

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN SERTA PERILAKU KONSUMSI SUPLEMEN PADA MAHASISWA DI SEMARANG

Iglas Er Sugiar¹, Fillah Fithra Dieny¹

¹Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Jln. Prof. H. Soedarto, SH., Semarang, Telp (024) 8453708, Email : gizifk@undip.ac.id

ABSTRACT

Background : Adolescent was a period of seeking self-identity, including their appearance. Other than that adolescent more susceptible to media characterization about men's body ideal, so the concern about body image in male right now became more serious and can cause negative body image or not satisfied with their body. Even though negative body image can affect energy and protein intake and supplement consumption behaviour.

Methods : This study was cross sectional design. Subjects were 88 male age 18-21 years old college students at Law Faculty, Diponegoro University Semarang and the selection of subjects were performed by purposive sampling that met the inclusion criteria. The body image data was collected using Body Shape Questionere (BSQ). The body image scores were classified in 4 categories: body shape satisfaction (<80), mild dissatisfaction (80-110), moderate dissatisfaction (111-140), severe dissatisfaction (>140). The energy and protein intake data obtained through 24 hours food and did in not ordinal 3 days. Supplement consumption behaviour obtained from interview that include what, how much, how often supplement consumption in one year earlier. The nutritional status data obtained through the measurement of height and weight. Data analyzed by statistic software, with pearson correlation test as a method.

Result : Subject's age range was 18-21 years old. Nutritional status most of the samples was normal (63,6%), overweight-obese (27,3%) and underweight (9,1%). About 57,9% subject were classified at negative body image. There were 98,8% of samples classified at inadequate energy intake and 62,5% were classified at inadequate protein intake. There was 36,4% respondent consumes supplements, the most consume was kind of muscle gain, then height gain and stamina booster. There were no correlations ($p>0,05$) between body image and energy ($p=0,743$), protein intake ($p=0,948$) and no correlation between supplement consumption behavior ($p=0,498$).

Conclusion: Most of the subject have negative body image but no significant correlation between body image and energy, protein intake also with supplement consumption behaviour.

Keyword : body image, Energy intake, Protein intake, supplement, adolescent

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja adalah masa mencari identitas diri termasuk penampilan selain itu remaja rentan terpengaruh oleh penggambaran media tentang bentuk tubuh ideal, sehingga perhatian pada body image pada pria sekarang ini menjadi hal serius dan dapat menyebabkan body image negatif atau tidak puas dengan tubuhnya. Padahal Body image negatif pada remaja dapat mempengaruhi asupan energi dan protein serta perilaku dalam mengkonsumsi suplemen.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Subjek berjumlah 88 orang dan merupakan mahasiswa Fakultas Hukum, Universitas Diponegoro, Semarang. Pemilihan subjek dengan kriteria tertentu atau kriteria inklusi. Data body image didapatkan menggunakan kuesioner body shape questionere (BSQ). Penilaian body image dapat dikelompokkan menjadi empat yaitu puas (<80), ketidakpuasan ringan (80-110), ketidakpuasan sedang (111-140) dan ketidakpuasan berat (>140). Asupan energi dan protein didapat dari wawancara metode recall 24 jam selama 3 hari tidak berurutan. Data perilaku konsumsi suplemen diperoleh menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan apa, berapa banyak, dan berapa sering konsumsi suplemen selama satu tahun terakhir. Data status gizi didapat melalui pengukuran tinggi dan berat badan kemudian dihitung IMT nya. Analisis data menggunakan program statistik komputer, dengan metode uji korelasi pearson.

Hasil : Usia subjek antara 18-21 tahun. Sebagian besar subjek memiliki status gizi normal (63,6%), lalu overweight-obese (27,3%), dan underweight (9,1%). Sebanyak 57,9% memiliki body image negatif. Terdapat 98,8% subjek mengalami kekurangan asupan energi dan 62,5% kekurangan asupan protein. Sebanyak 36,4% subjek pernah mengkonsumsi suplemen, paling banyak yang dikonsumsi jenis penambah massa otot, penambah tinggi badan dan peningkat stamin. Tidak berhubungan ($p>0,05$) antara body image dengan asupan energi ($p=0,743$) dan asupan protein ($p=0,948$) serta tidak ada hubungan dengan perilaku konsumsi suplemen ($p=0,498$).

Simpulan : Sebagian subjek memiliki body image negatif namun tidak berhubungan signifikan antara body image dengan asupan energi, protein dan perilaku konsumsi suplemen.

Kata Kunci : body image, asupan energi, asupan protein, konsumsi suplemen

PENDAHULUAN

Remaja adalah manusia yang berumur antara 16-21 tahun. Remaja yaitu masa yang paling mempengaruhi pembentukan karakter kepribadian. Di fase remaja perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial paling tinggi¹. Pada masa ini remaja menjadi lebih memperhatikan penampilan dirinya, terutama dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Bentuk tubuh yang dimiliki dapat menciptakan pandangan atau persepsi tentang tubuh yang dimilikinya, disebut *body image*. *Body image* merupakan penilaian yang dimiliki seseorang tentang penampilan fisiknya dan pemikiran dan perasaan yang timbul dari penilaian tersebut².

