

## CITRA DIRI DAN PERILAKU DIET BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI DEWASA USIA 20-39 TAHUN DI KOTA MALANG

Fio Rentia Aprilianza, Dewi Martha Indria, Lutfi Rachman\*

\*Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Pola hidup yang tidak sehat dapat menimbulkan masalah kesehatan yaitu gangguan status gizi. Gangguan status gizi berhubungan dengan perilaku diet, selain itu perilaku diet juga berhubungan dengan citra diri. Pada usia 20-39 tahun masih belum diketahui hubungan citra diri dan perilaku diet dengan status gizi, oleh sebab itu penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan.

**Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan metode *Observasional Analitik* dengan pendekatan *cross sectional* Kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ-AS)* digunakan untuk pengukuran citra diri. Kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ)* digunakan untuk pengukuran perilaku diet. Pengukuran secara matematis tinggi badan serta berat badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh serta dikategorikan menjadi normal dan tidak normal. Data dianalisa dengan *Mann-Whitney Kruskal-Wallis* dan *Korelasi Spearman* dengan nilai  $p < 0,05$  dianggap signifikan.

**Hasil:** Didapatkan hubungan yang signifikan antara citra diri dengan status gizi ( $p=0,009$ ), perilaku diet dengan status gizi ( $p=0,003$ ), serta hubungan signifikan citra diri dan perilaku diet ( $p=0,015$ ). Uji korelasi *Spearman* citra diri dengan status gizi dua kategori didapatkan nilai  $r = -0,050$  ( $p=0,334$ ), perilaku diet dengan status gizi dua kategori  $r = 0,013$  ( $p= 0,801$ ), serta citra diri dengan perilaku diet  $r = 0,125$ .

**Kesimpulan:** Citra diri dan perilaku diet berhubungan dengan status gizi berdasarkan kategori indeks masa tubuh, namun tidak ada hubungan pada status gizi berdasarkan dua kategori. Arah korelasi negatif antara citra diri dengan status gizi bermakna bahwa semakin positif citra diri maka status gizi akan semakin rendah atau tidak normal, arah korelasi positif antara perilaku diet dengan status gizi serta citra diri dengan perilaku diet bermakna bahwa semakin tinggi perilaku diet maka status gizi akan semakin normal dan semakin positif citra diri maka perilaku diet akan semakin tinggi

**Kata kunci:** Citra Diri, Perilaku Diet, Status Gizi Dewasa

\*Korespondensi:

Dewi Martha Indria

Jl. MT. Haryono 193 Malang, East Java, Indonesia, 65144

e-mail: [dewimarthaindria@unisma.ac.id](mailto:dewimarthaindria@unisma.ac.id)

## SELF IMAGE AND DIET BEHAVIOR RELATED TO NUTRITIONAL STATUS OF ADULTS AGED 20-39 YEARS OLD IN MALANG CITY

Fio Rentia Aprilianza, Dewi Martha Indria, Lutfi Rachman\*

\*Faculty of Medicine, University of Islam Malang

### ABSTRACT

**Introduction:** An unhealthy lifestyle can cause health problems, namely impaired nutritional status. Nutritional status disorders are related to dietary behaviour, but dietary behaviour is also related to self-image. At the age of 20-39 years, there is still no known relationship between self-image and dietary behaviour with nutritional status. Therefore this research needs to be done to determine whether there is a relationship.

**Methods:** This research was conducted using the Analytical Observational method with a cross-sectional approach. *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ-AS)* was used to measure self-image. The *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)* was used to measure dietary behaviour. Mathematically measurement of height and weight to determine Body Mass Index and categorized into normal and abnormal. Data analyzed by *Mann-Whitney Kruskal-Wallis* and *Spearman correlation* with  $p$ -value  $< 0.05$  was considered significant.

**Results:** There was a significant relationship between self-image and nutritional status ( $p=0.009$ ), dietary behaviour and nutritional status ( $p=0.003$ ), and a significant relationship between self-image and dietary behaviour ( $p=0.015$ ). *Spearman correlation test* of self-image with nutritional status in two categories obtained  $r$  value  $-0.050$  ( $p=0.334$ ), dietary behaviour with nutritional status in two categories  $r = 0.013$  ( $p= 0.801$ ), and self-image with dietary behaviour  $r = 0.125$ .

**Conclusion:** Self-image and dietary behaviour are related to nutritional status based on body mass index categories, but there is no relationship to nutritional status based on the two categories. The direction of the negative correlation between self-image and nutritional status means that the more positive the self-image, the lower the nutritional status. abnormal, the direction of the positive correlation between dietary behaviour and nutritional status and self-image with dietary behaviour means that the higher the dietary behaviour, the more normal nutritional status and the more positive the self-image, the higher the dietary behaviour.

