

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)

Zsa-Zsa Ayu Laksmi¹, Martha Ardiaria², Deny Yudi Fitranti²

¹ Mahasiswa Program S-1 Ilmu Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

² Staf Pengajar Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

JL. Prof. H. Soedarto, SH., Tembalang-Semarang 50275, Telp. 02476928010

ABSTRAK

Latar Belakang Perilaku makan dan kebiasaan olahraga seseorang dipengaruhi oleh *body image*. Individu yang memiliki *body image* tidak puas cenderung berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan konsumsi makanan yang sehat dan membatasi asupan makan. Demi mencapai kondisi tubuh ideal, individu juga melakukan olahraga dan tidak jarang olahraga yang dilakukan justru berlebihan serta tidak diimbangi dengan asupan makanan yang seimbang.

Tujuan Menganalisis hubungan antara *body image* dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga pada wanita dewasa muda usia 18-22 tahun.

Metode Penelitian observasional dengan rancangan belah lintang dilaksanakan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (n=64). *Body image* responden diperoleh dari *Body Shape Questionnaire*, perilaku makan dari kuesioner *Eating Attitudes Test 26*, dan kebiasaan olahraga diperoleh dari frekuensi olahraga dalam seminggu. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Chi-Square*.

Hasil Terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan ($p=0,001$) dan kebiasaan olahraga ($p=0,019$). Responden yang memiliki *body image* tidak puas mempunyai kecenderungan 27,6 kali untuk berperilaku makan abnormal dan 4,3 kali untuk berolahraga dengan frekuensi lebih sering dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas.

Kesimpulan Terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga pada wanita dewasa muda usia 18-22 tahun.

Kata Kunci: *Body image*, perilaku makan, kebiasaan olahraga.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE WITH EATING BEHAVIOR AND EXERCISE HABIT IN YOUNG ADULT WOMEN AGED 18 TO 22 (STUDY ON FEMALE MEDICAL STUDENT OF DIPONEGORO UNIVERSITY)

Background: Eating behavior and exercise habit of someone is influenced by body image. An individual who has body image issue, unsatisfactory feelings about it tends to develop reckless thoughts on how to achieve the ideality which subsequently makes an individual grow inattentive in choosing healthy food to consume and limiting food intake. For the sake of getting ideal body, many individuals do exercises, and often times these exercises are bit overdone and not followed by proper food intake.

Aim: To analyze the relationship between body image and eating behavior and exercise habit in young adult women aged 18 to 22.

Method: Observational research with cross-sectional design was conducted at Medical studies program in Faculty of Medicine, Diponegoro University (n=64). Body image respondents were collected using Body Shape Questionnaire, eating behavior from questionnaire Eating Attitudes Test 26, and exercise habit's was collected by checking on the frequency of exercise done in one week. Hypothetical testing used was Chi-Square test.

Result: There was a significant relationship between body image and eating behavior ($p=0.001$) and exercise habit ($p=0.019$). The respondents who had unsatisfactory feeling about their body image had a tendency 27.6 times more likely to behave abnormally at eating and 4.3 times likely to do more frequent exercise compared to the respondents who had satisfactory body image.

Conclusion: There was a significant relationship between body image and eating behavior and exercise habit in young adult women aged 18 to 22.

Keywords: Body image, eating behavior, exercise habit

PENDAHULUAN

Dewasa muda didefinisikan sebagai seseorang dengan rentang usia antara 18-40 tahun.¹ Karakteristik dewasa muda ditandai dengan perubahan-perubahan meliputi penambahan massa otot dan lemak tubuh yang meningkatkan risiko penyakit degeneratif, meningkatnya fokus dalam mengembangkan karier dan meraih kemandirian, berkembangnya *intimate relationship* serta meningkatnya kejadian depresi khususnya keinginan bunuh diri dan *eating disorders* seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating disorder*.²

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok umur dewasa sebanyak 14,76% dan *overweight* sebesar 11,48%. Sedangkan prevalensi penduduk dewasa kurus 11,09%.³ Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain perilaku makan dan kebiasaan

olahraga. Faktor perilaku makan dan pola aktivitas fisik seperti kebiasaan olahraga mempunyai pengaruh kuat terhadap keseimbangan energi dan merupakan faktor-faktor yang dapat diubah.⁴