Body image dapat dikategorikan menjadi *body image* positif dan negatif. *Body image* positif merupakan kondisi ketika seseorang menerima dan menghargai bentuk tubuhnya². *Body image* negatif keadaan ketika seseorang tidak puas dan merasa tubuhnya tidak bagus². Kedua kategori *body image* ini dapat memicu masalah karena *body image* dan pola konsumsi makan dapat mempengaruhi satu sama lain. *Body image* yang dimiliki negatif sedangkan status gizi normal dapat mengakibatkan konsumsi makan terlalu banyak atau sedikit dari kebutuhan. *Body image* positif sedangkan status gizi tidak normal dapat mengakibatkan konsumsi makan selama ini yang mengakibatkan status gizi tidak normal terus berlanjut. Para remaja cenderung mengonsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhan dan anjuran diet³. Para remaja mengonsumsi makanan yang jumlahnya mereka perkirakan agar bentuk tubuhnya dapat menjadi yang mereka inginkan berdasar *body image* yang dimiliki meskipun sebenarnya jumlahnya tidak tepat, dapat kurang atau lebih.

Bentuk tubuh yang paling diinginkan di kalangan remaja putra adalah bentuk tubuh tinggi dan berisi atau berotot⁴. Sebuah fakta yang didapat dari penelitian bahwa semakin tinggi ketidakpuasan tersebut maka status gizinya semakin tidak normal, yang berarti ada hubungan *body image* dengan status gizi⁵. Kepercayaan diri seseorang dan *body image* yang dimiliki saling berpengaruh, *body image* memiliki sumbangan efektif sebesar 27,3% pada faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri⁶.

Usaha yang paling umum dilakukan para remaja putra untuk mencapai bentuk tubuh idaman mereka adalah dengan berolahraga dan *fitness* secara rutin. Pengaruh *fitness* secara rutin berdampak pada sebagian besar (88,9%) pelakunya, mereka memiliki citra tubuh/*body image* yang sedang atau cukup⁷. Seseorang yang rutin melakukan *fitness* dan melatih otot perombakan asam amino digantikan dengan jumlah yang lebih banyak sehingga otot akan mengalami pertambahan massa. Akibat yang diterima tubuh dari banyaknya asupan protein sehari-hari

didapat setelah jangka waktu lama, untuk jangka pendek tidak ditemukan efek kesehatan yang dapat merugikan⁸.

Kebutuhan protein seseorang yang rutin melakukan *fitness* memerlukan tambahan asupan protein, biasanya dicukupi dengan konsumsi suplemen. Suplemen untuk perkembangan otot ada beberapa macamnya, yaitu suplemen protein, suplemen creatine, suplemen glutamin, dan suplemen mineral/multivitamin. Selain itu banyak lagi suplemen untuk tujuan kesehatan dan penambah kebutuhan zat gizi tubuh. Perilaku konsumsi suplemen di kalangan remaja didominasi oleh konsumsi dari jenis *sport drink* 56,4%), kemudian vitamin dan mineral (48,7%), *energy drink* (42,3%) suplemen herbal (17,9%), sementara susu tinggi protein hanya sedikit yang mengonsumsi (3,9%)⁹. Konsumsi suplemen harus diimbangi dengan latihan membentuk otot jika tidak maka banyaknya protein yang masuk hanya sebagian yang digunakan, karena kebutuhan protein yang sedikit. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti merumuskan masalah apakah ada hubungan antara *body image* dengan perilaku konsumsi suplemen.

METODE

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Hukum Universitas Diponegoro pada bulan agustus 2017. Penelitian berdesain *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah laki-laki yang dalam kisaran umur remaja yaitu 18-21 tahun yang terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Hukum UNDIP yang dipilih dengan cara *purposive sampling* atau tidak acak. Subjek dipilih sebanyak 88 orang, kriteria inklusi subjek adalah sehat jasmani, rohani, tidak dalam sedang perawatan medis, tidak sedang melakukan diet khusus, bersedia mengikuti penelitian dari awal hingga selesai, dan bersedia menandatangani *informed consent*.

Data yang dikumpulkan berupa data identitas subjek, tinggi badan, berat badan, skor citra tubuh, konsumsi makanan selama 3 hari tidak berurutan, konsumsi suplemen. Pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* ukuran maksimal 200 cm, dan tingkat ketelitian 0,1cm, pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital injak dengan ketelitian 0,1 kg. Data konsumsi makanan didapat melalui kuesioner *recall* makanan 24 jam, dilakukan dengan metode wawancara kepada subjek. Penentuan jumlah asupan energi dan protein didapat melalui program komputer bernama *Nutrisurvey* yang telah disesuaikan dengan makanan yang ada di Indonesia. Penilaian asupan energi dan protein berdasar dari standar kebutuhan energi dan protein oleh Kemenkes Indonesia tahun 2013 berdasar umur, untuk umur 18 tahun kebutuhan energi sebesar 2675 kkal dan protein

sebanyak 66 g, sedangkan untuk umur 19-21 kebutuhan energi sebesar sebesar 2725 kkal dan protein sebanyak 62 g¹¹.