**Keywords:** Self Image, Diet Behavior, Adult Nutritional Status

\*Correspondence:

Dewi Martha Indria

Jl. MT. Haryono 193 Malang, East Java, Indonesia, 65144

e-mail: [dewimarthaindria@unisma.ac.id](mailto:dewimarthaindria@unisma.ac.id)

## PENDAHULUAN

Usia dewasa merupakan masa-masa produktif yaitu ketika tenaga, pikiran dan semangat berada di fase tinggi. Individu dikatakan memasuki usia dewasa yaitu ketika berusia lebih dari 19 tahun.<sup>1</sup> Meningkatnya produktifitas ini biasanya tidak diikuti dengan pola hidup yang sehat. Pola hidup yang tidak sehat dapat menimbulkan masalah kesehatan yang dimulai dari status gizi yang kurang ataupun status gizi yang berlebih sehingga berakibat turunnya produktifitas.<sup>2</sup> Permasalahan pada status gizi ini juga akan menimbulkan masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes melitus dan penyakit jantung lainnya.<sup>3</sup> Laporan Riskesdas Jawa Timur pada Kota Malang tahun 2018 menunjukkan bahwa 10,19% prevalensi usia dewasa tergolong kurus, 13,24% tergolong berat badan lebih dan 29,17% mengalami obesitas.<sup>4</sup>

Salah satu faktor yang berhubungan dengan permasalahan status gizi yaitu perilaku diet.<sup>5</sup> Pengertian dari perilaku diet merupakan perilaku pengaturan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan tujuan tertentu salah satunya yaitu untuk mencapai berat badan yang normal atau menurunkan berat badan.<sup>6</sup> Hasil penelitian Yunita *et al.* pada tahun 2020 menunjukkan hubungan perilaku diet terhadap status gizi pada 30 responden dengan melakukan pembatasan asupan makan.<sup>7</sup>

Perilaku diet dari individu berhubungan dengan ketidakpuasan citra diri yang negatif yaitu adanya kesadaran bahwa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan sehingga mendorong untuk memperbaiki penampilan fisik/diri.<sup>8,9</sup> Individu yang citra dirinya negatif cenderung akan mengalami gangguan makan dan berakibat pada ketidakseimbangan status gizi.<sup>10</sup> Menurut hasil penelitian Widianti dan Candra (2012) sebanyak 40,3% responden mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (citra diri negatif) tidak hanya terjadi pada subjek dengan kelebihan berat badan saja tetapi juga pada subjek dengan status gizi normal.<sup>11</sup>

Citra diri merupakan konsep individu tentang penampilan fisik diri. Setiap orang memiliki penilaian sendiri terhadap bentuk tubuhnya, seperti orang yang merasa tubuhnya gemuk kenyataannya kurus dan sebaliknya.<sup>12,13</sup> Sehingga pada beberapa individu dewasa perhatian terhadap berat badan ini berpengaruh terhadap perilaku diet seperti pembatasan asupan makan yang berlebihan sehingga akan berdampak pada kesehatan.<sup>14</sup> Selain itu perhatian terhadap berat badan juga akan menimbulkan persepsi atau citra diri terhadap tubuh dan persepsi ini akan berpengaruh pada pemilihan konsumsi karena persepsi ini menganggap bahwa ada pengaruh pada bentuk dan ukuran tubuh nantinya.<sup>15</sup>

Pada penelitian sebelumnya disarankan untuk memperluas runag lingkup penelitian karena sebelumnya hanya dilakukan pada lingkup sekolah serta usia remaja.<sup>16</sup> Sehingga peneliti tertarik untuk

menjadikannya sebagai tujuan dari penelitian ini, yaitu mempelajari hubungan citra diri dan perilaku diet individu usia dewasa 20-39 tahun di Kota Malang

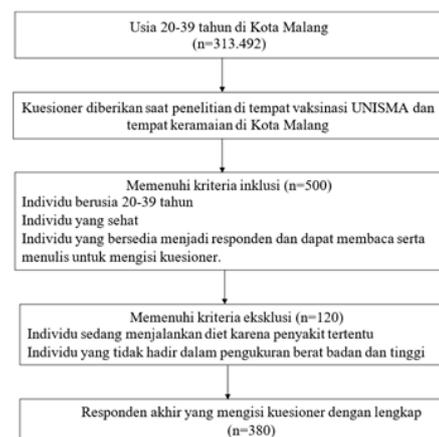
## METODE PENELITIAN

### Desain, Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. yang dilakukan pada bulan September-Oktober 2021. Tempat penelitian dilakukan di tempat vaksinasi UNISMA dan tempat-tempat umum di Kota Malang. Penelitian ini telah disetujui oleh komisi etik FK UNISMA dengan nomor 023/LE.001/IX/04/2021.

