di beberapa negara seperti China sebesar 33%, Australia 34.9%, Brazil 45%, dan Amerika Serikat 73.3% masih menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap *body image*. Data dari *Youth Risk Behavior Survey (YRBS)* menemukan 30% yang mengatakan dirinya termasuk *overweight* padahal faktanya hanya 13.5% yang benar-benar *overweight* (Brener et al. 2013). Menurut Salsabila (2018) di Kota Bekasi yang memiliki citra tubuh positif 53,8 % sedangkan citra tubuh negatif sebanyak 46,2 %.

Penelitian-penelitian tentang *body image* semakin banyak dilakukan untuk melihat sejauh mana persepsi seseorang pada bentuk tubuhnya. Pada penelitian Septiadewi (2010) yang menyatakan bahwa penggunaan metode BSQ lebih tepat daripada metode FRS. 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%.

Berdasarkan data dan penjelasan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul tentang Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan dan Makan Malam pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga. Penelitiakan menggunakan kuesioner dengan metode *Body Shape Questionnaire (BSQ)* untuk mengetahui *body image*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perumusan dalam penelitian ini yaitu bagaimana hubungan *body image* dengan kebiasaan sarapan dan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga. Adapun masalah yang akan diteliti yaitu :

- 1) Bagaimana *body image* pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.
- 2) Bagaimana kebiasaan sarapan pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.
- 3) Bagaimana kebiasaan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.
- 4) Bagaimana hubungan *body image* dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.
- 5) Bagaimana hubungan *body image* dengan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **Tujuan Umum :**

Untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kebiasaan sarapan dan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

### **Tujuan khusus :**

- 1) Untuk mengetahui karakteristik responden (jenis kelamin, usia, uang saku, dan status gizi)
- 2) Untuk mengetahui *body image* pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.
- 3) Untuk mengetahui kebiasaan sarapan pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.
- 4) Untuk mengetahui kebiasaan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

- 5) Untuk menganalisis hubungan antara *body image* dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.
- 6) Untuk menganalisis hubungan antara *body image* dengan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang hubungan *body image* dengan kebiasaan sarapan dan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

##### 2) Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan *body image* dengan kebiasaan sarapan dan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

##### 3) Bagi Institusi

Bagi institusi (STIKes Mitra Keluarga), penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah penelitian di bidang keilmuan gizi masyarakat guna pengembangan penelitian selanjutnya.

**E. Keaslian Penelitian**  
**Tabel 1. 1 keaslian penelitian**

No	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
1	Michel Erison	2014	Hubungan Antara <i>Body Image</i> dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja SMA di Padang.	<i>Cross sectional study</i>	Terdapat hubungan nyata positif antara jenis kelamin dan frekuensi makan. Serta terdapat hubungan nyata positif antara jenis kelamin dan pendidikan orang tua dengan kebiasaan sarapan pagi. Dan sebagian remaja memiliki <i>body image</i> yang positif sesuai dengan status gizinya.	Sasaran : Remaja SMA di Padang.  Variabel : Status Gizi, dan Kebiasaan Makan.
2	Nur Widianti, Aryu Candra K.	2012	Hubungan Antara <i>Body Image</i> dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresenia Semarang.	<i>Cross sectional study</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara <i>body image</i> dengan status gizi.	Sasaran : Remaja Putri di SMA Theresenia Semarang.  Variabel : Status Gizi.
3.	Sebtina Desty Anggraeni	2015	Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan Frekuensi makan, Jenis makan, dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta	<i>Cross sectional</i>	Tidak terdapat hubungan <i>body image</i> dengan frekuensi makan remaja putri di sma negeri 7 surakarta. Tidak terdapat hubungan <i>body image</i> dengan jenis makanan remaja putri di sma negeri 7 surakarta. Tidak terdapat hubungan <i>body image</i> dengan status gizi remaja putri di sma negeri 7 surakarta.	Sasaran : Remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta.  Variabel : Frekuensi makan, Jenis makan, dan Status Gizi.

4.	Anggoro Dyah Wahyu Andiyati.	2016	Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul.	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara <i>body image</i> dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul.	Sasaran : Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul.  Variabel : Kepercayaan Diri.
5.	Zsa-Zsa Ayu Laksmi, Martha Ardriaria, dan Deny Yudi Fitranti.	2018	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro).	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara <i>body image</i> dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga .	Sasaran : Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro.  Variabel : Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

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

Salah satu tahapan perkembangan yang paling dinamis sepanjang rentang kehidupan manusia adalah dewasa muda, sebab seseorang mengalami banyak perubahan-perubahan progresif secara fisik, kognitif, maupun *psikososioemosional*, Untuk menuju integrasi kepribadian yang semakin matang dan bijaksana. Masa ini merupakan tanda bahwa telah tiba saat bagi individu untuk dapat mengambil bagian dalam tujuan hidup yang telah dipilih dan menemukan kedudukan dirinya dalam kehidupan. Salah satu tahap yang termasuk dalam usia dewasa muda adalah tahap *emerging adulthood*. Pada tahap *emerging adulthood*, individu berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dan umumnya berstatus sebagai mahasiswa (Haris,2015).

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). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji,2012). Ciri - ciri usia dewasa awal diantaranya yaitu : dewasa dini sebagai masa pengaturan, dewasa dini sebagai usia produktif, dewasa dini sebagai masa bermasalah, dewasa dini sebagai masalah ketegangan sosial, dewasa dini sebagai masa terasingan sosial, dewasa dini sebagai masa komitmen, dewasa dini sebagai sering merupakan masa ketergantungan, dewasa dini sebagai masa perubahan nilai, dewasa dini sebagai masa

penyesuaian diri dengan cara hidup baru, dewasa dini sebagai masa kreatif. Dapat dikatakan juga ciri dewasa dini sebagai masa perkembangan yaitu mencari pasangan hidup menyebabkan mulai munculnya keinginan individu untuk tampil lebih cantik dan menarik. Menurut Sunartio, Sukanto, & Dianovinina (2012), penampilan dianggap penting dan utama bagi seorang wanita. Oleh sebab itu, wanita sering membandingkan penampilan fisiknya, khususnya bentuk tubuhnya, dengan tubuh wanita lain yang dianggap lebih menarik. Munculnya pandangan negatif wanita pada dirinya dikarenakan banyaknya wanita yang merasa tidak puas dengan tubuhnya. Verplanken (dalam Herabadi, 2007).

Dewasa awal diharapkan memiliki *self esteem* tinggi karena *self esteem* dianggap penting untuk dimiliki oleh setiap individu khususnya wanita dewasa awal. Menurut Baron, Byrne, & Branscombe (dalam Sarwono & Meinarno, 2011) *self esteem* yang positif membuat orang dapat mengatasi kecemasan, kesepian dan penolakan sosial. Selain itu menurut Michener dan De Lamater (dalam Sari dkk, 2006), individu dengan *self esteem* tinggi akan mampu untuk bersikap asertif, terbuka dan memiliki kepercayaan diri terhadap dirinya. Maka dari itu *self esteem* memiliki peran yang penting untuk individu. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi berarti memandang dirinya secara positif dan sadar akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya sehingga dapat memandang kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting daripada kelemahannya.

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

penghargaan diri dari anak muda. *Body image* dipandang dapat mempengaruhi *self esteem*.

### Klasifikasi Dewasa

Menurut Hurlock 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.

#### 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.

#### 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.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dewasa dibagi tiga kategori : Dewasa dini, dewasa madya dan dewasa lanjut (usia lanjut).

## 1.2 Gizi pada Usia Dewasa

Kebutuhan gizi pada usia dewasa berubah sesuai kelompok usia tersebut . Peranan gizi pada usia dewasa adalah untuk pencegahan penyakit dan meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat. Makanan merupakan salah satu kesenangan dalam kehidupan, pemilihan makanan secara bijak di masa usia ini dapat menunjang kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatan fisik, emosional, mental dan mencegah penyakit. Tujuan utama kesehatan dan gizi usia dewasa adalah meningkatkan kesehatan secara

menyeluruh, mencegah penyakit dan memperlambat proses menua (Kemenkes, 2017).

Pada usia dewasa adalah pertumbuhan tubuh (tinggi badan) yang maksimal dan tidak akan bertambah lagi. Pada usia dewasa muda kegiatan fisik relatif tinggi dan terjadi perubahan metabolisme sesuai penambahan umur. Usia ini rentan asupan makanan berlebih, gaya hidup yang berubah, tekanan lingkungan/teman sebaya yang tinggi, kurangnya waktu untuk berolahraga, dan stres tinggi akibat tekanan pekerjaan yang mengakibatkan pola makan berubah. Organ reproduksi telah matang dan fase pertumbuhan telah berhenti, sehingga yang dibutuhkan adalah memelihara sel tubuh untuk menjaga agar terhindar dari berbagai penyakit degeneratif yang lebih cepat datang dan berdampak pada penurunan produktivitas kerja. Perempuan umumnya mengalami kurang gizi, terutama anemia, dari awal sehingga berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) (Kemenkes, 2017).

## ***2. Body Image***

*Body image* merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap bentuk tubuhnya (Grogan, 2016). *Body image* dikategorikan menjadi positif dan negatif. Seseorang yang memiliki *body image* positif merasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, merasa percaya diri, dan menerima segala perubahan pada bentuk tubuhnya. Berbeda dengan seseorang dengan *body image* negatif, yang merasa bentuk tubuh dan penampilannya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang ia harapkan dan yang ada di media maupun lingkungan sosialnya sehingga orang tersebut merasa tidak puas dengan bentuk tubuh serta penampilannya (Nurvita, 2015).

*National Eating Disorder Association* membagi pengertian citra tubuh (*body image*) menjadi empat komponen. Pertama, citra tubuh (*body image*) dinilai sebagai cara pandang seseorang ketika melihat dirinya di cermin atau bagaimana cara

seseorang menggambarkan dirinya dalam bayangannya. Kedua, citra tubuh (*body image*) diasumsikan sebagai suatu kepercayaan seseorang terhadap penampilan pribadi. Ketiga, citra tubuh (*body image*) dipandang sebagai suatu perasaan seseorang tentang tubuhnya termasuk tinggi, bentuk, dan berat badannya. Komponen terakhir adalah bagaimana seseorang merasakan dan mengontrol tubuhnya (Dieny, 2014).

### 2.1 Kategori Body Image

#### a) *Body image* positif

Orang yang memiliki *body image* positif akan cenderung merasa puas terhadap kondisi tubuhnya, memiliki harga diri yang tinggi, penerimaan jati diri yang tinggi, rasa percaya diri akan kepedulian terhadap kondisi badan dan kesehatannya sendiri, serta adanya kepercayaan diri ketika menjalani hubungan dengan orang lain (Irianita, 2007).

Persepsi yang tepat dan benar terhadap bentuk diri sendiri, menghargai bentuk alamiah merasa gembira dan menerima tubuh sebagai sesuatu yang unik menolak memikirkan hal-hal yang tidak masuk akal (seperti : khawatir terhadap makanan, berat badan, dan kalori), merasa nyaman dan percaya diri dengan tubuh yang dimiliki (Halil, 2007).