Konsumsi suplemen didapat melalui wawancara kepada subjek dengan berpedoman pada kuesioner yang dibuat. Kuesioner berisi pertanyaan apakah subjek pernah mengkonsumsi suplemen berdasar jenis-jenisnya antara lain penambah massa otot yang kandungannya tinggi protein dan tinggi kalori diklaim dapat menambah tingkat pembentukan otot tubuh, penambah berat badan kandungannya protein dan karbohidrat dengan tingkat bioavailabilitas yang tinggi diklaim mampu dengan cepat membantu mencerna dan menyerap zat-zat gizi, penurunan berat badan berisi zat-zat alami maupun sintesis yang diklaim mampu mengurangi nafsu makan dan mengurangi kadar penyerapan lemak tubuh sehingga berat badan dapat turun, penambah kebugaran berisi vitamin C dan B kompleks yang diklaim mampu meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tubuh selalu sehat, peningkat stamina yang kandungannya tinggi zat besi untuk membantu pengangkutan oksigen dari paru-paru ke semua jaringan tubuh sehingga membantu proses metabolisme dan pembentukan energi, dan jenis yang terakhir adalah penambah tinggi badan dengan kandungan paling dominan dari kalsium dan zinc yang diklaim mampu mengoptimalkan proses osifikasi atau pertumbuhan tulang. Kuesioner konsumsi suplemen juga berisi pertanyaan tentang kebiasaan konsumsi, efek yang dirasakan, ketergantungan terhadap suplemen. Pertanyaan lanjutan jika subjek pernah konsumsi suplemen yaitu berapa lama, sejak kapan dan berapa banyak konsumsi suplemen tersebut selama setahun kebelakang. Kuesioner ini nantinya akan dinilai berdasar poin-poin yang dijawab, ada 10 pertanyaan masing-masing pertanyaan berjumlah 1 poin.

Kuesioner citra tubuh yang digunakan adalah BSQ (*Body Shape Questionnaire*)¹⁰ yang telah diterjemahkan dan disesuaikan dengan bahasa indonesia tanpa mengubah inti dan maksud dari poin-poin pertanyaan. Isi dari kuesioner BSQ yaitu pertanyaan-pertanyaan mengenai persepsi, sikap,

perasaan, dan perilaku subjek selama 4 bulan terakhir terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, lemak tubuh, keinginan untuk mendapat badan berotot, menginginkan badan yang lebih ramping atau lebih gemuk, perasaan malu ketika berada di di tempat yang bayak orang, tidak percaya diri, sedih maupun putus asa. Penilaian kuesioner didapat dari menjumlahkan poin-poin yang ada dalam pilihan jawaban subjek, tersedia 6 pilihan jawaban yaitu tidak pernah, jarang, terkadang, sering, dan sangat sering, masing-masing poin dari jawaban tersebut bernilai 1,2,3,4,5,6.

Pengkategorian *body image* dilakukan berdasar banyaknya poin penilaian, lebih dari 140 “ketidakpuasan ringan”, 111-140 “ketidakpuasan sedang”, 80-110 “ketidakpuasan ringan”, dan kurang dari 80 “Positif”¹⁰. Penentuan status gizi menggunakan indikator IMT yang diklasifikasikan oleh Depkes RI tahun 2003, untuk laki-laki kurang dari 18 kg/m² kurus, 18-25 kg/m² berarti normal, 25-27 kg/m² berarti *overweight*, dan lebih dari 27 kg/m² berarti obesitas¹².

Uji normalitas yang dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan tiap-tiap variabel yang ada. Analisis bivariat yang dilakukan melihat hasil dari uji normalitas. Uji hubungan menggunakan uji korelasi *Pearson*. Analisis ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan asupan energi dan protein dan perilaku konsumsi suplemen pengubah bentuk tubuh.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 88 orang mahasiswa (putra) di Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. Usia subjek dipilih diantara rentang umur 18-21 tahun, rata-rata usia subjek yang diteliti 19,26 tahun $\pm 1,13$ SD. Tinggi badan rata-rata subjek 169 cm $\pm 5,85$ SD. Berat badan rata-rata subjek 65,5 kg $\pm 13,2$ SD. IMT (Indeks Massa Tubuh) subjek berkisar antara 16,1-36,3 kg/m² dengan rata-rata 22,88 kg/m² $\pm 4,13$ SD.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek

| Kategori | Minimum | Maksimum | Mean \pm SD |
|---|---------|----------|------------------|
| Usia (tahun) | 18 | 21 | 19,3 \pm 1,13 |
| Tinggi Badan (cm) | 156,5 | 187,3 | 169 \pm 5,85 |
| Berat Badan (kg) | 43,6 | 115,6 | 65,5 \pm 13,2 |
| Indeks Massa Tubuh (kg/m ²) | 16,1 | 36,3 | 22,9 \pm 4,13 |
| Asupan Energi (kkal) | 684 | 2849 | 1533 \pm 366 |
| Pencapaian Asupan Energi | 25% | 105% | 56,5% \pm 13,6 |
| Asupan protein (g) | 20 | 105 | 58,4 \pm 15,7 |
| Pencapaian Asupan Protein | 32% | 169% | 92,5% \pm 25,2 |