### Responden Penelitian

Penelitian ini memiliki populasi target berjumlah 313.492 orang dari jumlah penduduk usia dewasa 20-39 tahun dengan domisili di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan responden dengan metode *purposive sampling*. Pengukuran dari jumlah responden minimal dengan rumus *Lemeshow* didapatkan 380 orang. Kriteria inklusi responden pada penelitian ini yaitu individu berusia 20-39 tahun; individu tidak sakit; individu yang bersedia menjadi responden dan dapat membaca serta menulis untuk mengisi kuesioner. Kriteria eksklusi sedang menjalankan diet karena penyakit tertentu, individu yang tidak hadir dalam

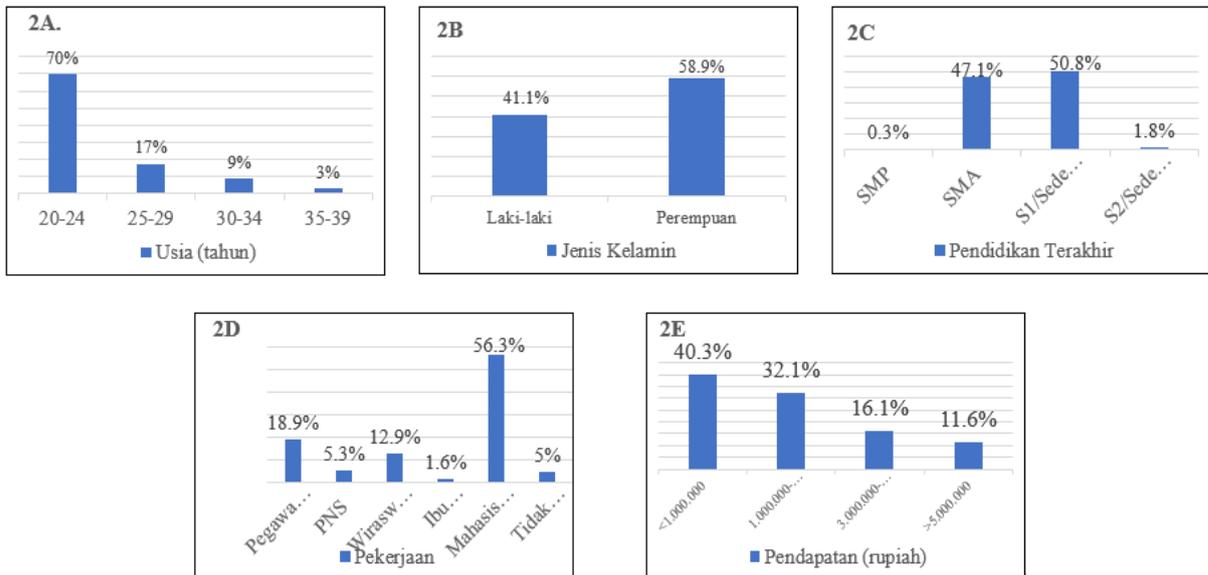


**Gambar 1.** Alur penentuan responden

pengukuran berat badan dan tinggi badan.

### Penilaian Citra Diri

Citra Diri diukur menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ-AS)* yang diberikan melalui *Google Form* kemudian didampingi langsung oleh peneliti. Penentuan penilaian berdasarkan 2 kategori (1) kategori positif= skor responden >60; (2) Kategori negatif= skor responden ≤60. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner dengan  $r = 0,487$  dan *Koefisien Cronbarch Alpha* = 0,877



**Keterangan:** Gambar 2A menunjukkan jumlah responden usia 20-24 tahun (266 orang), 25-29 tahun (66 orang), 30-34 tahun (35 orang), 35-39 tahun (13 orang); Gambar 2B menunjukkan jumlah responden dengan jenis kelamin laki-laki (156 orang), perempuan (224 orang); Gambar 2C menunjukkan jumlah responden dengan tingkat pendidikan terakhir SMP (1 orang) SMA (177 orang) S1/Sederajat (195 orang) S2/Sederajat (7 orang); Gambar 2D menunjukkan jumlah responden dengan status pekerjaan pegawai swasta (72 orang), PNS (20 orang), wiraswasta (49 orang), ibu rumah tangga (6 orang), mahasiswa (214 orang); Gambar 2E menunjukkan jumlah responden dengan pendapatan <1.000.000 (153 orang), 1.000.000-3.000.000 (122 orang), 3.000.000-5.000.000 (61 orang), >5.000.000 (44 orang).

### Penilaian Perilaku Diet

Perilaku diet diukur menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ)* yang diberikan melalui *Google Form* kemudian didampingi langsung oleh peneliti. Penentuan penilaian perilaku diet sederhana berdasarkan 3 kategori: (1) kategori Tinggi =  $X \geq 75$ ; (2) Kategori Sedang =  $75 > X \geq 50$ ; (3) Kategori Rendah =  $50 > X$ . Uji validitas dan reliabilitas kuesioner hasil  $r=0,430$  dan *Koefisien Cronbach Alpha*=0,864