Perilaku makan dan kebiasaan olahraga seseorang dipengaruhi oleh *body image*. *Body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya yang melibatkan aspek internal dan eksternal.^{5,6} 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*.⁷

Individu yang memiliki *body image* negatif dinilai merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan berat badan, merasa kurang sehat, dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan konsumsi

makanan yang sehat dan membatasi asupan makan.^{8,9} Penelitian di Jepang terhadap 406 siswi ditemukan yang sering melakukan pembatasan asupan 42,4%, puasa 5,9%, penggunaan pil diet 10.3%, penggunaan obat pencahar 14.3%, dan diuretik 3.7% untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ramping dan berat badan rendah.¹⁰ *Body image* negatif juga berdampak pada keinginan seseorang untuk melakukan olahraga lebih. Penelitian yang dilakukan terhadap beberapa responden yang berumur 18-20 tahun, didapatkan data bahwa rata-rata responden yang berolahraga mengikuti latihan *fitness* dikarenakan oleh kondisi ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang sebelumnya gemuk maupun kurus yang membuat dirinya menjadi minder dengan teman-teman dan lingkungan sekitarnya.¹¹ Sehingga kebiasaan olahraga yang dilakukan bukan sebagai media untuk menjaga kebugaran, namun untuk membentuk tubuh menjadi lebih ideal.¹² Demi mencapai kondisi tubuh ideal, tidak jarang olahraga yang dilakukan justru berlebihan dan tidak diimbangi dengan asupan makanan yang seimbang

METODE

Penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*.

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang pada periode April-Juni 2017. Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswi angkatan 2014-2016 yang berusia 18-22 tahun, tidak sedang menjalani diet karena penyakit tertentu, bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah sakit atau tidak hadir selama dilakukan penelitian dan mengundurkan diri sebelum penelitian selesai.

Sampel diambil dengan cara *simple random sampling*. Berdasarkan rumus didapatkan jumlah sampel adalah 64. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner data identitas diri, pengisian *Body Shape Questionnaire* untuk mengetahui *body image* responden, pengisian kuesioner *Eating Attitudes Test* untuk mengetahui perilaku makan responden, dan pengisian kuesioner kebiasaan olahraga. Kemudian juga dilakukan pengukuran tinggi badan serta berat badan untuk mengetahui status gizi responden penelitian.

Variabel bebas penelitian ini adalah *body image* sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah perilaku makan dan kebiasaan olahraga. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden penelitian dan mendeskripsikan

setiap variabel yang diteliti. Data yang diperoleh disajikan dalam distribusi frekuensi dan presentase. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu *body image* dengan masing-masing variabel terikat yaitu perilaku makan dan kebiasaan olahraga. Analisis hubungan antara *body image* dengan perilaku makan dan

kebiasaan olahraga menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL

Pengambilan data penelitian dilakukan April-Juni 2017. Jumlah sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi adalah 64 responden.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Umum	n	Persentase (%)
Usia		
18 tahun	10	15,6
19 tahun	19	29,7
20 tahun	25	39,1
21 tahun	8	12,5
22 tahun	2	3,1
Status Tinggal		
Rumah orang tua	34	53,1
Kos	30	46,9
Uang Saku / Bulan		
≤ 1 juta rupiah	15	23,4
> 1 juta rupiah	49	76,6
Status Gizi		
<i>Underweight</i> (IMT < 18,5)	2	3,1
Normal (IMT 18,5 - 24,9)	50	78,1
<i>Overweight</i> (IMT 25 - 29,9)	10	15,6
Obesitas (IMT ≥ 30)	2	3,1
Body Image		
Puas	34	53,1
Tidak puas	30	46,9
Perilaku Makan		
Normal	43	67,2
Abnormal	21	32,8
Frekuensi Olahraga		
Jarang	49	76,6
Sering	15	23,4