#### b) *Body image* negatif

Orang yang memiliki *body image* yang negatif akan cenderung merasa tidak puas atau malu terhadap kondisi tubuhnya sehingga tidak jarang menimbulkan depresi, memiliki harga diri yang rendah atau bahkan merasadirinya tidak berharga (Irianita, 2007)

Mengalami distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran atau bentuk tubuh adalah pertanda dari kegagalan personal merasa

malu, merasa cemas terhadap tubuh, merasa tidak nyaman dan merasa aneh dengan tubuh yang dimiliki (Halil,2007).

## 2.2 Aspek – Aspek *Body Image*

Menurut Cash (2002, dalam Gragon , 2000) Pada saat ini pengukuran terhadap *body image* berkembang pada bentuknya yang multidimensional.

a) Persepsi

Dimensi ini menjelaskan mengenai bagaimana individu memiliki, ukuran, bentuk, dan tubuhnya yang ideal. Pemahaman mengenai persepsi pada konsep *body image* termasuk mengukur estimasi bagian-bagian tubuh secara keseluruhan.

b) Afeksi

Dimensi ini menjelaskan mengenai perasaan yang dialami individu terkait dengan kondisi tubuhnya. Perasaan tersebut terkait dengan kondisi penampilan dan bentuk tubuh individu. Afeksi menunjukkan bagaimana perasaan seseorang terhadap penampilan tubuhnya.

c) Kognitif

Komponen kognitif menjelaskan mengenai penampilan tubuhnya, komponen ini menunjukkan sikap yang lebih jauh dari sekedar merasakan, individu pada tahap ini mulai merencanakan apa yang harus dia lakukan untuk mencapai bentuk dan bentuk penampilan yang ideal.

d) Perilaku

Dimensi perilaku tetap termasuk dalam konsep *body image*. Dalam pengukuran yang dilakukan terhadap dimensi perilaku pada *body image* memiliki keterkaitan dengan berat badan, sehingga item yang muncul terkait dengan upaya-upaya dalam

menjaga berat badan seperti melakukan puasa, diet, dan bahkan penggunaan obat pelangsing (Rosa,2013).

### **2.3 Pengukuran *Body Image***

*Body image* dikategorikan menjadi positif dan negatif. Pengukuran dengan metode BSQ yang digunakan oleh peneliti merupakan skala yang telah diterjemahkan dan digunakan dalam penelitian Marchiella (2009). *Body image* diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang berisi 34 pertanyaan mengenai kepuasan responden terhadap bentuk tubuhnya. Kuesioner BSQ terdapat 34 pertanyaan mengenai pendapat seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Setiap jawaban terdiri dari 6 tingkatan jawaban dimana masing-masing jawaban memiliki tingkatan poin yang berbeda. Jawaban yang dapat dipilih berkisar antara tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), sangat sering (5), dan selalu (6).

## **3. Sarapan Pagi**

### **3.1 Pengertian Sarapan Pagi**

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada di dalam bahan makanan (Almatsier,2004). Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pada pagi hari, tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan banyak aktivitas. Oleh karena itu, setiap orang sangat disarankan untuk sarapan pagi agar dapat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan. Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat sebaiknya mengandung gizi seimbang. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2002). Pada pesan gizi seimbang (PGS) no 6 yaitu biasakan sarapan, dimana sarapan pagi sangat penting dilakukan karena

setelah semalaman beristirahat dan tidak mengonsumsi makanan, maka kadar gula dalam tubuh turun. Gula dalam tubuh adalah sumber energi. Dengan sarapan pagi, maka tubuh mendapatkan asupan gula dan digunakan untuk energi beraktivitas.

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010). Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Moehji, 2009).

Sarapan ini penting karena makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum berangkat kerja atau sebelum berangkat sekolah memberikan tenaga untuk badan selama mulai kerja, antara pukul 08.00-11.00 WIB. Jarak waktu makan malam dengan makan pagi cukup lama, yaitu sekitar 10-12 jam (Moehji, 2009). Jika sarapan tidak dilakukan, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah yang mengambil cadangan lemak. Dalam keadaan seperti ini, tubuh tidak berada dalam keadaan baik untuk melakukan aktifitas. Sehingga anak akan terganggu konsentrasinya (Moehji, 2009). Sarapan menyumbangkan gizi sekitar 25% sehari yang merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang. Apabila kecukupan energi adalah sebesar 2000 kalori dan protein 50 gram dalam sehari, maka sarapan menyumbangkan 500 kalori dan 12,5 gram protein (Khomsan, 2010).

### **3.2 Manfaat Sarapan Pagi**

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat

meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Khomsan, 2010).

Menurut Khomsan (2010) ada 2 manfaat yang diperoleh jika seseorang melakukan sarapan pagi, antara lain :

1. Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas.
2. Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

Seseorang yang tidak sarapan pagi, tubuhnya tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil (Moehji, 2009).

### **3.3 Dampak Negatif Tidak Sarapan Pagi**

Seseorang tidak sarapan pagi berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak sekolah yang tidak sarapan pagi maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Dalam keadaan seperti ini, tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan yang baik. Selain itu, bila tidak sarapan pagi dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun. Dengan demikian prestasi belajar juga ikut menurun. Kebiasaan tidak sarapan pagi yang berlama-lama juga akan mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian seorang anak yang biasa tidak sarapan pagi dalam jangka waktu

lama akan berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan, 2010).

#### **4. Makan Malam**

##### **4.1 Pengertian Makan Malam**

Makan malam adalah asupan terakhir bagi tubuh. Makan malam biasanya dilakukan pada pukul 7 hingga 8 malam. Di malam hari saat beristirahat, energi yang kita keluarkan hanya sedikit. Untuk menyeimbangkan jumlah makan malam yang dikonsumsi sebaiknya memiliki porsi dengan jumlah kalori yang tidak terlalu besar. Berdasarkan studi, makan besar dengan jumlah kalori yang tinggi pada malam hari ternyata dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Oleh karena itu di malam hari kurangi konsumsi makanan karbohidrat, berlemak dan tinggi kalori. Hindari makan di atas pukul 8 malam karena terjadi fase penyerapan. Pada saat fase penyerapan mengonsumsi makanan dengan porsi besar tidak dianjurkan karena system pencernaan berada dalam fase istirahat. Sistem pencernaan pada fase ini berjalan dengan lambat dan dapat menimbulkan penumpukan lemak, khususnya di bagian perut (Gunawan dalam Bagi, 2013).

##### **4.2 Manfaat Makan Malam**

Makan malam bersama keluarga diketahui berhubungan dengan pola makan yang sehat, oleh karena peningkatan konsumsi serat, sayuran dan buah sumber vitamin dan mineral, pembatasan konsumsi lemak jenuh dan lemak trans, minuman ringan dan makanan dengan indeks glikemik tinggi. Remaja dengan pola makan utama teratur cenderung memiliki berat badan ideal dibandingkan yang tidak teratur (dr I Wayan, 2015). Adapun manfaat makan malam yaitu :

##### **1. Menghindari kenaikan asam lambung**

Apabila anda mengonsumsi makanan berat sebelum tidur, kemungkinan besar anda akan merasa tidak nyaman ketika berbaring ditempat tidur. Di sisi lain, asam lambung

juga ikut naik dan akan mengakibatkan rasa seperti terbakar dihati.Makan malam lebih awal dapat membantu anda untuk mencegah masalah tersebut.

#### 2. Memberikan waktu yang lebih lama untuk mencerna

Dengan makan malam lebih awal,anda memberikan waktu yang lebih lama supaya makanan dapat di cerna dengan baik. Karena ketika tidur,proses pencernaan makanan tidak bisa sempurna dan pada akhirnya menyebabkan berbagai macam masalah pencernaan.

#### 3. Menghindari obesitas

Penelitian telah menunjukkan bahwa obesitas dan makan malam memiliki hubungan yang erat. Hal ini dikarenakan sistem pencernaan tubuh tidak berhubungan dengan lebih baik ketika malam hari. Selain itu sistem metabolisme tubuh cenderung melambat.Makan malam lebih awal membantu anda meminimalkan resiko untuk mengalami obesitas.

#### 4. Mengurangi kecenderungan makan berlebihan

Makan malam lebih awal akan membantu anda mengurangi kecenderungan untuk makan lebih banyak atau secara berlebihan. Ini dikarenakan jarak antara makan siang dan makan malam yang lebih awal tidak terlalu lama,sehingga perut tidak akan terasa terlalu lapar di malam harinya. Dengan begitu,posisi makan malam pun tidak akan terlalu banyak. Tubuh mempunyai jam alami terhadap pencernaan. Di atas jam 5 sore merupakan saat dimana tubuh akan mencerna makanan. Oleh karena itu,jangan membebani kerjanya dengan makan terlalu banyak atau makan makanan berat. Anda disarankan untuk makan malam sebelum pukul 7 malam.

### **4.3 Dampak Negatif Tidak Makan Malam**

Kebiasaan menghindari makan malam biasa dilakukan para remaja karena banyak isu yang beredar di masyarakat bahwa menghindari makan malam dapat menurunkan berat badan.Makan malam dinilai lebih berperan menyebabkan kegemukan dibandingkan sarapan dan makan siang.Pada malam hari, tubuh membutuhkan energi lebih sedikit dibandingkan pada pagi atau siang hari sehingga metabolisme tubuh melambat.Di malam hari, tubuh ternyata membakar lemak saat tidur. Glikogen dalam

tubuh diubah menjadi glukosa dan dilepaskan ke aliran darah untuk menjaga kadar gula darah tetap normal saat tidur. Ketika cadangan glikogen habis, hati akan membakar sel lemak untuk dijadikan energi. Tubuh membutuhkan waktu beberapa jam untuk melakukan proses tersebut sampai cadangan glikogen terpakai, sehingga jika makan malam terlalu larut dan pada saat pagi sarapan maka tubuh tidak mendapatkan kesempatan untuk membakar lemak karena sudah mulai mengisi cadangan glikogen lagi (Dita Margarini,2015).

## **5. Metode Pengukuran Kebiasaan Sarapan dan Makan Malam**

### **a) Metode *Food Record***

Metode ini adalah metode mencatat semua makanan dan minuman termasuk snack yang telah dimakan dari periode 1 sampai 7 hari, digunakan untuk mengukur asupan di rumah tangga dan asupan makan individu sehari-hari. Asupan nutrisi dapat diukur dengan menggunakan data komposisi makan. Pengukuran bergantung pada hari saat dilakukannya pencatatan (Gibson,2005).

## **6. Penilaian Status Gizi**

Indeks antropometri adalah pengukuran dari beberapa parameter. Indeks antropometri bisa merupakan rasio dari satu pengukuran terhadap satu atau lebih pengukuran atau yang dihubungkan dengan umur dan tingkat gizi. Indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter, yaitu : BB/U, TB/U, BB/TB dan IMT/U (Supriasa dkk, 2001) . IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan memiliki hubungan yang liner dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu.

Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{BeratBadan ( Kg)}}{\text{tinggibadan (m)} \times \text{tinggibadan (m)}}$$

Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT/U umur >18 tahun disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 2. 1 klasifikasi status gizi**

<b>Kategori</b>	<b>IMT</b>
Kurus	< 18,5
Normal	≥ 18,5 - < 24,9
Gemuk/Overweight	≥25,0 - < 27
Obesitas	≥ 27,0

*Sumber : Kemenkes RI,2014.*

### **7. Hubungan *body image* dengan kebiasaan sarapan dan makan malam**

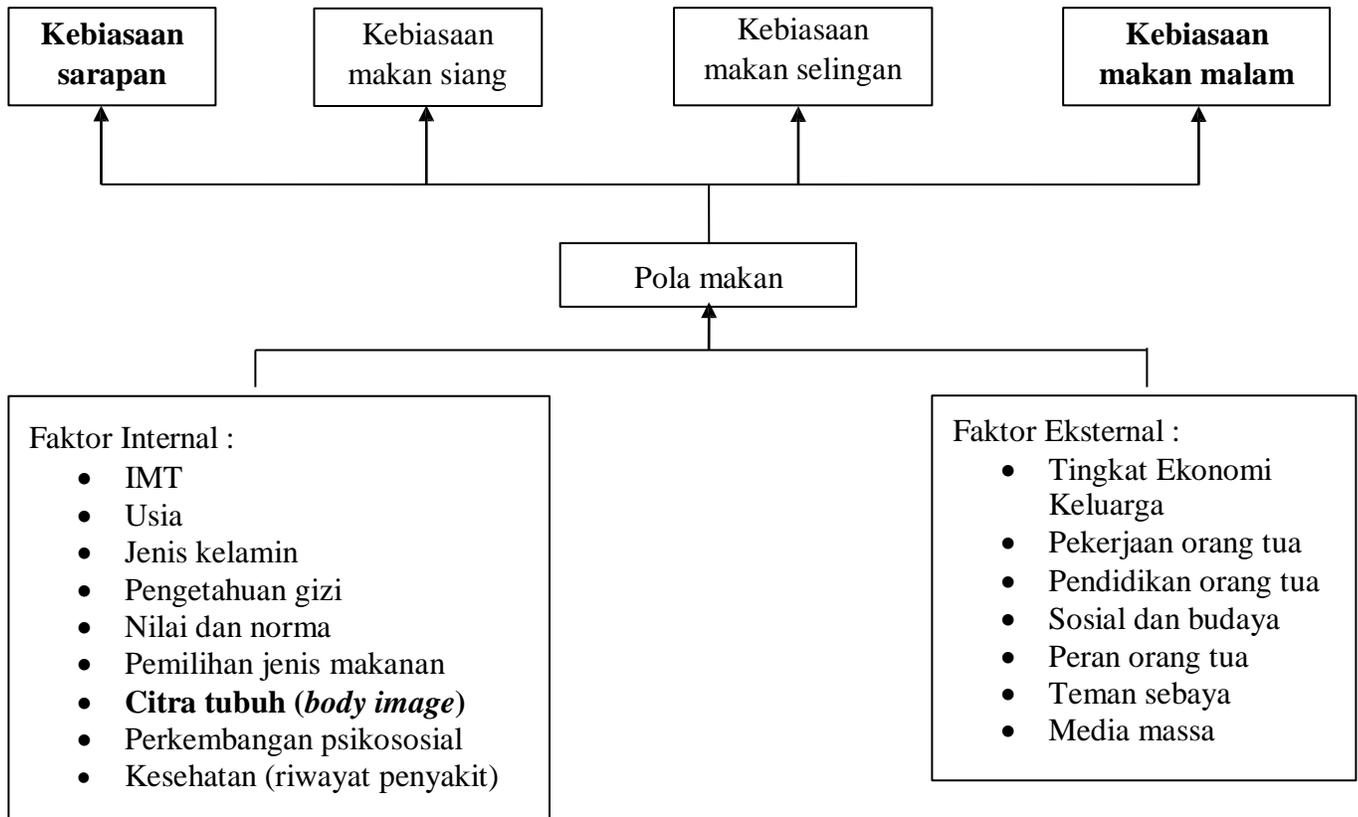
Faktor yang mempengaruhi pola makan menurut Worthington (2000) membaginya menjadi dua yaitu faktor internal yang terdiri dari IMT, umur, jenis kelamin, pengetahuan gizi, nilai dan norma, pemilihan dan arti makanan, kebutuhan fisiologis tubuh, *body image* / citra tubuh, perkembangan psikososial, kesehatan (riwayat penyakit) dan faktor eksternal yang meliputi tingkat ekonomi keluarga, pekerjaan, pendidikan orang tua, sosial dan budaya, peran orang tua, teman sebaya, pengalaman individu, pengaruh media.

*Body image* merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap bentuk tubuhnya (Grogan, 2016). *Body image* dan kebiasaan makan akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi yang nantinya akan berdampak terhadap status gizi. *Body image* negatif akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makanan dan memuntahkan dengan sengaja (Serly,2015).

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh *body image*, karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga. *Body image*, karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga yang positif sangat menentukan kebiasaan makan pada mahasiswa, terutama yang cenderung identik memperhatikan status gizinya. Pada masa peralihan tentunya banyak menimbulkan perubahan baik pada aspek fisik, psikologis maupun sosialnya. Pada fase dewasa awal ini beberapa mahasiswa mengalami pertumbuhan fisik, maka rentan terhadap makanan yang mengandung zat-zat gizi yang tinggi yang mampu membuat seseorang hidup sehat dan produktif.

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 (Musba,dkk 2014). Perilaku makan tidak baik yang sering dilakukan remaja dan mahasiswa di era sekarang meliputi melewati waktu makan terutama makan pagi atau sarapan, kegemaran makan snacks dan kembang gula serta soft drinks, makan di luar rumah, melakukan diet dan pengaturan berat badan yang berlebihan dengan cara membatasi asupan makanan, dan tak jarang juga mahasiswa melewati waktu makan malamnya (Zsa Zsa, dkk 2018).

## B. Kerangka Teori



**Gambar 2.1 Kerangka Teori**

Sumber : modifikasi Worthington, 2000 dan Michel, 2014.

Kebiasaan sarapan dan makan malam merupakan kebiasaan makan setiap individu sehari-hari. Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan diantaranya adalah meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas anak sekolah merupakan bagian dari pertumbuhan dan perkembangan seseorang yang terus meningkat, hal tersebut akan berdampak terhadap pola konsumsi makan orang tersebut. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makan menurut Worthington (2000) membaginya menjadi dua yaitu faktor internal yang terdiri dari IMT, umur, jenis kelamin, pengetahuan gizi, nilai dan norma, pemilihan jenis makanan, *Body image* dan kesehatan (riwayat penyakit).

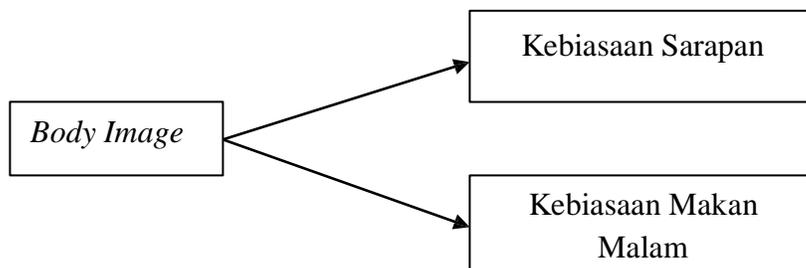
(citra tubuh), perkembangan psikososial, kesehatan (riwayat penyakit) dan faktor eksternal yang meliputi tingkat ekonomi keluarga, pekerjaan, pendidikan orang tua, sosial dan budaya, peran orang tua, teman sebaya, dan media massa.

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh *body image*, karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga. *Body image*, karakteristik contoh dan sosial ekonomi keluarga yang positif sangat menentukan kebiasaan makan pada mahasiswa, terutama yang cenderung identik memperhatikan status gizinya. Pada masa peralihan tentunya banyak menimbulkan perubahan baik pada aspek fisik, psikologis maupun sosialnya. Pada fase dewasa awal ini beberapa mahasiswa mengalami pertumbuhan fisik, maka rentan terhadap makanan yang mengandung zat-zat gizi yang tinggi yang mampu membuat seseorang hidup sehat dan produktif.

### C. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian terhadap faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya masalah gizi terutama untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kebiasaan sarapan dan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

Variabel penelitian ini terdiri atas variabel dependen yaitu kebiasaan sarapan dan makan malam. Variabel independen yaitu *body image*. Berdasarkan kerangka teori yang ada maka kerangka konsep yang digunakan untuk penelitian ini seperti pada gambar.



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep**

**D. Hipotesis Penelitian**

1. Terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.
2. Terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional* dimana pengukuran variabel independen dan dependen diambil pada waktu yang sama, yang akan memberikan gambaran tentang *body image* dengan kebiasaan sarapan dan makan malam.

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di STIKes Mitra Keluarga dan waktu penelitian pada bulan Desember 2020 sampai Januari 2021. Penelitian ini dilakukan secara *daring*.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

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

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2007). Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *Consecutive sampling*. *Consecutive sampling* yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah responden dapat terpenuhi (Nursalam, 2003). Penentu kriteria sampel sangat membantu penelitian untuk mengurangi bias hasil penelitian, khususnya jika terdapat variabel-variabel (kontrol atau perancu) yang ternyata mempunyai pengaruh variabel yang kita teliti. Kriteria sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu inklusi dan eksklusi (Nursalam, 2003). Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sampel, yaitu:

### a) Kriteria Inklusi

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

- Mahasiswa baru Stikes Mitra Keluarga yang sudah terdaftar ulang pada tahun akademik 2020-2021.
- Mahasiswa berumur 18-22 tahun.
- Mahasiswa bersedia menjadi responden.

### b) Kriteria Eksklusi

Karakteristik menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria eksklusi. Maka kriteria eksklusi yaitu:

- Sedang melaksanakan puasa.

Cara perhitungan sampel menggunakan uji beda dua proporsi sebagai berikut:

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

$$n = \frac{(1,96 \sqrt{2 * 0,55(1 - 0,55)} + 0,84 \sqrt{0,70(1 - 0,70) + 0,40(1 - 0,40)})^2}{(0,70 - 0,40)^2} \quad \times 2$$

n minimum = 84

n minimum + 10% n = 93 responden

(Lemeshow, 1990) .

Keterangan:

n = jumlah sampel

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

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

$\bar{P}$  =  $(P_1 + P_2)/2$  rata-rata proporsi pada populasi = 0,55

$P_1$  = proporsi body image positif sebesar 0,70

$P_2$  = proporsi body image negatif sebesar 0,40

**Tabel 3. 1 besar minimal sampel**

<b>Variabel</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>2n</b>	<b>Sumber</b>
<i>Body image</i> dengan perilaku makan	0,05	0,63	42	Zsa-Zsa, 2018
<i>Body image</i> dengan 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 error dalam penelitian ini, maka ditambah 10% dari jumlah sampel minimal. Dengan demikian jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 93 responden dari STIKes Mitra Keluarga.