### Penilaian Status Gizi

Status Gizi diukur langsung oleh peneliti melalui pengukuran tinggi badan menggunakan alat ukur *stature meter (microtoise)* merek Xiamoi, sedangkan untuk alat ukur berat badan menggunakan timbangan berat badan *digital* merek OneMed. Kemudian dihitung untuk menentukan Indeks Massa Tubuh dan dikategorikan menjadi 5 kategori Sangat kurus <17,0  $kg/m^2$ ; Kurus 17 - 18,4  $kg/m^2$ ; Normal 18,5-25,0  $kg/m^2$ ; *Overweight* 25,1-27,0  $kg/m^2$  dan Obesitas >27,0  $kg/m^2$ , serta dikategorikan menjadi normal dan tidak normal yang terdiri dari sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

### Teknik Analisis Data

Analisa data yang digunakan yaitu Uji Hubungan *Mann Whitney* dan *Kruskall Wallis* untuk mengetahui signifikansi hubungan dan Uji Korelasi *Spearman* untuk mengetahui kekuatan hubungan dan arah hubungan. Penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 25.0.0.

### HASIL DAN ANALISA DATA

#### Hasil Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 380 orang responden yang berdomisili di Kota Malang. Distribusi responden individu usia dewasa 20-39 tahun yang diikutkan pada penelitian ini yang bertempat tinggal di 5 Kecamatan di Kota Malang didapatkan hasil di Kecamatan Lowokwaru yaitu 170 responden, Kecamatan Klojen 49 responden, Kecamatan Sukun 58 responden, Kecamatan Blimbing 63 responden dan Kecamatan Kedungkandang 40 responden. Keseluruhan usia responden pada penelitian yang dominan yaitu pada rentang usia 20-24 tahun dan sebaran jumlah jenis kelamin responden perempuan lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Pada sebaran pendidikan tinggi terakhir responden S1/Sederajat dan S2/Sederajat sebanyak 52,6%. Karakteristik pendapatan responden pada penelitian ini dilihat dari status pekerjaan, pada orang yang bekerja didapatkan dari penghasilannya sedangkan pada orang yang tidak bekerja dengan status mahasiswa didapatkan dari uang saku yang diterima dari orangtua. Pendapatan responden yang terbanyak pada penelitian adalah <1.000.000 rupiah karena dilihat mayoritas pekerjaan responden adalah tidak bekerja dengan status mahasiswa.

#### Hasil Pengukuran Citra Diri, Perilaku Diet dan Status Gizi

Pengukuran citra diri didapatkan dari skor responden yang kemudian dikategorikan kedalam kategori citra diri positif (skor>60) dan citra diri negatif (skor≤60). Pada Tabel 1 yang disajikan, pada seluruh karakteristik responden mayoritas memiliki citra diri positif. Citra diri positif terbanyak pada

**Tabel 1 Hasil Pengukuran Citra Diri dan Perilaku Diet**

Karakteristik Responden	Citra Diri			Perilaku Diet	
	Positif	Negatif	Tinggi	Sedang	Rendah
<b>Usia (tahun)</b>					
20-24	230 (60.5%)	36(9.5%)	73(19.2%)	167(43.9%)	26(6.8%)
25-29	58 (15.3%)	8 (2.1%)	11(3.9%)	47(12.4%)	8(2.1%)
30-34	30(7.9%)	5(1.3%)	8(2.1%)	24(6.3%)	3(0.8%)
35-39	13 (3.4%)	0(0.0%)	7(1.8%)	5(1.3%)	1(0.3%)
<b>Jenis Kelamin</b>					
Laki-laki	139(36.6%)	17(4.5%)	47(10.8%)	93(24.5%)	16(3.4%)
Perempuan	192(50.5%)	32(8.4%)	52(13.7%)	150(39.5%)	22(5.8%)
<b>Pendidikan Terakhir</b>					
SMP	1(0.3%)	0(0.0%)	1(0.3%)	0(0.0%)	0(0.0%)
SMA	152(40.%)	27(7.1%)	52(13.7%)	112(29.5%)	15(3.9%)
S1/Sederajat	171(45.0%)	22(5.8%)	44(11.6%)	126(33.2%)	23(6.4%)
S2/Sederajat	7(1.2%)	1(0.3%)	2(0.5%)	5(1.3%)	0(0.0%)
<b>Pekerjaan</b>					
Pegawai Swasta	67(17.6%)	5(1.3%)	21(5.5%)	41(10.8%)	10(2.6%)
PNS	18(4.7%)	2(0.5%)	6(1.6%)	14(3.7%)	0(0.0%)
Wiraswasta	40(10.5%)	9(2.4%)	10(2.6%)	30(7.9%)	9(2.4%)
Ibu Rumah Tangga	5(1.6%)	1(0.3%)	3(0.8%)	2(0.5%)	1(0.3%)
Mahasiswa	185(48.7%)	29(3.7%)	57(15.8%)	139(36.6%)	18(4.7%)
Tidak bekerja	16(4.2%)	3(0.8%)	2(0.5%)	17(4.5%)	0(0.0%)
<b>Pendapatan</b>					
<1.000.000	131(34.5%)	22(5.8%)	38(10.0%)	103(27.1%)	12(3.2%)
1.000.000-3.000.000	104(27.4%)	18(4.7%)	28(7.4%)	82(21.6%)	12(3.2%)
3.000.000-5.000.000	53(13.9%)	8(2.1%)	13(3.4%)	39(10.3%)	9(2.4%)
>5.000.000	43(11.3%)	1(0.3%)	20(5.3%)	19(5.0%)	5(1.3%)