Berdasarkan Tabel 3, ditemukan bahwa pada penelitian ini rata-rata responden berada pada usia 20 tahun yaitu sebanyak 25 mahasiswa (39,1%). Responden yang tinggal di rumah orang tua lebih banyak dibanding responden yang tinggal di kos. Sebanyak 53,1% responden tinggal di rumah orang tua dan 46,9% tinggal di kos. Mayoritas responden memiliki uang saku dengan rentang > 1 juta rupiah. Responden yang berstatus gizi normal sebanyak 50 orang (78,1%). Sisanya berstatus gizi *underweight* 2 orang (3,1%), *overweight* 10 orang (15,6%), dan obesitas 2 orang (3,1%). Responden yang dinyatakan memiliki *body image* puas yaitu sebanyak 34 orang (53,1%), angka tersebut lebih banyak dibanding responden yang memiliki *body image* tidak puas yaitu 30 orang (46,9%). Mayoritas responden yang berjumlah 43 orang (67,2%) masih memiliki perilaku makan yang normal atau belum mengarah pada penyimpangan perilaku makan, sisanya yang berjumlah 21 orang (32,8%) memiliki perilaku makan abnormal atau mulai mengarah pada penyimpangan perilaku makan. Responden yang dalam seminggu sering melakukan olahraga ≥ 3 kali hanya berjumlah 15 orang (23,4%), sisanya jarang atau hanya melakukan olahraga <3 kali dalam seminggu yaitu 49 orang (76,6%).

Tabel 2. Gambaran *body image* berdasarkan status gizi

Status Gizi	<i>Body Image</i>			
	Puas		Tidak Puas	
	n	%	n	%
<i>Underweight</i>	1	2,9	1	3,3
Normal	33	97,1	17	56,7
<i>Overweight</i>	0	0	10	33,3
Obese	0	0	2	6,7

Dua responden yang berstatus gizi *underweight*, 1 orang diantaranya memiliki *body image* puas, dan 1 lainnya memiliki *body image* tidak puas. Sebanyak 17 responden yang berstatus gizi normal masih memiliki *body image* tidak puas. Semua responden yang berstatus gizi *overweight* dan *obese* memiliki *body image* tidak puas.

Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga

Tabel 3. Hubungan *body image* dengan perilaku makan

<i>Body Image</i>	Perilaku Makan				p	PR *
	Normal		Abnormal			
	n	%	n	%		
Puas	32	94,1	2	5,9	0,001**	27,6
Tidak puas	11	36,7	19	63,3		

*Prevalence Ratio

**hubungan *body image* dengan perilaku makan dinyatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki *body image* tidak puas lebih banyak yang berperilaku makan abnormal yaitu sejumlah 19 orang (63,3%), sedangkan yang berperilaku makan normal hanya sejumlah 11 orang (36,7%). Tabel 5 juga menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan ($p=0,001$). Responden yang memiliki *body image* tidak puas mempunyai kecenderungan 27,6 kali untuk berperilaku makan abnormal dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas.

Tabel 4. Hubungan *body image* dengan kebiasaan olahraga

<i>Body Image</i>	Frekuensi OR				<i>p</i>	PR*
	Jarang		Sering			
	n	%	n	%		
Puas	30	88,2	4	11,8	0,019**	4,3
Tidak puas	19	63,3	11	36,7		

*Prevalence Ratio

*hubungan *body image* dengan frekuensi olahraga dinyatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 34 responden yang memiliki *body image* puas yang melakukan olahraga lebih sering hanya berjumlah 4 orang (11,8%). Hal ini berbeda dengan responden yang memiliki *body image* tidak puas, yaitu sebanyak 11 orang melakukan olahraga lebih sering

(36,7%). Tabel 6 juga menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan frekuensi olahraga ($p=0,019$). Responden yang memiliki *body image* tidak puas mempunyai kecenderungan 4,3 kali untuk berolahraga dengan frekuensi lebih sering dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas.

PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berusia 18-22 tahun, dengan frekuensi terbesar yaitu usia 20 tahun sebanyak 25 orang. Pada rentang usia tersebut, responden penelitian ini termasuk dalam tahap dewasa muda. Sebanyak 30 responden tinggal di kos dengan mayoritas responden memiliki uang saku per bulan > 1 juta rupiah. Berdasarkan hasil pengukuran *body image* melalui BSQ diketahui bahwa sebanyak 34 responden (53,1%) puas terhadap bentuk tubuhnya dan sebanyak 30 responden (46,9%) merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Ditemukan pula dari 30 responden yang merasa tidak puas, 17 orang diantaranya memiliki status gizi normal, 1 orang *underweight*, 10 orang *overweight*, dan 2 orang obesitas. Semua responden pada penelitian ini yang memiliki status gizi *overweight* dan

obesitas merasa tidak puas. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Italia yang menyatakan bahwa dari responden perempuan yang mayoritas memiliki status gizi normal, hanya 13% yang merasa puas dan yang memiliki status gizi *overweight* serta obesitas memiliki nilai ketidakpuasan yang semakin tinggi.⁵ Berbeda halnya pada penelitian yang dilakukan pada wanita ras Afrika Amerika, peneliti menyatakan bahwa wanita Afrika Amerika yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas telah merasa puas karena adanya *misperception* dari penggunaan budaya sebagai acuan penentuan ukuran tubuh yang berbeda dari definisi kesehatan.¹³

Body image puas mengacu pada pengertian sebagai penghargaan, penerimaan, dan bentuk apresiasi terhadap tubuh individu. Memiliki *body image* yang puas mendukung individu untuk menerima segala aspek yang ada pada tubuh dan mengapresiasi performa fungsi tubuhnya.¹⁴ Sebaliknya, seseorang yang memiliki *body image* tidak puas memiliki kecenderungan untuk mengkritik tubuhnya sendiri daripada menerima.¹⁵ Ketidakpuasan yang didapat dari pengisian BSQ lebih menunjukkan bahwa responden merasa tubuhnya terlihat lebih besar dan hal tersebut tidak hanya dialami oleh

responden dengan kelebihan berat badan, namun juga terjadi pada responden dengan status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun responden telah memiliki berat badan ideal menurut IMT, namun responden menganggap bahwa ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya, dimana hal ini dapat menjadi berbahaya jika responden dengan status gizi normal namun mengalami ketidakpuasan *body image* sehingga dapat mempengaruhi perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh ideal.¹⁶

Secara psikologis wanita dengan *body image* tidak puas kurang mempunyai kepercayaan diri yang baik, sehingga pola berpikirnya akan mengarahkannya untuk menerapkan perilaku makan yang tidak sesuai dalam rangka mewujudkan keinginan memperoleh bentuk tubuh ideal tanpa memperhatikan kebutuhan gizi tubuhnya.¹⁷ Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden dengan perilaku makan normal sebanyak 43 orang (67,2%) dan perilaku makan abnormal sebanyak 21 orang (32,8%). Perilaku makan normal adalah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif sehingga keseimbangan gizi dapat tercapai. Perilaku makan abnormal adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan

yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh dan mulai mengarah ke perilaku makan menyimpang.¹⁸

Responden yang memiliki *body image* puas, 94,1% memiliki perilaku makan normal yaitu sebanyak 32 orang, sisanya yang berjumlah 2 orang (5,9%) memiliki perilaku makan abnormal. Sebaliknya, responden yang memiliki *body image* tidak puas, 63,3% memiliki perilaku makan abnormal yaitu sebanyak 19 orang, sisanya yang berjumlah 11 orang (36,7%) memiliki perilaku makan normal. Perilaku makan abnormal yang dilakukan seperti makan tidak teratur baik waktu, frekuensi ataupun jenis makanan, diet penurunan berat badan berlebihan, bahkan yang mulai mengarah ke *eating disorders* seperti *anorexia*, *bulimia*, *binge eating*, serta kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu.¹⁸ Hal ini sejalan dengan penelitian di Spanyol yang menyatakan bahwa para remaja yang memiliki *body image* tidak puas dan ingin mempunyai tubuh yang lebih langsing, mereka menurunkan frekuensi makannya menjadi < 3 kali dalam sehari, misalnya melewatkan sarapan di pagi hari. Dilaporkan pula bahwa mereka juga

menurunkan konsumsi beberapa jenis makanan seperti sereal, pasta dan nasi, makanan yang mengandung minyak dan lemak, minuman bersoda, dan coklat. Hal tersebut menyebabkan masukan energi menjadi lebih rendah daripada mereka yang memiliki *body image* puas.¹⁹