#### **D. Variabel Penelitian**

1. Variabel Independen :
  - a) *Body Image*
2. Variabel Dependen :
  - a) Kebiasaan Sarapan
  - b) Kebiasaan Makan Malam

**E. Definisi Operasional**  
**Tabel 3. 2 definisi operasional**

Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
<b>Karakteristik responden</b>					
Status Gizi	Keadaan tubuh responden berdasarkan berat badan dan tinggi badan ditentukan berdasarkan IMT.	Pengukuran Antropometri IMT diperoleh dari data MCU.	Timbangan berat badan dan <i>microtoice</i>	1. Kurus < 17,0 2. Normal >18,5 – 25,0 3. Overweight >25,0 – 27,0 4. Obesitas $\geq 27$  (Kemenkes RI, 2014)	Kategorik
Usia	Usia saat dilakukan penelitian dihitung berdasarkan tanggal lahir.	Kuesioner	Pengukuran kuesioner mandiri secara daring.	1. 18 tahun 2. 19 tahun 3. 20 tahun	Kategorik
Jenis Kelamin	Perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan.	Kuesioner	Pengukuran kuesioner mandiri secara daring.	1. Perempuan 2. Laki-laki	Numerik
Uang Saku	Jumlah uang yang didapatkan per hari dari orangtua ataupun	Kuesioner	Pengukuran kuesioner mandiri secara daring.	1. Rendah ( $\leq 1$ juta rupiah ) 2. Tinggi ( $\geq 1$ juta rupiah )	Kategorik

	pemberian orang lain dalam satuan rupiah yang dikategorikan menjadi rendah dan tinggi.			(Zsa-Zsa, 2018)	
<b>Variabel Independen</b>					
<i>Body image</i>	Persepsi responden terhadap keadaan tubuh yang diukur/ ditentukan dengan metode FRS dan BSQ. (Michel,2014)	Kuesioner	Metode BSQ.	1. Puas terhadap body image dengan skor $\leq 110$ = Positif 2. Tidak puas terhadap body image dengan skor $>110$ = Negatif  (Septiadewi,2010)	Kategorik
<b>Variabel Dependen</b>					
Kebiasaan Sarapan	Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. (Jetvig, 2010).	Wawancara	Formulir <i>Food Record</i> selama 1-7 hari.	1. Sering ( $\geq 4x$ /minggu) 2. Jarang ( $< 4x$ /minggu)  (Dyah, 2018).	Kategorik
Kebiasaan Makan	Makan malam adalah asupan energi	Wawancara	Formulir <i>Food</i>	1. Sering ( $\geq 4x$ /minggu)	Kategorik

Malam	terakhir bagi tubuh . Makan malam biasanya dilakukan mulai pukul 07.00-08.00 pm (Gunawan dalam Bagi,2013).		<i>Record</i> selama 1-7 hari.	2. Jarang ( < 4x /minggu)  (Dyah, 2018).	
-------	---	--	--------------------------------	--	--

## F. Instrumen Penelitian

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

### 1. Pengukuran *body image*

Persepsi individu mengenai penampilan bentuk tubuhnya. *Body image* 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: Puas terhadap *body image* dengan skor  $\leq 110$  .sedangkan Tidak puas terhadap *body image* dengan skor  $> 110$ .

a. Uji Validitas

Untuk mengetahui hasil validitas kuesioner *body image* dengan metode BSQ (*Body Shape Questionnaire*) dilakukan dengan membandingkan nilai r tabel dengan r hitung. Cara menentukan r tabel dengan menggunakan  $df = n$  (jumlah sampel)  $- 2$ . Sedangkan untuk menentukan nilai r hitung dapat dilihat pada kolom *Corrected item - Total Correlation*. Masing – masing pertanyaan dinyatakan valid jika r hasil  $> r$  tabel. R tabel yang digunakan adalah 0.355. Dari hasil uji validitas didapatkan 34 pertanyaan valid.

b. Uji Realiabilitas

Setelah semua pertanyaan dinyatakan valid, dilanjutkan dengan melakukan uji realibilitas kuesioner. Cara untuk mengetahui realibilitas yatu dengan membandingkan nilai r hasil dengan r tabel. Nilai r pada uji realibilitas terletak pada hasil *Cronbach's Alpha*. Pertanyaan dinyatakan reliabel jika r *Alpha*  $> r$  tabel. Dari hasil uji realibilitas didaapatkan nilai r *Alpha* sebesar 0.972, Maka, kuesioner *body image* dengan metode BSQ (*Body Shape Questionnaire*) dinyatakan reliabel.

## 2. Pengukuran kebiasaan sarapan dan makan malam :

Form *Food Record* untuk memperoleh data mengenai jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi selama periode 1 sampai 7 hari. Frekuensi kebiasaan makan pagi, dan makan malam yang dikelompokkan menjadi sering ( $\geq 4x$  seminggu), dan jarang ( $< 4x$  seminggu).

## 3. Sumber Data

### a) Data Primer

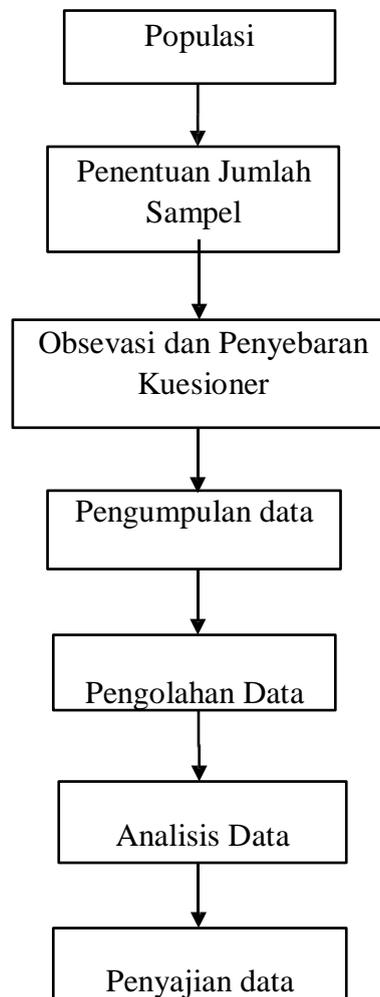
Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Data asupan kalori sehari untuk melihat kebiasaan sarapan dan makan malam dengan formulir data *food record* selama 1-7 hari.
- Data body image dilakukan dengan memberi kuesioner berupa pertanyaan menggunakan metode BSQ.

### b) Data Sekunder

- Data berat badan dan tinggi badan untuk melihat IMT responden yang didapat dari pihak STIKes Mitra Keluarga.

## G. Alur Penelitian



**Gambar 2.3 Alur Penelitian**

## H. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan oleh peneliti kemudian akan dioleh dengan menggunakan program komputer meliputi:

#### a. *Editing*

Tahap memeriksa kembali hasil kuesioner. Tujuan dari editing ini adalah untuk melengkapi data yang masih kurang maupun memeriksa kesalahan untuk diperbaiki yang berguna dalam

pengolahan data. Jika data yang diterima belum lengkap, responden diminta kembali untuk melengkapi kuisioner tersebut.

b. *Coding*

Tahap pemberian kode dari kuesioner yang terkumpul pada setiap pertanyaan dalam kuesioner. Tujuannya untuk mempermudah saat analisis dan mempercepat pemasukan data. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer. Berikut langkah pengkodean dari masing-masing variabel yang akan diteliti:

1. Variabel Dependent :

a) Kebiasaan Sarapan

Data asupan sarapan diperoleh melalui wawancara menggunakan *Food Record* selama 1-7 hari . Berdasarkan Dyah (2018) frekuensi sarapan dikatakan jarang jika subjek melakukan sarapan  $<4$  kali/minggu dan diberi kode “0” dan dikatakan sering jika melakukan sarapan  $\geq 4$  kali/minggu dan diberi kode “1” .

b) Kebiasaan Makan Malam

Data asupan makan malam diperoleh melalui wawancara menggunakan *Food Record* selama 1-7 hari . Berdasarkan Dyah (2018) frekuensi makan malam dikatakan jarang jika subjek melakukan makan malam  $<4$  kali/minggu dan diberi kode “0” dan dikatakan sering jika melakukan makan malam  $\geq 4$  kali/minggu dan diberi kode “1” .

2. Variabel Independent :

a) *Body Image*

*Body image* (citra tubuh) diukur dengan menggunakan kuesioner berisi 34 pertanyaan dengan masing-masing pertanyaan skornya 1-6. Total skor didapatkan dari jumlah nilai semua pertanyaan. Dari total pertanyaan *body image*

sebanyak 34 pertanyaan maka dapat dihitung rentang skor hasil penilaian *body image* berkisar antara 34-204. Berdasarkan Septiadewi (2010) responden yang puas terhadap bentuk tubuhnya dengan skor  $<110$  diberi kode "0" dan responden yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dengan skor  $>110$  diberi kode "1".

c. *Entry Data*

*Entry data* adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau data base komputer kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana.

d. *Cleaning*

*Cleaning* adalah suatu proses pengecekan kembali data yang telah dimasukkan untuk melihat ada tidaknya kesalahan, terutama kesesuaian pengkodean yang dilakukan. Sebelum analisis dilakukan, peneliti melakukan pengecekan kembali pengkodean yang tercantum dalam variabel tersebut sudah sesuai atau tidak.

### 3. Analisis Data

a) Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian ini berupa distribusi dan persentase pada setiap variabel yaitu *body image*, kebiasaan sarapan dan makan malam. Karakteristik responden yang digunakan pada penelitian kali ini meliputi usia, jenis kelamin, uang saku dan status gizi.

b) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen dengan

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

Rumus *Chi Square* sebagai berikut:

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

Keterangan :

$x^2$ : nilai chi

$fo$  : frekuensi yang diobservasi

$fe$  : frekuensi yang diharapkan

Jika uji *Chi-Square* tidak memenuhi syarat untuk digunakan misalnya nilai Expectation di *Chi-Square* lebih dari 20%, maka dapat digunakan uji *fisher exact*. Persamaan *fisher exact* adalah sebagai berikut:

$$x^2 = \frac{\sum (O - E)^2}{E}$$

Keterangan :

$\chi^2$  : Fisher's Exact

$\Sigma$  : Jumlah

Metode ini digunakan untuk mendapatkan probabilitas kejadiannya. Jika  $P$  value > maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel tersebut. Sebaliknya jika  $P$  value < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara variabel tersebut (Rahmawati, 2009).

**Tabel 3. 3 Analisis Data**

No.	Variabel Univariat	Uji yang digunakan
1.	Jenis Kelamin (numerik)	Distribusi frekuensi
2.	Usia (kategorik)	Distribusi frekuensi
3.	Uang saku (kategorik)	Distribusi frekuensi
4.	Status gizi (kategorik)	Distribusi frekuensi
<b>Bivariat</b>		
5.	<i>Body image</i> (kategorik) dengan kebiasaan sarapan (kategorik)	Uji <i>Chi square</i>
6.	<i>Body image</i> (kategorik) dengan kebiasaan makan malam (kategorik)	Uji <i>Fisher Exact</i>

### I. Etika Penelitian

Penelitian ini mempertimbangkan etika penelitian di antaranya: bersifat suka rela, menjaga kerahasiaan data, memberikan penjelasan kepada responden sebelum penelitian berlangsung, serta memberikan manfaat kepada responden. Penelitian ini akan meminta persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan No. 03/20.12/0747.