**Keterangan:** Data disajikan dalam n(%) Tabel 1 menunjukkan hasil dari pengukuran citra diri dan perilaku diet responden menggunakan kuesioner *MBSRQ-AS* dan *DEBQ* berdasarkan karakteristik yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan serta pendapatan.

karakteristik responden usia 20-24 tahun dan status pekerjaan mahasiswa yang termasuk dalam usia dewasa muda (awal). Usia dewasa muda ini merupakan peralihan dari remaja menuju dewasa sehingga perhatian terhadap penampilan akan berkurang seiring bertambahnya usia. Karakteristik responden jenis kelamin perempuan memiliki persentase citra diri negatif lebih tinggi dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan cenderung merasa tidak percaya diri ketika penampilannya pada dirinya kurang menarik. Selain itu adanya interaksi dengan orang dan lingkungan baru akan membuat perempuan jauh lebih memperhatikan penampilan dirinya daripada laki-laki.

Perilaku diet responden dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pengukuran perilaku diet berdasarkan skor yang didapatkan dari responden yang kemudian akan dimasukkan ke dalam kategori tinggi jika skor responden lebih dari sama dengan 75, sedang jika skor responden kurang dari 75 dan lebih dari sama dengan 50, rendah jika skor responden kurang dari 50. Setelah dilakukan pengukuran didapatkan hasil bahwa responden yang berperilaku diet sedang paling banyak dibandingkan perilaku diet yang lain. Namun jika dibandingkan antara responden yang memiliki perilaku diet tinggi dan rendah ternyata persentasenya lebih banyak pada responden dengan perilaku diet tinggi. Responden dengan usia 20-24 tahun dan status pekerjaan mahasiswa yang

kebanyakan masih berusia dewasa muda lebih memperhatikan perilaku diet karena adanya pengaruh dari teman sebaya, sehingga perilaku diet tinggi lebih besar dibandingkan perilaku diet rendah. Semua karakteristik pada tingkat pendidikan terakhir memiliki persentase perilaku diet tinggi lebih besar. Hal ini disebabkan individu yang sudah mengenyam pendidikan bisa lebih memahami untuk mencerna informasi yang berhubungan dengan gizi. Pada karakteristik jenis kelamin, perilaku diet tinggi lebih banyak pada jenis kelamin perempuan karena pengaruh dari teman sebaya atupun penambahan berat badan yang menyebabkan perempuan lebih bisa mengontrol perilaku diet dibandingkan laki-laki.

Selanjutnya pada status gizi diukur berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang terdiri dari 5 kategori yaitu sangat kurus jika  $IMT < 17,0 \text{ kg/m}^2$ , kurus jika  $IMT 17- 18,5 \text{ kg/m}^2$ , normal jika  $IMT 18,5-25,0 \text{ kg/m}^2$ , gemuk (overweight) jika  $IMT 25,0-27,0 \text{ kg/m}^2$  dan obesitas jika  $IMT > 27,0 \text{ kg/m}^2$ . Setelah dilakukan pengukuran pada responden dan disajikan hasil pada **Tabel 2**. Responden usia 20-24 tahun cenderung memiliki status gizi lebih dari normal karena pada usia dewasa awal masih memiliki produktivitas tinggi namun tidak dibarengi dengan asupan makan yang seimbang. Status gizi responden laki-laki lebih condong ke status gizi lebih karena pada laki-laki asupan energi lebih besar disebabkan memiliki massa otot lebih banyak. Akan tetapi seringkali hal tersebut tidak seimbang sehingga menyebabkan