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan ($p=0,001$) dan responden yang memiliki *body image* tidak puas mempunyai kecenderungan 27,6 kali untuk berperilaku makan abnormal dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas. (PR=27,6). Hasil penelitian lain pada remaja di Brazil juga menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan perilaku makan, terlihat dari prevalensi skor nilai perilaku makan yang lebih besar 2 kali lipat pada responden dengan ketidakpuasan tingkat sedang dan sangat tidak puas sebesar 66,7% dibandingkan dengan responden yang mempunyai *body image* puas dan ketidakpuasan tingkat ringan sebesar 33,3%.²⁰

Cara lain yang dilakukan dalam rangka mewujudkan keinginan memperoleh bentuk tubuh ideal adalah sering berolahraga. Pada penelitian ini didapatkan bahwa responden yang frekuensi olahraganya sering sebanyak 15

orang (23,4%), sedangkan responden yang frekuensi olahraganya jarang sebanyak 49 orang (76,6%). Responden yang dikatakan memiliki frekuensi olahraga sering adalah responden yang melakukan olahraga ≥ 3 kali dalam seminggu, sedangkan frekuensi olahraga jarang adalah responden yang melakukan olahraga < 3 kali dalam seminggu.²¹ Tidak jarang olahraga yang dilakukan justru berlebihan dan tidak diimbangi dengan asupan makanan yang seimbang, dari 15 orang yang sering berolahraga, 10 diantaranya memiliki perilaku makan yang abnormal (66,7%). Hal ini didukung dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa olahraga berlebih biasa terjadi bersamaan dengan *eating disorders*.²² Durasi olahraga yang dilakukan responden juga beragam, namun dari 15 orang yang sering berolahraga, paling banyak memilih untuk berolahraga selama 30 menit. Salah satu prinsip penurunan berat badan adalah mencapai keseimbangan kalori yang negatif dengan memperhatikan kebutuhan minimal tubuh atas jumlah energi untuk menjamin berlangsungnya fungsi yang fisiologis. Strategi untuk meningkatkan pengeluaran energi adalah dengan melaksanakan olahraga yang pada tahap awal biasanya dipilih olahraga jenis aerobik dan dapat ditambah dengan peningkatan massa otot

melalui latihan beban serta perlu diterapkan perilaku "gaya hidup aktif". Saat melakukan aktivitas tinggi, tubuh akan membakar lebih banyak energi dan tidak banyak nutrisi yang disimpan sehingga tetap perlu adanya nutrisi dari luar untuk memenuhi kebutuhan tersebut.^{23,24}

Penelitian ini juga menunjukkan dari 34 responden yang memiliki *body image* puas yang melakukan olahraga lebih sering hanya berjumlah 4 orang (11,8%), sisanya 30 orang (88,2%) jarang melakukan olahraga. Hal ini berbeda dengan responden yang memiliki *body image* tidak puas, yaitu sebanyak 11 orang (36,7%) melakukan olahraga lebih sering, sisanya 19 orang (63,3%) jarang melakukan olahraga. Dapat dilihat bahwa responden yang berolahraga lebih sering, lebih banyak berasal dari mereka yang memiliki *body image* tidak puas.

Analisis bivariat juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara *body image* dengan frekuensi olahraga ($p=0,019$) dan responden yang memiliki *body image* tidak puas mempunyai kecenderungan 4,3 kali untuk berolahraga dengan frekuensi lebih sering dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas (PR=4,3). Hal ini didukung oleh penelitian yang

menyatakan bahwa olahraga untuk menurunkan berat badan dan memperbaiki penampilan merupakan tujuan yang menonjol pada budaya barat, terutama bagi para wanita. Penggunaan tujuan tersebut secara konsisten berhubungan dengan adanya *body image* yang negatif.²⁵ Ditemukan pula dari literatur lain bahwa tekanan untuk mencapai tubuh atletis yang ideal sama halnya dengan mencapai bentuk tubuh yang langsing dimata sosial merupakan faktor risiko penting dalam terjadinya *eating disorders* dan olahraga yang lebih sering bahkan hingga kompulsif.²⁶ Namun penelitian lain menyatakan bahwa peningkatan kepuasan terhadap *body image* juga dapat terjadi karena individu tersebut merasa bahwa tubuhnya mengalami perbaikan dengan adanya pengalaman berolahraga. Tentunya hal tersebut dapat tercapai apabila olahraga yang dilakukan tidak berlebihan dan diimbangi dengan asupan makan yang seimbang.²⁷