Asupan energi subjek rata-rata sebesar 1533 kkal \pm 366 SD. Asupan energi berkisar antara 684-2849 kkal. Asupan protein subjek rata-rata sebanyak 58,43 g \pm 15,7 SD. asupan protein berada di kisaran 20-105 g. Pencapaian asupan energi subjek rata-rata sebesar 56,5% \pm 13,6% SD, dengan pencapaian minimum sebesar 25% dan pencapaian maksimum sebesar 105%. Pencapaian asupan protein subjek rata-rata 92,5% \pm 25,2% SD, dengan pencapaian minimum sebesar 32% dan pencapaian maksimum sebesar 169%. Distribusi karakteristik subjek dapat dilihat pada tabel 1.

Gambaran Status Gizi, Asupan Energi, Asupan Protein, dan Perilaku Konsumsi Suplemen

Status gizi subjek dengan status gizi normal sebanyak 56 orang (63,6%), Kurus 8 orang (9,1%), Kegemukan 11 (12,5%) dan obesitas sebanyak 13 orang (14,8%). Kategori pencapaian asupan kalori subjek didapatkan hanya 1 orang subjek yang cukup dalam mencapai kebutuhan energi, sedangkan sisanya kurang 10 orang (11,4%) dan paling banyak sangat kurang sebanyak 77 orang (87,5%). Pencapaian protein didapat data bahwa 33 orang (37,5%) sudah cukup asupan proteinnya, 25 orang (28,5%) kurang asupan proteinnya dan ada 30 orang (34%) sisanya sangat kurang. Skor body image yang telah dikategorikan berdasar penilaian *BSQ* didapat sebanyak 37 orang (42,1%) positif atau sudah cukup puas dengan bentuk tubuhnya, sebanyak 35 orang (39,7%) mengalami ketidakpuasan ringan, dan 16 orang (18,2%) mengalami ketidakpuasan sedang.

Tabel 2. Gambaran Variabel

| Variabel | n | % |
|-----------------------|----|-------|
| Status gizi | | |
| Normal | 56 | 63.6% |
| Kurus | 8 | 9.1% |
| Kegemukan | 11 | 12.5% |
| Obesitas | 13 | 14.8% |
| Asupan Energi | | |
| Tidak Cukup | 87 | 98.8% |
| Cukup | 1 | 1.2% |
| Asupan Protein | | |
| Tidak Cukup | 55 | 62.5% |
| Cukup | 33 | 37.5% |
| Body Image | | |
| Puas | 37 | 42.1% |
| Tidak Puas | 51 | 57,9% |
| Suplemen | | |
| Ya | 32 | 36.4% |
| Tidak | 56 | 63.6% |
| Jenis Suplemen | | |
| Penambah massa otot | 11 | 12.5% |
| Penambah Berat Badan | 3 | 3.4% |
| Penurun Berat Badan | 2 | 2.3% |
| Penambah tinggi badan | 8 | 9.1% |
| Peningkat Stamina | 8 | 9.1% |
| Penambah Kebugaran | 6 | 6,8% |

Perilaku konsumsi suplemen subjek sebanyak 32 orang (36,4%) mengaku pernah konsumsi suplemen dan sisanya 56 orang (63,6%) tidak pernah. Jenis-jenis suplemen yang dikonsumsi urut dari yang paling banyak adalah penambah massa otot sebanyak 11 orang (12,5%) pernah konsumsi jenis ini. Selanjutnya dari jenis penambah tinggi badan dan peningkat stamina masing-masing sebanyak 8 orang (9,1%) pernah konsumsi suplemen jenis ini. Penambah kebugaran sebanyak 6 orang (6,8%), penambah berat badan sebanyak 3 orang (3,4%) dan terakhir penurun berat badan sebanyak 2 orang (2,3%). Frekuensi konsumsi suplemen rata-rata subjek sebanyak sehari sekali, dengan jumlah yang paling banyak adalah setiap hari konsumsi 5 kali, dan yang paling sedikit sebulan sekali. Suplemen yang paling banyak dikonsumsi dalam jenis bubuk diikuti jenis tablet. Durasi konsumsi suplemen dalam setahun memiliki rata-rata selama 7,5 bulan dengan durasi yang paling singkat 0,5 bulan dan paling lama selama 12 bulan. Keseluruhan gambaran variabel dapat dilihat pada tabel 2.