**Tabel 2 Hasil Pengukuran Status Gizi**

Karakteristik Responden	Status Gizi				
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas
<b>Usia (tahun)</b>					
20-24	4(1.1%)	24(6.3%)	175(46.1%)	31(8.2%)	32(8.4%)
25-29	0(0.0%)	12(3.2%)	34(8.9%)	12(3.2%)	8(2.1%)
30-34	1(0.3%)	1(0.3%)	24(6.3%)	5(1.3%)	4(1.1%)
35-39	0(0.0%)	0(0.0%)	7(1.8%)	2(0.5%)	4(0.1%)
<b>Jenis Kelamin</b>					
Laki-laki	1(0.3%)	6(1.6%)	92(24.2%)	29(7.6%)	28(7.4%)
Perempuan	4(1.1%)	31(8.2%)	148(38.9%)	21(5.5%)	20(5.3%)
<b>Pendidikan Terakhir</b>					
SMP	0(0.0%)	0(0.0%)	0(0.0%)	1(0.3%)	0(0.0%)
SMA	4(0.0%)	17(4.5%)	109(28.7%)	26(6.8%)	23(6.1%)
S1/Sederajat	1(0.3%)	18(4.7%)	126(33.2%)	23(6.1%)	25(6.6%)
S2/Sederajat	0(0.0%)	2(0.0%)	5(1.3%)	0(0.0%)	0(0.0%)
<b>Pekerjaan</b>					
Pegawai Swasta	1(0.3%)	8(2.1%)	42(11.1%)	12(3.2%)	9(2.4%)
PNS	0(0.0%)	1(0.3%)	12(3.2%)	6(1.6%)	1(0.3%)
Wiraswasta	0(0.0%)	4(1.1%)	29(7.6%)	6(1.6%)	10(2.6%)
Ibu Rumah Tangga	0(0.0%)	0(0.0%)	6(1.6%)	0(0.0%)	0(0.0%)
Mahasiswa	3(0.8%)	21(5.5%)	138(36.3%)	24(6.3%)	28(7.4%)
Tidak bekerja	1(0.3%)	3(0.8%)	13(3.4%)	2(0.5%)	0(0.0%)
<b>Pendapatan</b>					
<1.000.000	1(0.3%)	10(2.6%)	105(27.6%)	13(3.4%)	24(6.3%)
1.000.000-3.000.000	4(1.1%)	18(4.7%)	68(17.9%)	21(5.5%)	11(2.9%)
3.000.000-5.000.000	0(0.0%)	6(1.6%)	38(10%)	10(2.6%)	7(1.8%)
>5.000.000	0(0.0%)	3(0.8%)	29(8.4%)	6(1.6%)	6(1.6%)

**Keterangan:** Data disajikan dalam n(%) Tabel 1 menunjukkan hasil dari pengukuran status gizi dewasa berdasarkan karakteristik yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan serta pendapatan.

status gizi tidak normal. Responden pada karakteristik pendidikan terakhir S1/Sederajat dianggap memiliki pengetahuan tinggi lebih paham dan mengerti dalam pemilihan variasi asupan makan yang akan berpengaruh terhadap status gizi. Sehingga dapat dilihat bahwa penelitian ini responden yang berpendidikan terakhir S1/Sederajat memiliki banyak berstatus gizi normal. Pada semua karakteristik pendapatan memiliki persentase status gizi normal yang lebih tinggi. Tingkat pendapatan berpengaruh terhadap daya beli dan konsumsi individu, namun pada penelitian ini tidak memberikan hasil bahwa semakin tinggi pendapatan yang mempunyai daya beli maupun daya konsumsi tinggi berakibat status gizinya akan berlebih. Sehingga status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pendapatan, tetapi juga dipengaruhi oleh hal lain seperti aktivitas fisik dan sosial budaya.

#### Hasil Uji Citra Diri dan Perilaku Diet dengan Status Gizi

Hubungan citra diri dengan perilaku diet diukur menggunakan uji *Mann-Whitney* dan korelasi menggunakan Uji *Spearman*. Data yang disajikan pada **Tabel 3** menunjukkan diatas dari keseluruhan responden memiliki citra diri positif dengan status gizi normal sebanyak 206 responden. Hasil dari uji *Mann-Whitney* hubungan citra diri dan status gizi dewasa didapatkan nilai  $p=0,009$  yang artinya nilai  $p<0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara citra diri dengan status gizi dewasa. Hasil dari uji Kruskal Wallis hubungan perilaku diet dengan status gizi dewasa

menunjukkan nilai  $p=0,003$  yang menunjukkan arti nilai  $p<0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara perilaku diet dengan status gizi dewasa. Selain itu berdasarkan hasil yang disajikan diatas menunjukkan memiliki perilaku diet kategori sedang-tinggi dengan status gizi normal sebanyak 217 responden.

#### Hubungan Citra Diri dan Korelasi dengan Perilaku Diet

Hubungan citra diri dengan perilaku diet diukur menggunakan uji *Mann-Whitney* dan korelasi menggunakan Uji *Spearman*. **Tabel 5** menunjukkan data dari keseluruhan responden memiliki citra diri positif sebanyak 205 responden dengan perilaku diet kategori sedang. Setelah dilakukan uji *Mann-Whitney* hubungan citra diri dengan perilaku diet didapatkan nilai  $p=0,015$  yang artinya  $p<0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara citra diri dengan perilaku diet. Hasil dari uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan citra diri dan perilaku diet Variabel citra diri memiliki besar nilai  $r$  0,125 ( $r$  tabel 0,00-0,25) = sangat lemah) yang memiliki arti bahwa hubungan sangat lemah dan searah. Arah hubungan bermakna semakin tinggi citra diri atau semakin positif maka akan semakin tinggi perilaku dietnya