Seluruh subjek penelitian diberi penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian dan diminta persetujuan melalui *daring*. Subjek berhak menolak untuk ikut serta tanpa konsekuensi apapun. Identitas subjek

penelitian dirahasiakan. Seluruh biaya yang dibutuhkan dalam penelitian ini ditanggung oleh peneliti.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi 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 sesuai semester dan prodi masing-masing. Terdapat 17 kelas yang terdiri dari program studi S1 Keperawatan Ners, S1 Gizi, D3 Teknologi Lab Medis, dan 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 jumlah seluruh mahasiswa. Subjek yang dibutuhkan adalah mahasiswa/I baru aktif di STIKes Mitra Keluarga, berusia 18-22 tahun, keadaan sadar, subjek dapat membaca dan menulis, bersedia mengisi kuesioner penelitian serta tidak sedang menjalankan puasa. Total responden pada penelitian ini berjumlah 100 responden.

#### **B. Analisis Univariat**

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden seperti jenis kelamin, usia, uang saku, dan status gizi. Serta untuk mengetahui karakteristik responden dengan variabel yang diteliti yaitu *body image*, kebiasaan sarapan dan kebiasaan makan malam.

## 1. Karakteristik Responden

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

No	Karakteristik responden	N (%)
1.	<b>Jenis kelamin</b>	
	Laki-laki	7 (7%)
	Perempuan	93 (93%)
2.	<b>Usia</b>	
	18 tahun	74 (74%)
	19 tahun	17 (17%)
	20 tahun	9 (9%)
3.	<b>Uang saku</b>	
	Rendah (<1.000.000)	88 (88%)
	Tinggi (>1.000.000)	12 (12%)
4.	<b>Status Gizi</b>	
	Kurus	12 (12%)
	Normal	65 (65%)
	Overweight	4 (4%)
	Obesitas	19 (19%)

\*sumber: Data primer (2021);n = 100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini sebanyak 100 responden. Tabel di atas menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 93% dan mayoritas responden berusia 18 tahun sebanyak 74%. Pada karakteristik uang saku, mayoritas responden memiliki uang saku yang rendah atau kurang dari satu juta rupiah sebanyak 88% reponden, dan yang memiliki status gizi normal sebanyak 65% responden.

## 2. Body Image

**Tabel 4. 2 Karakteristik *body image* pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga**

	Kategori	N (%)
<i>Body image</i> (citra tubuh)	Negatif	47 (47%)
	Positif	53 (53%)

\*sumber: Data primer (2021);n = 100

Berdasarkan tabel 4.2 mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga memiliki *body image* negatif sebesar 47%, dan yang memiliki *body image* positif sebesar 53%.

### 3. Kebiasaan Sarapan

**Tabel 4. 3 Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga**

	Kategori	N (%)
Kebiasaan Sarapan	Jarang (<4x seminggu)	13 (13%)
	Sering (>4x seminggu)	87 (87%)

\*sumber: Data primer (2021);n = 100

Berdasarkan tabel 4.3 mayoritas responden yang sering melakukan sarapan sebanyak 87 responden (87%), dan minoritas responden dengan frekuensi jarang sarapan adalah 13 responden (13%). Data kontribusi frekuensi sarapan diperoleh dengan melakukan *Food Record* selama seminggu.

### 4. Kebiasaan Makan Malam

**Tabel 4. 4 Kebiasaan Makan Malam pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga**

	Kategori	N (%)
Kebiasaan makan malam	Jarang (<4x seminggu)	8 (8%)
	Sering (>4x seminggu)	92 (92%)

\*sumber: Data primer (2021);n = 100

Berdasarkan tabel 4.4 mayoritas responden dengan frekuensi sering makan malam sebanyak 92 responden (92%), dan minoritas responden dengan frekuensi jarang makan malam adalah 8 responden (8%). Data kontribusi frekuensi makan malam diperoleh dengan melakukan *Food Record* selama seminggu.

### C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen, yaitu hubungan body image dengan kebiasaan sarapan dan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga.

#### 1. Hubungan *body image* dengan kebiasaan sarapan

**Tabel 4. 5 Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga**

<i>Body image</i>	Sarapan					<i>P-Value</i>
	Jarang		Sering		Total	
	N	%	N	%	N	
Negatif	9	19,1%	38	80,9 %	47	0,085
Positif	4	7,5 %	49	92,5%	53	

\*sumber: Data primer (2021);n = 100, Uji Chi-square

Berdasarkan tabel 4.5, hasil analisis hubungan antara *body image* (citra tubuh) dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga menunjukkan bahwa dari hasil uji statistic *Chi-Square* menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kebiasaan sarapan dengan *p-value* = 0,085.

#### 2. Hubungan *body image* dengan kebiasaan makan malam

**Tabel 4. 6 Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Makan Malam pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga**

<i>Body image</i>	Makan						OR (CI 95%)	<i>P-Value</i>
	Jarang		Sering		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Negatif	7	14,9 %	40	85,1 %	47	100 %	9,1 (1,07-76,9)	0,024
Positif	1	1,9 %	52	98,1 %	53	100 %		

\*sumber: Data primer (2021);n = 100, Uji Fisher's exact

Berdasarkan tabel 4.6, hasil analisis hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga diperoleh bahwa ada sebanyak 14,9% responden dengan *body image* negatif yang memiliki kebiasaan jarang mengkonsumsi makan malam. Data diatas tidak memenuhi syarat untuk uji *chi-square* sehingga menggunakan uji *fisher's exact*. Hasil uji *Fisher's Exact* menunjukkan bahwa p – value sebesar 0.024 ( $p\text{-value} < 0.05$ ) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan kebiasaan makan malam. *Body image* negatif meningkatkan risiko 9,1 kali memiliki kebiasaan makan malam yang jarang ( OR 9,1 ; 95% CI 1,07-76,9).

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

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

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

Karakteristik responden yang diamati adalah jenis kelamin, usia, uang saku, dan status gizi. Jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih besar (93%) dibandingkan mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki (7%). Usia responden berkisar dari 18 - 20 tahun dengan proporsi terbanyak (74%) berada pada usia 18 tahun. Selanjutnya mayoritas uang saku mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga yakni rendah atau <1.000.000 sebesar (88%) . Sementara itu terdapat 65% responden yang berstatus gizi normal.

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

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

Dalam penelitian ini, komponen yang dinilai adalah persepsi individu mengenai penampilan bentuk tubuhnya. Metode yang digunakan adalah *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang berisi 34 pertanyaan mengenai kepuasan responden terhadap bentuk tubuhnya, dimana total nilai skor individu dinilai memiliki

citra tubuh negatif jika total nilai skor  $\leq 110$  dan citra tubuh positif jika nilai total skor  $\geq 110$ .

Berdasarkan hasil analisis, didapatkan mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga yang memiliki *body image* positif sebesar 53% dan *body image* negatif sebesar 47%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang ditemukan Salsabila (2018) di Kota Bekasi yang memiliki citra tubuh positif 53,8 % sedangkan citra tubuh negatif sebanyak 46,2 %.

Mahasiswa yang memiliki *body image* positif akan merasa puas dengan tubuhnya, merasa bentuk tubuh dan berat badannya ideal. Keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, membuat persepsi terhadap *body image* atau citra tubuh yang baik akan sesuai dengan keinginannya (Thompson dalam Ridha, 2012). Sedangkan pada mahasiswa dengan *body image* negatif adalah mahasiswa/i yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya, menilai citra tubuhnya tidak ideal atau bentuk tubuh dan berat badan tidak sesuai dengan keinginannya. Rasa tidak puas yang dirasakan mahasiswa/i cenderung mengarah kepada bentuk dan berat badannya. Hal ini sejalan dengan Santrock (2003) yang menjelaskan bahwa penampilan fisik merupakan salah satu kontribusi yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri, baik itu pada laki-laki maupun perempuan.

Analisis lebih lanjut dalam lampiran (output spss) terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga, hal ini sejalan dalam penelitian Sembiring (2018), Sahputri (2015), Rahayu, dan Dieny (2012) juga melaporkan sebagian besar responden dengan *body image* (citra tubuh) negatif namun memiliki status gizi normal. Hasil penelitiannya juga memperlihatkan bahwa responden yang

memiliki tubuh ideal akan selalu menjaga bentuk tubuhnya karena mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari yang sebenarnya.

### 3. Kebiasaan Sarapan

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

Dalam penelitian ini kebiasaan sarapan responden dilihat dari frekuensi sarapan selama seminggu dengan menggunakan *food record* selama 1-7 hari, dimana jika frekuensi sarapan < 4x seminggu dikategorikan jarang. Sedangkan jika frekuensi sarapan > 4x seminggu dikategorikan sering. Hasil penelitian didapatkan responden dengan frekuensi sarapan sering sebanyak 87 responden, dan frekuensi sarapan jarang sebanyak 13 responden. Hal ini menandakan bahwa jumlah responden yang sering sarapan lebih banyak dibandingkan yang jarang sarapan. Responden yang tergolong sering sarapan biasanya menjadwalkan jam sarapan pada pukul 07.00 pagi / sebelum mulai kuliah *online*. Sedangkan, responden yang tergolong jarang sarapan biasanya sering mengalami keterlambatan bangun di pagi hari sehingga melewatkan waktu sarapan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Eny (2016) menurut penelitian pendahuluannya pada bulan Januari dihasilkan data dari 10 mahasiswa terdapat 6 yang selalu sarapan dan 4 mahasiswa

yang jarang sarapan sebelum berangkat ke kampus. Dalam penelitian Dyah (2018) juga menjelaskan bahwa mahasiswa gizi memiliki frekuensi sarapan yang lebih teratur dibandingkan dengan mahasiswa non-gizi akan tetapi perbedaannya tidak terlalu signifikan. Apabila seseorang terbiasa melewatkan sarapan maka akan mengakibatkan gangguan metabolisme tubuh.

Guyton (2006) mengemukakan bahwa melewatkan sarapan menyebabkan terjadinya penurunan kadar glukosa darah, sehingga tubuh mengirim impuls ke otak dan timbul rasa lapar. Melewatkan sarapan juga dapat membuat tubuh mengalami defisit zat gizi di pagi hari. Asupan zat gizi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan status gizi seseorang (Azis, 2012). Idealnya, sarapan yang dianjurkan adalah mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan memenuhi 20 – 25% dari kebutuhan energi total dalam sehari (Khomsan, 2006).

#### **4. Kebiasaan makan malam**

Makan malam adalah asupan terakhir bagi tubuh. Makan malam biasanya dilakukan pada pukul 7 hingga 8 malam. Di malam hari saat beristirahat, energi yang kita keluarkan hanya sedikit. Untuk menyeimbangkan jumlah makan malam yang dikonsumsi sebaiknya memiliki porsi dengan jumlah kalori yang tidak terlalu besar.

Dalam penelitian ini kebiasaan makan malam responden dilihat dari frekuensi makan malam selama seminggu dengan menggunakan *food record* selama 7 hari, dimana jika frekuensi makan malam <4x seminggu dikategorikan jarang. Sedangkan jika frekuensi makan malam >4x seminggu dikategorikan sering. Hasil penelitian menunjukkan jumlah responden yang sering melakukan makan malam sebanyak 92 responden, sedangkan jumlah responden yang jarang makan malam yaitu sebanyak 8 responden.