Berdasar data yang diperoleh dapat dianalisis nilai *body image* pada masing-masing kategori status gizi. Subjek dengan kategori status gizi normal yang puas dan tidak puas terhadap tubuhnya hampir sama, yang puas sebanyak 33% dari seluruh sampel atau 29 orang sedangkan yang tidak 30,7% atau 27. Subjek dengan status gizi kurus lebih banyak yang mempunyai skor puas yaitu sebanyak 5 orang, yang tidak puas 3 orang. Kategori *body image* tidak puas cukup dominan pada subjek yang mengalami status gizi kegemukan dan obesitas, sebanyak 21 orang tidak puas dan hanya 3 orang yang merasa puas. Data lengkap penilaian *body image* berdasar status gizi ditampilkan pada tabel 3.

Tabel 3. Gambaran kategori *Body Image* berdasar Status Gizi

| Status Gizi | Body Image | | | |
|-------------|------------|-----|---------------|------|
| | Puas(n) | % | Tidak Puas(n) | % |
| Normal | 29 | 33 | 27 | 30.7 |
| Kurus | 5 | 5.7 | 3 | 3.4 |
| Kegemukan | 2 | 2.3 | 9 | 10.2 |
| Obesitas | 1 | 1.1 | 12 | 13.6 |

Uji hubungan *Body Image* dengan Asupan Energi, Asupan Protein dan Perilaku Konsumsi Suplemen

Hasil uji korelasi *pearson* menunjukkan bahwa *body image* sama sekali tidak berhubungan dengan asupan energi, asupan protein maupun konsumsi suplemen. Nilai yang muncul pada hasil uji korelasi ini bernilai lebih dari 0,05 baik hubungan *body image* dengan asupan energi ($p=0,743$), *body*

Tabel 4. Hasil Uji korelasi *pearson*

| | Asupan Energi | | Asupan Protein | | Konsumsi suplemen | |
|-------------------|---------------|-------|----------------|-------|-------------------|-------|
| | r | p | r | p | r | p |
| Body Image | 0.035 | 0.743 | 0.007 | 0.948 | 0.073 | 0.498 |

image dengan asupan protein ($p=0,948$) dan body image dengan perilaku konsumsi suplemen ($p=0,498$). Hasil uji korelasi lebih detail dapat dilihat pada tabel 4.

PEMBAHASAN

Body image adalah hasil dari berbagai aspek yang berdasar pada pengalaman psikologi tentang tubuhnya, terutama pada bentuk tubuhnya tapi terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhinya¹³. *Body image* memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek penting lainnya seperti kesehatan fisik dan psikologi¹⁴. Hasil skor *body image* pada penelitian ini sebanyak 57,9% subjek merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sedang yang puas sebanyak 42,1%. Hasil tersebut memperkuat teori bahwa periode dimana ketidakpuasan tubuh paling tinggi ada pada masa remaja¹⁵, pada masa ini *body image* terus berubah berdasar pengalaman hidup dan terus berkembang seiring usia yang bertambah¹⁶.

Dari hasil analisis skor *body image* berdasar kategori status gizi subjek tingkat kepuasan bentuk tubuh subjek dengan status gizi normal dan kurus sebagian besar sudah puas dengan tubuhnya, sementara untuk subjek dengan status gizi kegemukan dan obesitas sebagian besar tidak puas. Hasil diatas dapat diasumsikan semakin tinggi nilai status gizi maka semakin merasakan ketidakpuasan dalam tubuhnya, sependapat dengan penelitian yang dilakukan pada siswa SMA di Semarang bahwa subjek dengan status gizi *overweight* dan obesitas semakin menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya¹⁷. Pemilik tubuh *overweight* atau obesitas merasa tidak percaya diri karena terciptanya standar ideal bentuk tubuh bagi laki-laki yaitu bentuk huruf V yang besar dan berotot dibagian dada, lengan, dan tangan, mereka beranggapan bentuk inilah yang menjadi daya tarik bagi kaum wanita¹⁸. Standar ideal ini banyak pengaruhnya oleh media yang selalu menggambarkan pria yang maskulin dengan tubuh yang berotot dan ramping^{19,20,21}. Mulai dari masa kecil sampai remaja biasanya sudah mendapat doktrin melalui media massa seperti televisi, papan iklan, film, video musik, video game, mainan figur, majalah dan internet yang menggambarkan bagaimana bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh dan penampilan yang ideal menjadi daya tarik paling utama²², akibatnya para remaja yang tidak memiliki bentuk tubuh seperti yang digambarkan cenderung tidak puas terhadap tubuhnya sendiri.

Hasil uji hubungan korelasi *pearson* skor *body image* dengan asupan energi bernilai $p=0,743$ yang berarti tidak terdapat korelasi yang berarti, hal ini menandakan asupan subjek dengan *body image* negatif tidak ada bedanya dengan *body image* positif. Hasil uji hubungan korelasi *pearson* antara skor *body image* dan asupan protein $p=0,948$ yang berarti tidak ada hubungan yang berarti, menandakan tidak ada bedanya tinggi rendah skor *body image* dengan jumlah asupan protein subjek.