Pada penelitian ini, responden yang memiliki *body image* tidak puas mayoritas memiliki motivasi ekstrinsik dalam melakukan olahraga. Memperbaiki penampilan agar ideal dan menurunkan berat badan sering menjadi motif bagi individu untuk mendorong terjadinya perubahan kebiasaan sehari hari, salah

satunya kebiasaan olahraga.²⁸ Hasil ini sejalan dengan literatur lain yang menemukan bahwa individu yang berolahraga karena motivasi ekstrinsik mayoritas adalah individu yang memiliki *body image* tidak puas. Olahraga karena motivasi ekstrinsik misalnya olahraga dengan tujuan memperbaiki penampilan atau memenangkan sebuah kompetisi, memang membantu untuk menginisiasi berolahraga, namun juga dapat menyebabkan stress dan menjadi penghalang untuk pemeliharaan olahraga dalam jangka waktu lama.²⁹ Sebaliknya, wanita yang memiliki *body image* positif sering disebutkan melakukan olahraga secara rutin guna menjaga tubuhnya, mengurangi stress, menikmati ikatan dirinya dengan olahraga dan meningkatkan kesehatan daripada untuk menurunkan berat badan.³⁰

Keterbatasan penelitian ini yaitu kurangnya wawancara mendalam untuk mengetahui lebih banyak mengenai karakteristik responden mengenai kuantitas dan kualitas asupan makan serta intensitas olahraga yang dilakukan oleh responden. Penelitian ini juga menggunakan instrumen berupa kuesioner yang menilai responden dalam jangka waktu satu bulan terakhir sehingga rentang waktu yang digunakan kurang panjang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebanyak 34 responden memiliki *body image* puas dan 30 responden memiliki *body image* tidak puas. Sebanyak 43 responden memiliki perilaku makan normal dan 21 responden memiliki perilaku makan abnormal. Sebanyak 49 responden berolahraga dengan frekuensi jarang dan 15 responden berolahraga dengan frekuensi sering. Terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga. Responden yang memiliki *body image* tidak puas mempunyai kecenderungan 27,6 kali untuk berperilaku makan abnormal dan 4,3 kali untuk berolahraga dengan frekuensi lebih sering dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas.

Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan responden yang berasal dari mahasiswi Program Studi Kedokteran dengan mahasiswi program studi yang lain sebagai perbandingan karakteristik responden. Penelitian selanjutnya juga disarankan melakukan observasi perilaku makan responden dan mengetahui intensitas olahraga dari responden. Variabel variabel lain yang berhubungan dengan *body image*, perilaku

makan, maupun kebiasaan olahraga perlu untuk dicari keterkaitannya. Saran untuk responden diharapkan memiliki kepercayaan diri yang baik agar tercipta *body image* puas. Namun bagi responden yang belum memiliki status gizi *healthy weight*, adanya ketidakpuasan terhadap *body image* boleh menjadi motivasi untuk mencapai status gizi yang lebih baik dengan upaya yang benar, seperti olahraga dan pengaturan makan yang baik dengan tetap memperhatikan keseimbangan energi yang ada dalam tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Papalia, Olds, Feldman. Experience Human Development (13th ed). New York: McGraw- Hill; 2014. p. 451-470
2. Early Adulthood Development Psychology. Developmental Psychology Schools & Colleges; 2013.
3. Kementrian Kesehatan. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014. p. 223-226
4. Hadi H. Gizi Lebih sebagai Tantangan Baru dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional. Jurnal Gizi Klinis Indonesia. 2004;1(2):47-53.