#### Analisa Korelasi Citra diri dan Perilaku Diet dengan Status Gizi

Uji korelasi dengan *Spearman* yang telah dilakukan didapatkan bahwa tidak terdapat

hubungan signifikan citra diri dan perilaku diet dengan status gizi dewasa ( $p > 0,05$ ). Variabel citra diri memiliki besar nilai  $r = -0,050$  ( $r$  tabel 0,00-0,25) = sangat lemah) yang artinya bahwa korelasi sangat

dibandingkan laki-laki. Citra diri negatif yang tinggi pada perempuan menunjukkan bahwa mereka memiliki penilaian negatif terhadap ukuran dan bentuk tubuh (diri). Selain itu juga terdapat

**Tabel 3. Analisa Hubungan Citra Diri dan Perilaku Diet dengan Status Gizi**

Citra Diri <sup>a</sup>	Status Gizi						Nilai $p$
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	Total	
<b>Positif</b>	2(8,2%)	31(8,2%)	206(67,1%)	48(12,6%)	44(11,6%)	331(87,1%)	0.009*
<b>Negatif</b>	3(0,8%)	6(1,6%)	34(8,9%)	2(0,5%) <sup>1</sup>	4(1,1%)	49(12,9%)	
	5(1,3)	9(2,4%)	240(63,2%)	50(13,2%)	48(12,6%)	380(100%)	
Perilaku Diet <sup>b</sup>							Nilai $p$
<b>Tinggi</b>	1(0,3%)	2(0,5%)	63(16,6%)	16(4,2%)	17(4,5%)	99(26,1%)	0.003*
<b>Sedang</b>	4(1,1%)	26(6,8%)	154(40,5%)	33(8,7%)	26(6,8%)	243(63,9%)	
<b>Rendah</b>	0(0,0%)	9(2,4%)	23(6,1%)	1(0,3%)	5(1,3%)	38(10%)	
	5(1,3)	37(2,4%)	240(63,2%)	50(13,2%)	48(12,6%)	380(100%)	

**Keterangan:** Data disajikan n(%). <sup>(a)</sup>Analisa data menggunakan uji Mann-Whitney ( $p$  signifikan  $< 0,05$ ). <sup>(b)</sup> Analisa data menggunakan uji Kruskal Wallis ( $p$  signifikan  $< 0,05$ ). <sup>(\*)</sup> Nilai  $p$  signifikan

lemah dan arah hubungan negatif. Nilai  $r$  negatif bermakna yaitu semakin tinggi citra diri maka status gizi semakin rendah atau tidak normal.

Pada variabel perilaku diet dengan status gizi didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan ( $p > 0,05$ ). Variabel perilaku diet memiliki besar nilai  $r = 0,105$  ( $r$  tabel 0,00-0,25 = sangat lemah) dapat dikatakan bahwa hubungan sangat lemah dan searah. Besar nilai  $r$  yang searah memiliki arti bahwa semakin tinggi perilaku diet maka status gizinya akan semakin tinggi atau normal.

## PEMBAHASAN

### Citra Diri, Perilaku Diet dan Status Gizi berdasarkan Karakteristik Responden

Pada karakteristik usia responden paling dominan yaitu usia 20-24 tahun dan status mahasiswa yang termasuk dalam usia dewasa awal cenderung memiliki citra diri positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Diane dan Gabriela (2021) dimana seseorang yang telah memasuki usia dewasa awal dapat memperlihatkan penerimaan diri terhadap perubahan fisik dengan bertambahnya usia.<sup>17</sup> Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada rentang usia 20-24 tahun memiliki persentase citra diri negatif lebih tinggi daripada citra diri positif, karena pada usia ini merupakan peralihan remaja akhir menuju dewasa dan masa dimana mereka merasa masih kurang menarik dari segi penampilan fisik.<sup>18</sup> Citra diri selain dipengaruhi oleh usia juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Pada penelitian ini responden dengan jenis kelamin perempuan lebih cenderung memiliki gambaran citra diri negatif lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian Azhaar (2020) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan mengenai ketidakpuasan tubuh atau citra diri yang negatif dimana responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki *body dissatisfaction* (citra diri negatif) lebih besar

ketidaksesuaian dalam penilaian pada diri sendiri terhadap tubuh idealnya. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap citra diri negatif pada perempuan adalah hubungan interpersonal, dimana hubungan interpersonal ini membuat perempuan membandingkan diri dengan orang lain dan efeknya akan mempengaruhi konsep diri seperti bagaimana perasaan terhadap penampilan dari fisiknya<sup>13</sup>.