Dugaan sebelumnya yang mengatakan bahwa remaja dengan *body image* negatif cenderung ingin mengubah bentuk tubuhnya dengan memperbaiki kualitas asupan dan mengkonsumsi suplemen pengubah bentuk tubuh tidak terbukti benar dari penelitian ini. Sependapat dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Indonesia bahwa tingkat konsumsi makanan ternyata tidak terlalu dipengaruhi oleh *body image*²³.

Tingkat pencapaian asupan energi yang didapat dari penelitian ini hampir seluruhnya kurang (98,8%) hanya satu orang yang asupan energinya mencapai Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia. Mahasiswa sebagian besar memang mengalami asupan gizi yang kurang dari AKG²². Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi pola makan pada mahasiswa salah satunya sikap terkait gizi seperti penerapan pengetahuan gizi, karena hanya dari pengetahuan yang baik tentang gizi tidak mempengaruhi hasil asupan makan²⁴.

Pencapaian asupan protein subjek sebagian besar tidak cukup sebesar 62,5% dan yang cukup asupan proteinnya 37,5%. Faktor yang dapat diasumsikan menjadi penyebab kurangnya asupan energi dan protein adalah terbatasnya uang saku mahasiswa, terdapat hubungan pola makan dan uang saku²⁵. Diketahui secara umum harga makanan sumber protein lah yang paling besar diantara lainnya, sehingga menipisnya uang saku mempengaruhi pemilihan menu makanan²⁶. Faktor pengaruh lainnya terhadap asupan energi dan protein yang kurang dari tingkat aktifitas para mahasiswa, diketahui bahwa tingkat aktifitas berhubungan dengan pola makan yang nantinya dapat mempengaruhi status gizi²⁷.

Perilaku konsumsi suplemen pada subjek disebabkan oleh keinginan untuk memperbaiki bentuk tubuh, meningkatkan stamina dan memelihara kesehatan tubuh. Jenis suplemen yang dominan dikonsumsi yaitu penambah massa otot sebanyak 34,4% dari subjek yang pernah konsumsi suplemen,

seperti rata-rata orang yang melakukan *fitness*²⁸. Perilaku konsumsi suplemen tidak terjadi pada pemilik skor *body image* negatif saja, pemilik skor positif pun demikian. Hasil uji korelasi *pearson* nilai p sebesar $p=0,498$ yang menandakan tidak ada hubungan berarti skor *body image* dengan konsumsi suplemen.

Skor *body image* negatif menandakan bahwa seseorang tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Terdapat subjek dengan status gizi normal memiliki *body image* yang negatif, hal ini terjadi karena beberapa hal penyebab. Pertama, diakibatkan oleh psikologis pada rentang usia mereka yaitu masa remaja, dimana penampilan menjadi fokus utama perhatian, sehingga remaja akan berusaha untuk memperbaiki bentuk fisiknya menjadi lebih baik dari yang dimiliki sekarang²⁹. Standar ideal remaja tercipta dari penggambaran banyak media massa bentuk tubuh ideal^{19,30}. Hal tersebut memicu ketidakpuasan bentuk tubuh meskipun tubuh yang dimilikinya dalam kategori ideal³¹.

Subjek dengan ketidakpuasan bentuk tubuh lebih dari separuhnya sebesar 51 orang (57,9%), sedangkan yang mengkonsumsi suplemen dengan maksud mengubah bentuk tubuhnya berjumlah 18 orang atau 35,3% saja dari yang kelompok tidak puas tubuhnya. Sisanya berjumlah 33 orang atau 64,7% hanya sebatas tidak puas tanpa diiringi usaha untuk mengubah bentuk tubuh. Hal ini dapat diakibatkan oleh beberapa faktor penyebab, antara lain waktu, biaya, psikologis, dan lingkungan.

Aktifitas subjek yang merupakan mahasiswa aktif kuliah tergolong antara sedang sampai berat, proses belajar di kampus rata-rata 5-8 jam³², ditambah tugas kuliah yang membutuhkan waktu tambahan dan kegiatan diluar itu seperti kegiatan organisasi dan lainnya. Perlu diketahui bahwa untuk mengubah bentuk tubuh menjadi tampak lebih baik menurut sumber dari forum-forum *bodybuilder* dan *fitness* yang bersumber pada pengalaman anggotanya yang telah menjalaninya sekitar 1-2 tahun latihan yang rutin sebanyak 3-4 kali tiap minggu dan rutin konsumsi suplemen yang tepat³³. Jika tidak diiringi niat yang sungguh-sungguh dan mengalokasikan waktu ditengah kesibukan dunia perkuliahan maka proses pengubahan bentuk tubuh hampir mustahil dilakukan.