5. Zaccagni L, Masotti S, Donati R, Mazzoni G, Gualdi-Russo E. Body Image and Weight Perceptions in Relation to Actual Measurements by Means of a New Index and Level of Physical Activity in Italian University Students. *Journal of Translational Medicine*. 2014;12:42.
6. Bailey KA, Cline LE, Gammage KL. Exploring the Complexities of Body Image Experiences in Middle Age and Older Adult Women within an Exercise Context: The Simultaneous Existence of Negative and Positive Body Images. 2016;17:88–99.
7. Goswami S, Sachdeva S, Sachdeva R. Body Image Satisfaction among Female College Students. *Industrial Psychiatry Journal*. 2012;21(2):168–172.
8. Bening S. Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi dan Status Gizi pada Mahasiswi Gizi dan Non Gizi Universitas Diponegoro. 2014;1(11):5.
9. Bestiana D. Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. 2012;1(1):1–12.
10. Chisuwa N, O’Dea JA. Body Image and Eating Disorders among Japanese Adolescents. A Review of the Literature. *Appetite*. 2010;54(1):5–15.
11. Musba E, Abidin Z. Hubungan antara Body Image dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Pria yang Melakukan Latihan Fitness. 2014;3(2).
12. Febrianto B. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Hubungan Interpersonal pada Anggota Ub (Universitas Brawijaya) Fitness Center. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya. 2013;1-30.
13. Lynch EB, Kane J. Body Size Perception among African American Women. *Journal Nutritional Education Behaviour*. 2014;46(5):412–417.
14. Tiggemann M, Mccourt A. Body Appreciation in Adult Women: Relationships with Age and Body Satisfaction. 2013;10:624–627.
15. Albertson ER, Neff KD, Dillshackleford KE. Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. 2014;6(3):444–454.

16. Yuliana BN. Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh dan Kejadian Female Athlete Triad (FAT) pada Remaja Putri. 2013;1–28.
17. Rahayu SD, Dieny FF. Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan dan Asupan Zat Besi pada Siswa SMA. *Media Medika Indonesiana*. 2012;46(3):184–194.
18. Pujiati, Arneliwati, Rahmalia S. Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. 2015;7(2):12–21.
19. Bibiloni M, Pich J, Pons A, Tur JA. Body Image and Eating Patterns Among Adolescents. *BMC Public Health*. 2013;13(1104):1–10.
20. Luiz RR. Eating Behavior and Body Image among Psychology Students. 2009;(55 85):1–6.
21. Pollock ML, Gaesser GA, Butcher J. American College of Sports Medicine Position Stand. In 1990. p. 500–511.
22. Harris N, Gee D, Acquisto DD, Ogan D, Pritchett K. Eating Disorder Risk, Exercise Dependence, and Body Weight Dissatisfaction among Female Nutrition and Exercise Science University Majors. *Journal Behaviour Addict*. 2015;4(3):206–209.
23. Muna NF. Gambaran Citra Tubuh Remaja yang Underweight di SMA Futuhiyyah Mranggen Demak. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang; 2015.
24. Kementerian kesehatan RI. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014
25. Hurst M, Dittmar H, Banerjee R, Bond R. “ I just feel so guilty ”: The Role of Introjected Regulation in Linking Appearance Goals for Exercise with Women ’ s Body Image. 2017;20:120–129.
26. Bell HS, Donovan CL, Ramme R. Is Athletic Really Ideal? An Examination of the Mediating Role of Body Dissatisfaction in Predicting Disordered Eating and Compulsive Exercise. 2016;21:24–29.
27. Pearson ES, Hall CR. Examining Body Image and Its Relationship to Exercise Motivation: An 18-week cardiovascular program for female initiates with overweight and obesity. *Balt J Heal Phys Act [Internet]*. 2013;5(2):121–31.

- Available from: <http://0-search.ebscohost.com.library.ucc.ie/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=90472028&site=ehost-live>
28. Pearson ES, Hall CR. Examining Body Image and Its Relationship to Exercise Motivation: An 18-week Cardiovascular Program for Female Initiates with Overweight and Obesity. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2013;5(2):121–131.
 29. Scioli-salter ER, Sillice MA, Mitchell KS, Rasmusson AM, Allsup K, Biller H, et al. Predictors of Long-term Exercise Maintenance among College Aged Adults : Role of Body Image Anxiety. *Californian Journal of Health Promotion*. 2014;12(1):27–39.
 30. Homan KJ, Tylka TL. Appearance-Based Exercise Motivation Moderates the Relationship between Exercise Frequency and Positive Body Image. 2014;11(2):101–108.