Hal ini menandakan bahwa mayoritas mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga sering melakukan makan malam.

Dalam penelitian Vanderhulst (2017) menyatakan bahwa hanya 5% dari respondennya yang melewatkan makan malam. Mahasiswa yang sering makan malam biasanya setelah selesai melakukan aktifitas seharian (dari pagi sampai sore). Sedangkan mahasiswa yang jarang makan malam di duga karena mengerjakan tugas tambahan seperti tugas kuliah yang menumpuk sehingga harus melewatkan makan malam. Makan malam dinilai lebih berperan menyebabkan kegemukan dibandingkan sarapan dan makan siang. Pada malam hari, tubuh membutuhkan energi lebih sedikit dibandingkan pada pagi atau siang hari sehingga metabolisme tubuh terlambat. Asupan makan malam yang berlebih akan diubah menjadi simpanan lemak. Idealnya makan malam dibawah pukul 19.00 dan kebutuhan kalori pada malam hari adalah 25% dari total kebutuhan sehari.

## **B. ANALISIS BIVARIAT**

### **1. Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga**

*Body image* (citra tubuh) diukur dengan kuesioner BSQ (*Body Shape Questionnaire*) sebanyak 34 pertanyaan. Pengambilan data dilakukan via daring dengan *google form* melalui link yang dibagikan. Sedangkan pengambilan data kebiasaan sarapan dilakukan wawancara menggunakan *food record* selama seminggu. Hasil yang didapatkan menunjukkan  $p\text{-value} = 0,085 > 0,05$  yang berarti tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan dengan kebiasaan sarapan.

Senada dengan penelitian Michel (2015) yang menjelaskan tidak terdapat hubungan antara *body image* dan sarapan pagi, akan

tetapi *body image* yang positif pada umumnya terdapat pada responden yang memiliki frekuensi makan perhari 3 kali atau selalu sarapan pagi. Tetapi hal ini tidak sejalan dengan Khomsan (2003) yang menjelaskan bahwa persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya memiliki hubungan dengan perilaku makannya, responden yang memiliki ketakutan terhadap keadaan bentuk tubuh yang tidak normal kerap kali melakukan diet yang salah, seperti halnya responden beranggapan bahwa tidak melakukan sarapan akan membuat keadaan bentuk tubuh normal karena tidak menerima asupan makanan. Hal ini di duga karena pada saat pengambilan data responden sudah memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan sudah memiliki *body image* yang positif.

Dalam penelitian Hermina (2009) menjelaskan bahwa kebiasaan sarapan tidak hanya dipengaruhi dari *body image*, namun dapat juga dipengaruhi dari hal lain seperti pengetahuan gizi, adanya ketersediaan makanan di pagi hari, dan pendidikan ibu. Sedangkan menurut penelitian Syilga (2015) faktor kebiasaan sarapan lainnya adalah jenis kelamin, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, dan kebiasaan sarapan dalam keluarga dan dorongan keluarga. Dalam penelitian Syilga (2015) juga menjelaskan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih sering melakukan sarapan, dan subjek dengan orang tua yang kurang berpendidikan lebih beresiko untuk tidak sarapan dibandingkan dengan orang tua yang berpendidikan tinggi, Pekerjaan ibu juga akan mempengaruhi dalam ketersediaan makanan di pagi hari, dan adanya dorongan dari keluarga dapat membentuk kebiasaan sarapan subjek. Subjek yang diajak dan diharuskan untuk sarapan oleh orang tuanya akan menjadi lebih sering sarapan dibandingkan dengan subjek yang tidak diajak atau diharuskan oleh orang tua mereka untuk sarapan. Pada saat subjek diharuskan sarapan mau tidak mau subjek akan sarapan yang nantinya akan menimbulkan kebiasaan dalam melakukan sarapan.

## 2. Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Makan Malam pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga

Pada penelitian ini frekuensi makan malam didapatkan dari hasil wawancara dengan metode *food record* selama 7 hari. *Body image* diukur dengan metode BSQ sebanyak 34 pertanyaan. Hasil dari uji *fisher exact* didapatkan *p-value* = 0,024 < 0,05 yang berarti terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga. Proporsi kebiasaan makan malam yang jarang pada *body image* negatif sebesar 14,9% dan proporsi kebiasaan makan malam yang jarang pada *body image* positif sebesar 1,9%. Hasil uji yang dilakukan menunjukkan bahwa *odds ratio* diperoleh angka sebesar 9,1. Hasil ini menunjukkan bahwa *body image* negatif berisiko meningkatkan 9,1 kali untuk jarang melakukan makan malam. Confidence Interval (CI) menunjukkan taksiran rentang nilai pada populasi yang dihitung dengan nilai yang diperoleh pada sampel. Hasil uji yang dilakukan menunjukkan rentang Confidence Interval (CI) 1,07-76,9.

*Body image* sangat menentukan kebiasaan makan pada mahasiswa, terutama yang cenderung identik memperhatikan status gizinya. Pada masa peralihan tentunya banyak menimbulkan perubahan baik pada aspek fisik, psikologis maupun sosialnya. Pada fase dewasa awal ini beberapa mahasiswa mengalami pertumbuhan fisik, maka rentan terhadap makanan yang mengandung zat-zat gizi yang tinggi yang mampu membuat seseorang hidup sehat dan produktif.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Naufal (2012) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara makan malam dengan IMT. Namun hal ini serupa dengan penelitian Dini (2012) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswa

Universitas Esa Unggul, perilaku diet yang dilakukan pada mahasiswa tersebut antara lain melewatkan makan malam. Mahasiswa dengan *body image* negatif adalah mahasiswa yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya, menilai citra tubuhnya tidak ideal atau bentuk tubuh dan berat badan tidak sesuai dengan keinginannya. Rasa tidak puas yang dirasakan mahasiswa cenderung mengarah kepada bentuk dan berat badannya. Hal ini sejalan dengan Santrock (2003) yang menjelaskan bahwa penampilan fisik merupakan salah satu kontribusi yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri, Gluck et al dalam Tasya (2012) juga menyebutkan bahwa pemakan malam memiliki kepercayaan diri yang rendah, dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan sindrom makan malam.

Senada dengan penelitian Widyanti (2012) yang menjelaskan perilaku makan tidak baik yang dilakukan remaja dalam penelitiannya antara lain makan tidak teratur dan sering melewatkan waktu makan tertentu misalnya makan malam karena takut akan menjadi gemuk. Ketakutan akan menjadi gemuk menyebabkan mahasiswa melewatkan waktu makan dan perilaku ini dianggap sebagai langkah awal untuk menurunkan berat badan (Wan, 2004).

### **C. KETERBATASAN PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan secara *daring*. Hal ini karena adanya pandemi *COVID-19* sehingga peneliti tidak bisa melakukan penelitian secara langsung di kampus. Untuk meminimalisirkan resiko bias maka kami membuat suatu forum diskusi untuk menyampaikan tujuan penelitian serta alur penelitian kepada responden melalui *zoom meeting*. Data katakteristik responden dan *body image* diperoleh dari pengisian kuisisioner melalui *google form* oleh mahasiswa masing-masing dirumah sehingga menjadi keterbatasan dikarenakan peneliti tidak dapat langsung mengawasi responden saat melakukan pengisian kuisisioner. Dalam mengukur data

kebiasaan makanan, dilakukan wawancara via whatsapp menggunakan *food record* selama 7 hari. Terdapat keterbatasan dalam melakukan wawancara dikarenakan wawancara tidak dilakukan secara langsung, melainkan menggunakan *whatsapp* sehingga membuat peneliti kurang informatif. Untuk menghindari bias, peneliti selalu mengingatkan responden untuk mencatat makanannya di setiap jam makan selama 7 hari. Waktu yang dibutuhkan cukup lama bagi responden, namun peneliti sudah memberikan informasi mengenai waktu sebelum dilakukan wawancara agar subjek/responden setuju. Perhitungan status gizi menggunakan antropometri, pengukuran berat badan dan tinggi badan tidak bisa dilakukan secara langsung. Keterbatasan dalam pengukuran tinggi badan dan berat badan ini dikarenakan peneliti tidak bisa melakukan pengukuran secara langsung di kampus sehingga mahasiswa menggunakan data pada saat melakukan daftar ulang di kampus.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan dan Makan Malam pada Mahasiswa Baru di STIKes Mitra Keluarga” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, dan mayoritas responden berusia 18 tahun. Uang saku responden mayoritas memiliki uang saku yang rendah yakni kurang dari Rp. 1.000.000 perbulan
2. Mahasiswa yang memiliki *body image* negatif sebanyak 47% dan *body image* positif sebanyak 53%. Jumlah nilai skor dari BSQ, *body image* positif jika nilai skor  $\leq 110$  dan *body image* negatif jika nilai skor  $\geq 110$ .
3. Berdasarkan hasil dari *food record* , mahasiswa yang memiliki kebiasaan sering sarapan sebanyak 87%, dan kebiasaan jarang sarapan sebanyak 13%.
4. Berdasarkan hasil dari *food record*, mahasiswa yang memiliki kebiasaan sering makan malam sebanyak 92%, dan kebiasaan jarang makan malam sebanyak 8%.
5. Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga dengan nilai *p-value* = 0.085
6. Ada hubungan bermakna antara *body image* dengan kebiasaan makan malam pada mahasiswa baru STIKes Mitra Keluarga dengan nilai *p-value* = 0.024. *Body image* negatif meningkatkan risiko 9,1 kali memiliki kebiasaan makan malam yang jarang ( OR 9,1 ; 95% CI 1,07-76,9).

**B. Saran**

Adapun saran yang dapat disampaikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Persepsi tentang *body image* (citra tubuh) di kalangan mahasiswa perlu diperbaiki untuk dapat mengoptimalkan kebiasaan makan dan status gizi serta status kesehatan secara keseluruhan dengan baik.
2. Pemberian edukasi mengenai kebiasaan makan yang baik sesuai kebutuhan gizi.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel-variabel lain yang berperan dalam meningkatkan kebiasaan sarapan dan makan malam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Andea, R. 2010. *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Anggraeni, S. D. 2015. *Hubungan antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Surakarta*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anindita TD. 2011. *Hubungan persepsi body image dan kebiasaan makan dengan status gizi pada atlet senam dan renang di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta*. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Cash TF, Pruzinsky T. 2002. *Body image: A Handbook of Theory. Research. and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Chairiah, P. 2012. *Hubungan Gambaran Body image dan pola makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia. Depok.
- Dieny, Fillah Fithra. 2014. *Hubungan Body Image, Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi pada Siswi SMA*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro Semarang. Semarang
- Dyah I.P., 2018. Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *The Indonesian Journal of Health Promotion*. 1. (2) : 46-54
- Grogan, S. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. East Sussex: Routledge.
- Hermina, dkk. 2009. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Pagi pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *PGM*, 32 (2) :94-100.
- Hidayat, A. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik*. Salemba Medika.
- Imelda A.A., Suyanto, & Miftah A., 2015. Gambaran Citra Tubuh dan Aktifitas Fisik pada Siswi SMP Al-Ulum Pekanbaru. *JOM FK* . 2 (2).
- Jetvig, 2010. *Perubahan Konsumsi Pangan dan Pola Kebiasaan Makan*. Jakarta.
- Jones DC. 2004. Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*. 40:823-835.
- Kemenkes RI. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan KIA, 2014
- Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.