Dibutuhkan biaya yang lumayan banyak untuk kebutuhan mengubah bentuk tubuh menjadi ideal, salah satunya dari konsumsi suplemen dan *fitness*. Harga suplemen untuk membentuk tubuh lebih berotot dan ideal berkisar antara 200 ribu sampai 2 jutaan tergantung volume dan kegunaan, misal untuk suplemen protein berharga 1,5 juta untuk 30 kali penyajian dan anjuran penyajiannya 2 kali sehari³⁴, belum lagi tambahan suplemen seperti

creatine, amino dan lain-lain. Sementara sebagian besar mahasiswa belum berpenghasilan dan masih mengandalkan harta orang tua untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Beban pengeluaran bulanan akan bertambah bahkan akan lebih dari jatah uang saku bulanan jika membeli jenis suplemen pengubah bentuk tubuh tersebut, tanpa manajemen keuangan yang baik dan uang bulanan yang cukup untuk kebutuhan sehari-hari ditambah uang untuk membeli suplemen pengubah bentuk tubuh maka niat untuk mengubah bentuk tubuh melalui konsumsi suplemen tidak akan dilakukan.

Mempunyai skor *body image* positif yang menandakan kepuasan bentuk tubuh, namun dari penelitian ini didapat bahwa terdapat subjek yang mengkonsumsi suplemen sebanyak 14 orang atau 43,75% dari yang pernah konsumsi suplemen. Perilaku konsumsi suplemen pada subjek dengan *body image* positif ini dapat disebabkan oleh asumsi berikut. Normalnya memang sudah tertanam dalam hampir semua pikiran laki-laki bahwa suatu kewajiban berpenampilan maskulin³⁵. Pemikiran tersebut bisa jadi disebabkan banyaknya media massa yang menggambarkan laki-laki dengan penampilan maskulin sebagai lambang kesuksesan dan tujuan hidup. Akibatnya bagi laki-laki dengan bentuk tubuh biasa-biasa saja menjadi terpikir untuk membentuk tubuh agar berpenampilan maskulin, hal ini dapat memicu ketidakpuasan tubuh³⁶.

Orang-orang terdekat dapat mempengaruhi perilaku konsumsi suplemen, contohnya keluarga. Para remaja yang mengkonsumsi suplemen selain untuk menjaga kesehatan juga mendapat anjuran dari keluarga untuk konsumsi suatu suplemen³⁸. Sebagian besar orang tua yang mengkonsumsi suplemen anaknya ikut mengkonsumsi suplemen juga.

SIMPULAN

Body image tidak berhubungan secara signifikan dengan asupan energi dan protein serta tidak ada hubungan signifikan dengan perilaku konsumsi suplemen. Lebih dari separuh (57,9%) merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, subjek dengan status gizi lebih cenderung memiliki *body image* negatif. Konsumsi suplemen paling banyak dari jenis penambah massa otot, lalu penambah tinggi badan dan peningkat stamina.

SARAN

Perlu adanya edukasi mengenai jumlah asupan energi dan protein yang diperlukan berdasar aktifitas dan usia tersebut. Perlu diajarkan kepada subjek untuk selalu menjaga kesehatan tubuh dengan asupan makanan yang memadai dan berkualitas. Perlu edukasi bagaimana menilai bentuk tubuh secara benar untuk menjaga status gizi yang sudah normal