- Khomsan,A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada: Jakarta. 140-143.
- Khumaidi, M. 1989. *Gizi Masyarakat*. IPB.
- Komsan, A. 2002.*Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Lemeshow, S. 1990. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*.  
Terjemahan Adequacy of Sample Size in Health Studies,  
oleh Dibyo Pramono. Yogyakarta: Gajah Mada University  
Press.
- Michel E., 2014. *Hubungan Antara Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja di SMA Padang*. Skripsi.Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Moehji, S. 2009. *Ilmu Gizi 2*. Penerbit Papas Sinar Sinarti. Salemba Medika: Jakarta.
- Musba E, Abidin Z. 2014.*Hubungan antara Body Image dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Pria yang Melakukan Latihan Fitness*.
- Priscelia,dkk. 2019. *Hubungan Body Image dan Pola Makandengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri Di SMAN 6 BOGOR Tahun 2019*.Skripsi.Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Pritasari, Didit Damayanti, Nugraheni Tri Lestari. 2017. *Bahan Ajar Gizi. Gizi dalam Daur Kehidupan*.Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Puspita PA. 2012. *Hubungan persepsi body image, pola makan, tingkat kecukupanenergi dan zat gizi dengan status gizi wanita model di Jakarta*. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Putri, P. R. 2017. *Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada remaja Putri*.Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika:Jombang
- Rizky P, Naufal. 2017. *Hubungan antara Makan Malam dengan dan Indeks Massa Tubuh pada Dewasa Muda*.Skripsi.Universitas Trisakti:Jakarta.
- Sada, M. 2012. *Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktifitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa (Skripsi)*. Jayapura: Politeknik Kesehatan.
- Salsabilla,H.2018.*Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir Di Stikes Mitra Keluarga*.Skripsi.Prodi Ilmu Gizi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.Bekasi.
- Sari Y. 2013.*Hubungan antara persepsi body image tingkat*

- kecukupan gizi dengan kelentukan dan daya tahan atlet senam di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta.* Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Septiadewi D. 2010. *Penggunaan metode body shape questionnaire (BSQ) dan figure rating scale (FRS) untuk pengukuran persepsi tubuh remaja perempuan.* Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Siswanti. 2007. *Hubungan body image dan perilaku makan, perilaku sehat, status gizi dan kesehatan mahasiswa.* Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif.* Alfabeta. Bandung.
- Supranto, J. 2007. *Teknik Sampling: untuk Survey & Eksperimen.* Jakarta: PT Rineka Cipta
- Tulus Winarsunu, *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan* (Malang: UMM Press, 2006).
- Widianti N, Candra AK. 2012. *Hubungan antara body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMA Theresiana Semarang.* Skripsi. Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Semarang.
- Worthington BS. 2000. *Nutrition Throughout the Life Cycle. 4<sup>th</sup> ed.* Unites States (US): McGraw Hill Book Companies, inc.
- Yang R-J, Wang EK, Hsieh Y-S, Chen M-Y. 2006. *Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan.* BMC Public Health.
- Zsa-Zsa AL., Martha A., Deny Y.F., 2018. *Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro).* Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembar Penjelasan

#### Lembar Penjelasan Penilitaian Pada Responden

Nama : Ira Mega Novany

NIM : 201702039

Judul : Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan dan Makan Malam Pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga

Mahasiswa/i STIKes Mitra Keluarga yang saya hormati,

Anda telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kebiasaan sarapan dan makan malam 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. 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 *body image*.
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 10 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/i dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi perwakilan peneliti bernama Ira Mega Novany 087889373640 atau [iramegaa@gmail.com](mailto:iramegaa@gmail.com)

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Ira Mega Novany (201702039) mahasiswi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga mengenai “Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan dan Makan Malam pada Mahasiswa Baru STIKes Mitra Keluarga”.

Bekasi,.....2020

(.....)

Mahasiswa/i

## Lampiran 2. Lembar Informed Consent

### INFORMED CONSENT (PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK IKUT PENELITIAN)

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama :

Usia :

Alamat :

Prodi :

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan dan Makan Malam 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 sukarela 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 manapun.

\*) coret yang tidak perlu

Responden

(.....)

Bekasi, \_\_\_\_\_ 2020

Peneliti

**Ira Mega Novany**

**NIM 201702039**

### Lampiran 3. Kuesioner



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

**KUESIONER PENELITIAN  
HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN  
MAKAN MALAM PADA MAHASISWA BARU STIKES MITRA  
KELUARGA TAHUN 2020**

Perkenalkan nama saya Ira Mega Novany, mahasiswi S1 Gizi angkatan 2017, STIKes Mitra Keluarga Bekasi. Saya sedang melakukan penelitian mengenai *body image* dengan kebiasaan sarapan dan makan malam. Saya akan menanyakan beberapa hal kepada saudara. Saya sangat mengharapkan partisipasi saudara untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban yang saudara pilih pada kuesioner ini akan dijamin kerahasiaannya, karena data yang akan disajikan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil. Saya mohon kesediaan saudara 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 1-7 hari dengan menulis semua jenis makanan dan banyaknya makanan sesuai dengan makanan yang anda makan serta waktu saat anda makan.
3. Partisipasi anda dalam mengisi formulir penelitian ini dengan sejujur-jujurnya akan sangat membantu saya dalam penyusunan skripsi.

#### Lampiran 4. Form *Food Record*

Tanggal :

Waktu Makan	Jenis Makanan	URT	Gram
Makan Pagi			
Snack Pagi			

Makan Siang			
Snack Sore			
Makan Malam			

### Penjelasan Cara Pengisian Formulir Food Record :

Formulir Food Record dilengkapi dengan 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 Makanan

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.

#### 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

#### Lampiran 5. Kuesioner *Body Image* Metode BSQ

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6
1	Pernahkah anda merasa bosan sehingga membuatmu khawatir tentang bentuk tubuhmu?						
2	Pernahkah merasa sangat khawatir tentang bentuk tubuhmu sehingga merasa ingin melakukan diet?						
3	Pernahkah berfikir bahwa paha, pinggul atau bokongmu terlalu besar dan tidak sesuai dengan bagian tubuhmu yang lain?						
4	Pernahkah merasa takut kalau tubuhmu berubah menjadi 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 menangis karena menganggap bentuk tubuhmu terlalu gemuk?						
8	Pernahkah 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	Pernahkah merasa paham seolah-olah akan pecah/terbagi sewaktu anda duduk?						

11	Pernahkah merasa akan menjadi gemuk padahal waktu itu anda hanya makan sedikit?						
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	Dalam keadaan tanpa busana (misalnya saat mandi) Pernahkah anda merasa kegemukan?						
15	Pernahkah menghindar dari pakaian tertentu yang membuat anda teringat pada bentuk tubuh anda?						
16	Pernahkah anda ingin menyingkirkan anggota tubuh anda yang anda merasa terganggu?						
17	Pernahkah anda memakan kue, manisan, dan 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	Pernahkah merasa gemuk dan bulat?						
20	Pernahkah merasa dipermalukan oleh tubuh anda?						
21	Apakah anda khawatir dengan bentuk tubuhmu, sehingga melakukan diet?						
22	Pernahkah merasa senang dengan bentuk tubuhmu ketika perut anda kosong (misalnya pagi hari)?						
23	Pernahkah anda merasa bentuk tubuh anda sekarang dikarenakan kurangnya control diri anda terhadap pola makan?						
24	Pernahkah anda merasa khawatir ketika orang lain memeperhatikan lipan lemak pada area perut atau pinggang anda?						

25	Pernahkah anda merasa tidak adil jika ada wanita/pria lain lebih langsing dari anda?						
26	Pernahkah anda muntah agar merasa lebih langsing?						
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	Pernahkah anda buruk ketika melihat bayangan diri anda di cermin?						
30	Pernahkah anda menarik bagian tubuh anda yang anda merasa banyak timbunan lemak untuk melihat seberapa banyak timbunan lemak disana?						
31	Pernahkah anda menghindari situasi dimana orang lain dapat dengan jelas melihat bentuk tubuh anda (misalnya di ruang ganti, kolam renang, dll)?						
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	Pernahkah merasa khawatir dengan bentuk tubuhmu sehingga merasa ingin latihan (olah raga)?						

*Sumber : Imelda,dkk. 2015*

## Lampiran 6. Uji Validitas dan Reabilitas

### Case Processing Summary

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

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,972	34

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

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

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

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

**Item-Total  
Statistics**

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

**Lampiran 7. Hasil Penelitian Body Image (Citra Tubuh)**

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

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	<b>POSITIF</b>
3	3	1	3	3	4	3	1	1	1	2	3	1	2	3	1	<b>POSITIF</b>

<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B4</b>	<b>B5</b>	<b>B6</b>	<b>B7</b>	<b>B8</b>	<b>B9</b>	<b>B10</b>	<b>B11</b>	<b>B12</b>	<b>B13</b>	<b>B14</b>	<b>B15</b>	<b>B16</b>	<b>KATEGORI</b>
3	2	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	1	2	3	1	<b>POSITIF</b>
1	2	1	3	4	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	<b>POSITIF</b>
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	4	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	3	1	1	4	1	<b>POSITIF</b>
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	<b>POSITIF</b>
1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	<b>POSITIF</b>
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>POSITIF</b>
2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	<b>POSITIF</b>
2	3	4	3	3	3	2	1	4	3	2	3	2	3	3	1	<b>POSITIF</b>
3	4	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	3	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	3	2	2	2	1	4	1	1	2	2	2	1	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	<b>POSITIF</b>
3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	2	<b>POSITIF</b>
1	3	3	3	2	3	1	1	3	3	1	1	1	2	3	1	<b>POSITIF</b>
2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	1	<b>POSITIF</b>

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>POSITIF</b>

<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>B4</b>	<b>B5</b>	<b>B6</b>	<b>B7</b>	<b>B8</b>	<b>B9</b>	<b>B10</b>	<b>B11</b>	<b>B12</b>	<b>B13</b>	<b>B14</b>	<b>B15</b>	<b>B16</b>	<b>KATEGORI</b>
1	1	3	4	4	3	1	2	1	3	1	1	1	1	4	3	<b>POSITIF</b>
1	2	2	3	4	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	<b>POSITIF</b>
3	3	1	3	3	2	2	1	1	3	2	2	1	2	5	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	<b>POSITIF</b>
2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
1	1	3	1	3	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	<b>POSITIF</b>
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>POSITIF</b>
2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	<b>POSITIF</b>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	1	3	1	<b>POSITIF</b>
3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
3	3	4	4	3	2	3	1	2	2	3	1	3	3	6	1	<b>POSITIF</b>

2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	2	4	1	<b>POSITIF</b>
3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	<b>POSITIF</b>
3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	4	1	<b>POSITIF</b>

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

2	1	2	2	2	2	6	6	2	1	1	2	5	6	5	2	6	6	<b>NEGATIF</b>
3	4	4	5	5	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	5	<b>NEGATIF</b>
4	1	3	6	5	6	5	6	1	1	4	4	4	4	4	5	1	5	<b>NEGATIF</b>
4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	3	3	3	1	3	3	<b>NEGATIF</b>
4	2	5	4	5	3	5	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	5	<b>NEGATIF</b>
6	2	6	6	6	6	6	6	6	1	6	3	6	6	6	1	6	6	<b>NEGATIF</b>
4	2	4	3	4	4	4	6	3	6	4	4	3	4	6	3	3	4	<b>NEGATIF</b>
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	<b>NEGATIF</b>
6	1	6	6	6	3	6	6	5	6	6	6	6	6	3	1	3	6	<b>NEGATIF</b>
6	1	6	5	6	1	5	6	3	1	2	3	4	5	5	1	2	6	<b>NEGATIF</b>
4	1	4	3	4	3	5	5	3	1	3	5	4	5	2	1	6	3	<b>NEGATIF</b>
1	1	1	1	6	1	6	6	6	1	1	6	1	4	6	6	6	6	<b>NEGATIF</b>
3	6	6	6	6	3	5	6	4	1	1	6	3	3	3	3	5	6	<b>NEGATIF</b>
3	1	6	4	5	2	5	6	4	5	3	4	6	5	4	1	3	6	<b>NEGATIF</b>
3	4	3	6	4	1	2	2	3	2	1	3	2	3	4	4	6	3	<b>NEGATIF</b>
1	5	6	6	6	6	5	6	6	1	2	2	2	6	6	1	6	6	<b>NEGATIF</b>
5	2	6	4	6	4	6	5	1	1	2	3	4	3	3	1	3	6	<b>NEGATIF</b>
5	2	5	5	4	3	5	5	6	2	5	5	5	5	5	2	5	5	<b>NEGATIF</b>
2	3	3	3	3	3	6	4	4	1	2	3	3	3	3	2	4	3	<b>NEGATIF</b>
5	6	6	6	4	6	6	5	3	2	6	6	5	6	4	1	6	2	<b>NEGATIF</b>
3	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3	2	4	6	6	1	2	5	<b>NEGATIF</b>
3	2	3	3	4	3	4	5	5	2	1	2	3	3	2	2	3	4	<b>NEGATIF</b>
5	2	5	3	5	5	4	4	2	2	5	2	3	4	2	3	2	6	<b>NEGATIF</b>
5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	<b>NEGATIF</b>
3	4	6	6	6	6	6	6	4	3	2	3	6	4	6	1	4	6	<b>NEGATIF</b>



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

3	1	1	1	2	4	4	5	1	1	1	5	3	4	2	1	3	5	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	<b>POSITIF</b>
2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	<b>POSITIF</b>
2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	<b>POSITIF</b>
1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
4	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	<b>POSITIF</b>
3	1	1	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>POSITIF</b>
2	1	2	3	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	6	1	2	2	<b>POSITIF</b>
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	<b>POSITIF</b>
3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	<b>POSITIF</b>
1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	<b>POSITIF</b>
3	1	1	4	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	<b>POSITIF</b>

**Lampiran 8. Hasil Penelitian Kebiasaan Sarapan**

***FOOD RECORD 7X24 JAM***

<b>FREKUENSI KEBIASAAN SARAPAN 7 HARI</b>	<b>KATEGORI</b>
4	Sering
5	Sering
6	Sering
7	Sering
3	Jarang
5	Sering
7	Sering
5	Sering
5	Sering
7	Sering
4	Sering
6	Sering
7	Sering
6	Sering
7	Sering
6	Sering
6	Sering
4	Sering
7	Sering
4	Sering
5	Sering
6	Sering
3	Jarang
1	Jarang
1	Jarang
4	Sering
4	Sering
6	Sering
1	Jarang
7	Sering

1	Jarang
6	Sering
7	Sering
7	Sering
2	Sering
6	Sering
7	Sering
7	Sering
2	Jarang
4	Sering
5	Sering
1	Jarang
7	Sering
3	Jarang
7	Sering
4	Sering
7	Sering
7	Sering
7	Sering
5	Sering
7	Sering
6	Sering
7	Sering
6	Sering
7	Sering
6	Sering
5	Sering
7	Sering
4	Sering
7	Sering
7	Sering
6	Sering
7	Sering
6	Sering
5	Sering
2	Jarang
7	Sering
4	Sering
5	Sering
7	Sering
7	Sering

6	<b>Sering</b>
4	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>
5	<b>Sering</b>
5	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
5	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
1	<b>Jarang</b>
5	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>
5	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>
4	<b>Sering</b>
2	<b>Jarang</b>
7	<b>Sering</b>
3	<b>Jarang</b>
6	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
5	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>

**Lampiran 9. Hasil Penelitian Kebiasaan Makan Malam**

**FOOD RECORD 7X24 JAM**

<b>FREKUENSI KEBIASAAN MAKAN MALAM 7 HARI</b>	<b>KATEGORI</b>
3	Jarang
7	Sering
7	Sering
3	Jarang
7	Sering
7	Sering
7	Sering
5	Sering
5	Sering
6	Sering
7	Sering
5	Sering
3	Jarang
4	Sering
6	Sering
4	Sering
6	Sering
2	Jarang
6	Sering
4	Sering
6	Sering
4	Sering
6	Sering
6	Sering
4	Sering
7	Sering
7	Sering
5	Sering
5	Sering
3	Jarang
7	Sering
6	Sering
1	Jarang
7	Sering

3	Jarang
7	Sering
7	Sering
3	Jarang
7	Sering
6	Sering
7	Sering
7	Sering
5	Sering
4	Sering
6	Sering
7	Sering
7	Sering
6	Sering
1	Jarang
7	Sering
7	Sering
7	Sering
6	Sering
7	Sering
6	Sering
5	Sering
7	Sering
5	Sering
5	Sering
7	Sering
7	Sering
7	Sering
6	Sering
4	Sering
6	Sering
7	Sering
7	Sering
6	Sering
7	Sering
5	Sering
7	Sering

7	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
5	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>
5	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>
5	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>
5	<b>Sering</b>
5	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>
4	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>
6	<b>Sering</b>
7	<b>Sering</b>

## Lampiran 10. Hasil Output SPSS

### A. Analisis Univariat

#### Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	7	7,0	7,0	7,0
perempuan	93	93,0	93,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

#### Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18 tahun	74	74,0	74,0	74,0
19 tahun	17	17,0	17,0	91,0
20 tahun	9	9,0	9,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

#### Status Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurus	12	12,0	12,0	12,0
normal	65	65,0	65,0	77,0
overweight	4	4,0	4,0	81,0
obesitas	19	19,0	19,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

#### Uang Saku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid rendah tinggi	88	88,0	88,0	88,0
	12	12,0	12,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

### Body Image

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid negatif positif	47	47,0	47,0	47,0
	53	53,0	53,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

### Sarapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Jarang Sering	13	13,0	13,0	13,0
	87	87,0	87,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

### Makan Malam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Jarang Sering	8	8,0	8,0	8,0
	92	92,0	92,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

## B. Analisis Bivariat

### BODY IMAGE DENGAN KEBIASAAN SARAPAN

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Body Image * Sarapan	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

#### Body Image \* Sarapan Crosstabulation

		Sarapan		Total	
		Jarang	Sering		
Body Image	negatif	Count	9	38	47
		% within Body Image	19,1%	80,9%	100,0%
	positif	Count	4	49	53
		% within Body Image	7,5%	92,5%	100,0%

Total	Count	13	87	100
	% within Body Image	13,0%	87,0%	100,0%

#### Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2,965 <sup>a</sup>	1	,085	,135	,077
Continuity Correction <sup>b</sup>	2,027	1	,154		
Likelihood Ratio	3,008	1	,083		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	2,935	1	,087		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,11.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Body Image (negatif / positif)	2,901	,830	10,144
For cohort Sarapan = Jarang	2,537	,836	7,702
For cohort Sarapan = Sering	,875	,746	1,025
N of Valid Cases	100		

**BODY IMAGE DENGAN KEBIASAAN MAKAN MALAM****Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Body Image * Makan Malam	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

**Body Image \* Makan Malam Crosstabulation**

		Makan Malam		Total	
		Jarang	Sering		
Body Image	negatif	Count	7	40	47
		% within Body Image	14,9%	85,1%	100,0%
	positif	Count	1	52	53
		% within Body Image	1,9%	98,1%	100,0%
Total		Count	8	92	100
		% within Body Image	8,0%	92,0%	100,0%

**Chi-Square Tests**

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)

Pearson Chi-Square	5,726 <sup>a</sup>	1	,017		
Continuity Correction <sup>b</sup>	4,095	1	,043		
Likelihood Ratio	6,272	1	,012		
Fisher's Exact Test				,024	,020
Linear-by-Linear Association	5,669	1	,017		
N of Valid Cases	100				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,76.

b. Computed only for a 2x2 table

#### Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Body Image (negatif / positif)	9,100	1,076	76,994
For cohort Makan Malam = Jarang	7,894	1,008	61,819
For cohort Makan Malam = Sering	,867	,765	,983
N of Valid Cases	100		

## BODY IMAGE DENGAN STATUS GIZI

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Body Image * Status gizi 2 kategori	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

### Body Image \* Status gizi 2 kategori Crosstabulation

		Status gizi 2 kategori			
		status gizi tidak normal	status gizi normal	Total	
Body Image	negatif	Count	23	24	47
		% within Body Image	48,9%	51,1%	100,0%
	positif	Count	12	41	53
		% within Body Image	22,6%	77,4%	100,0%
Total		Count	35	65	100

% within Body Image	35,0%	65,0%	100,0%
---------------------	-------	-------	--------

### Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7,571 <sup>a</sup>	1	,006		
Continuity Correction <sup>b</sup>	6,459	1	,011		
Likelihood Ratio	7,654	1	,006		
Fisher's Exact Test				,007	,005
Linear-by-Linear Association	7,495	1	,006		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16,45.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Body Image (negatif / positif)	3,274	1,385	7,744
For cohort Status gizi 2 kategori = status gizi tidak normal	2,161	1,214	3,849
For cohort Status gizi 2 kategori = status gizi normal	,660	,481	,905
N of Valid Cases	100		

## Lampiran 11. Surat Izin *Pecal Clearance*

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

**SURAT PERSETUJUAN ETIK**

**PERSETUJUAN ETIK**  
 No : 03/20.12/0747

*Bismillaahirrohmaanirrohiim*  
*Assalamu 'alaikum warohmanullohi wabarokatuh*

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

**"HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN MAKAN MALAM PADA MAHASISWA BARU STIKES MITRA KELUARGA"**

Atas nama : Ira Meganovany  
 Peneliti utama : -  
 Peneliti lain : -  
 Program Studi : S1 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](mailto:kepk@uhamka.ac.id). Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

*Wassalamu 'alaikum warohmanullohi wabarokatuh*

Jakarta, 12 Desember 2020  
 Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
 UHAMKA  
  
 (Dr. Emma Rachmawati, DHA., M Kes)

**Lampiran 12. Dokumentasi saat melakukan arahan kepada perwakilan responden via *zoom meeting***