untuk tetap dipertahankan dan tidak perlu cemas terhadap tubuhnya, Perlu adanya edukasi tentang konsumsi suplemen, kegunaannya, efek samping, dosis dan interaksi dengan makanan lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan ijinnya penelitian ini dapat dilaksanakan. Terimakasih penulis ucapkan pada seluruh mahasiswa Fakultas Hukum, Universitas Diponegoro, yang telah bersedia menjadi subjek dan berpartisipasi dalam penelitian ini, serta tidak lupa dosen pembimbing dan penguji yang telah memberikan saran agar penelitian ini dapat dilakukan dengan baik. Tidak lupa terimakasih untuk para enumerator yang telah membantu dalam pengambilan data untuk penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto; 2004.
2. The National Eating Disorders Collaboration(NEDC). *What is Body Image*. Australia. 2014.
3. Sulistyoningsih H. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
4. Thompson, J. K., & Cafri, G. *The muscular ideal: Psychological, social and medical perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association. 2007
5. Syahrir Nuramalia, Thaha Abdul R, Jafar Nurhaedar. *Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah kota Makassar tahun 2013*. Universitas Hasanuddin Makassar; Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Makassar:2013.
6. Rasyid, Bhirawa. *Hubungan Antara Citra Raga Dengan Kepercayaan Diri Pada Pria*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta:2012.
7. Setiawan Anggar. *Persepsi Citra Tubuh Anggota Fitness Pesona Merapi Yogyakarta*. Skripsi; Fakultas Ilmu Kesehatan; Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta : 2014
8. Antonio J, Ellerbroek A, Silver T, Vargas L and Peacock C. *The effects of a high protein diet on indices of health and body composition – a crossover trial in resistance-trained men*. Journal of the International Society of Sports Nutrition (2016) 13:3.
9. O'Dea Jennifer A. *Consumption of nutritional supplements among adolescents: usage and perceived benefits*. Oxford University Press, Vol.18 no.1 pages 98-107 ; 2003.
10. Bash et al. *Body Shape Questionnaire [Online]*. (Diakses tanggal 30 September 2017). Tersedia dari: <http://www.psyctc.org/tools/bsq/>
11. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 7 tahun 2013. *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta, 2013
12. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Praktis Terapi Gizi Medis*. Jakarta, 2003.
13. Cash, T. F. (2004). *Body image: Past, present, and future*. *Body Image*, 1, 1–5. [http://dx.doi.org/10.1016/s1740-1445\(03\)00011-1](http://dx.doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00011-1)
14. Martin Ginis, K. A., McEwan, D., & Bassett, R. L. *Physical activity and bodyimage*. In P. Ekkekakis (Ed.), *Routledge handbook of physical activity & mentalhealth*. New York: Routledge. 2013.
15. Bucchianeri M.M., Arikian A.J., Hannan P.J., Eisenberg M.E., & Neumark-Sztainer, D. *Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study*. *Body Image*, 10, 1–7. 2013.
16. McCabe M.P., & Ricciardelli L.A. *Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature*. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675–685. 2004.
17. Ramadhani, Ira Dewi. *Perbedaan citra tubuh berdasarkan status gizi remaja putra*. *Journal of Nutrition College Vol 3, No 4*. p523-529. Diponegoro University; 2014.
18. Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press. 2000. 27-45.
19. Leit R.A., Pope H.G., & Gray J.J. *Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of playgirl centerfolds*. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 90–93. 2001.
20. Pope H.G., Olivardia R., Gruber A., & Borowiecki J. *Evolving ideals of male body image as seen through action toys*. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65–72. 1999.
21. Lanzieri N., & Cook B.J. (2013). *Examination of muscularity and body fat depictions in magazines that target heterosexual and gaymen*. *Body Image*, 10, 251–254.
22. Croll J. *Body Image and Adolescents*. Stang J, Story M (eds) *Guidelines for Adolescent Nutrition Services*, 2005.
23. Tarigan N, Hadi H, Julia M. *Hubungan citra tubuh dengan status obesitas, aktivitas fisik dan asupan energi remaja SLTP di Yogyakarta dan Kabupaten Bantul*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol.1.No.3*. 2005.
24. Syifa Puji Suci. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan mahasiswa kesehatan masyarakat fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta tahun 2011*. *Jurnal Medika Islamika Vol 6 No.1* . 2011.
25. Purnawati M, Yuliati L N. *Pengaruh Kepribadian Dan Situasi Terhadap Pemilihan Makanan Pada Mahasiswa Tingkat Pertama*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen Vol 9, no 3*, 2016.
26. Kurniawan M W W, Widyaningsih T D. *Hubungan Pola Konsumsi Pangan Dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis Dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas*

- Brawijaya Terhadap Status Gizi*. Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol 5, No.1. Universitas Brawijaya. 2017.
27. Sada M, Hadju V, Dachlan J M. *Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura*. Media Gizi Masyarakat Indonesia Vol.2.no.1. 2012
28. Hidayah T., Sugiarto. *Studi Kasus Konsumsi Suplemen pada Member Fitness Center di Kota Yogyakarta*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Volume 3-1. Universitas Negeri Semarang. 2013.
29. Tarwoto, Aryani R, Nuraeni A, Miradwiyana B, Nurbayani S, dkk. *Kesehatan Remaja, Problem dan Solusinya*. Jakarta:Salemba Medika; 2010 hal 25-28.
30. Sivert, Selja Serifovic and Sinanovic, Osman. *Body dissatisfaction-Is Age A Factor*. Journal Series Philosophy, Psychology, and History;2008. Vol.7.no.1.p55-61.
31. Grogan S. *Body Image, Understanding Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Routledge;2008.p136-190.
32. Nurohmi S, Amalia L. *Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Kecukupan Gizi Aktivis Badan Eksekutif Mahasiswa (Bem) IPB*. Bogor; Jurnal Gizi dan Pangan, 7(3): 151—156. 2012.
33. Artikel internet tentang pembentukan tubuh ideal. <https://www.mensfitness.com/training/pro-tips/how-long-do-you-need-work-out-see-results>, <https://www.apki.or.id/prinsip-dasar-pembentukan-otot/>, <http://www.fitnessformen.co.id/article/3/2014/1074-Susun-Latihan-Anda-Agar> Maksimal, <https://duniafitnes.com/training/tom-hardy-tak-butuh-waktu-lama-untuk-membangun-otot.html>. Diakses 8 November 2017.
34. Daftar harga dan saran penyajian suplemen fitness. <http://dewafitnes.com/>, <http://gorillasupplement.com/>, <http://suplemengym.com/>. Diakses 8 november 2017.
35. Ricciardelli, R. *Masculinity, consumerism, and appearance:Alookatmen's hair*. Canadian Review of Sociology, 48, 181–201. 2011.
36. Thompson J.K., Shaefer L.M., & Menzel J.E. *Internalization of thin-ideal and muscular-ideal*. InT.F.Cash(Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (Vol. 2)(pp.499–504).SanDiego,CA: Elsevier Academic Press. 2012.
37. Ramadani, Meri. *Konsumsi Suplemen Makanan dan faktor-faktor yang berhubungan pada remaja sma islam al – azhar 3 jakarta selatan tahun 2005*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas Vol.1, No.2, p78-82. 2007