Persentase perilaku diet tinggi pada perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Pada penelitian ini yang diteliti adalah perilaku diet (pengaturan makan), sedangkan perilaku diet pada perempuan berkaitan dengan perilaku diet untuk mengurangi makan agar berat badan turun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winoto (2012) dimana pada perempuan lebih menginginkan berat badannya turun daripada pria, sehingga wanita memiliki perilaku diet lebih besar daripada pria. Status responden dengan usia 20-24 tahun serta sebagai mahasiswa memiliki perilaku diet tinggi lebih banyak dibandingkan perilaku diet yang rendah. Usia 20-24 tahun dan mahasiswa yang kebanyakan masih berusia dewasa muda lebih memperhatikan perilaku diet karena adanya pengaruh dari teman sebaya. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Brown (2006) bahwa teman sebaya memiliki pengaruh dan peran yang penting dikarenakan individu lebih sepeham dengan teman sebaya. Tingkat Pendidikan terakhir memiliki perilaku diet tinggi lebih banyak dibandingkan perilaku diet rendah. Menurut Junaz (2015) individu yang sudah mengenyam pendidikan bisa lebih memahami untuk mencerna informasi yang berhubungan dengan gizi

Status gizi gemuk dan overweight pada usia 20-24 memiliki persentase lebih banyak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Huber (2021), dilaporkan bahwa terdapat peningkatan yang bermakna antara indeks massa tubuh pada masa lockdown dibandingkan sebelum masa lockdown pada dewasa muda.<sup>20</sup> Status gizi pada laki-laki lebih condong ke dalam kategori status gizi lebih. Sejalan

**Tabel 4. Analisa Hubungan dan Korelasi Citra Diri dengan Perilaku Diet**

Citra Diri	Perilaku Diet			Uji Mann-Whitney	Uji Spearman
	Tinggi	Sedang	Rendah		
<b>Positif</b>	94(24.7%)	205(53.9%)	32(8.4%)	331(87.1%)	0.015*
<b>Negatif</b>	5(1,3%)	38(10%)	6(1,6%)	49(12,9%)	
	99%(26.1%)	243(63,9%)	38(10%)	380(100%)	

**Keterangan:** Hasil analisa data menggunakan uji Mann-Whitney ( $p$  signifikan  $<0.05$ ) dan *Uji Spearman* .( nilai  $r$  0,00-0,25 = sangat lemah, nilai  $r$  0,26-0,50 = moderate, nilai  $r$  0,51-0,75 = kuat, nilai  $r$  0,76-0,99 = sangat kuat, nilai  $r$  1,00 = sempurna) Data disajikan  $n(\%)$ . (\*) $p$  signifikan

dengan penelitian Kurdanti (2015) bahwa laki-laki memiliki BMI overweight lebih banyak, hal ini bermakna bahwa kemungkinan laki-laki cenderung untuk menghabiskan banyak waktu untuk bersantai atau kurang beraktivitas.<sup>21</sup> Hal ini kemungkinan dapat berpengaruh terhadap status gizi. Responden dengan status mahasiswa dan tingkat pendidikan S1/Sederajat merupakan individu yang sudah mengenyam pendidikan dapat lebih memahami informasi yang berhubungan dengan gizi, sehingga diharapkan memiliki status gizi yang normal<sup>22</sup>. Namun pada penelitian ini pada mahasiswa dan tingkat pendidikan S1/Sederajat masih memiliki persentase status gizi tidak normal (gizi lebih) yang lebih banyak. Hal didukung oleh penelitian yang sebelumnya yaitu IMT mengalami peningkatan yang signifikan, ini bisa disebabkan karena pada masa pandemi COVID-19 mahasiswa melakukan pembelajaran secara daring yang berakibat terjadinya penurunan aktivitas tetapi konsumsi makan dalam porsi yang sama.<sup>23</sup> Sehingga terjadi ketidakseimbangan status gizi dengan kategori status gizi tidak normal (gizi lebih).

#### **Hubungan Citra Diri dan Perilaku Diet dengan Status Gizi Dewasa**

Citra diri merupakan pandangan atau gambaran dari individu terhadap kondisi penampilan baik dalam hal berat badan maupun bentuk dari tubuhnya. Citra diri ini akan menunjukkan penilaian seberapa jauh individu merasa puas terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan. Adanya penilaian terhadap tubuh membuat individu lebih memperhatikan penampilan dan menginginkan gambaran yang ideal sesuai yang diinginkan, sehingga menimbulkan rasa kurang percaya diri jika tidak dapat mencapai gambaran ideal sesuai yang diinginkan. Hal tersebut mengakibatkan penilaian yang kurang atau negatif terhadap dirinya atau disebut dengan citra diri negatif. Sedangkan individu yang sudah merasa puas akan dirinya baik dalam penampilan maupun bentuk tubuh disebut citra diri positif. Individu yang memiliki citra diri negatif ini akan berupaya melakukan usaha, salah satunya dalam perilaku diet untuk memiliki bentuk tubuh sesuai dengan gambaran idealnya seperti membatasi asupan makan yang berakibat pada status gizi.

Berdasarkan data yang diperoleh penelitian ini dimana responden yang memiliki citra diri positif dengan status gizi normal lebih banyak

dibandingkan dengan status gizi lainnya. Selain itu juga masih terdapat responden yang memiliki citra diri negatif dengan status gizi normal dibandingkan status gizi yang lain. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki status gizi normal namun mereka cenderung akan menilai tubuhnya masih belum ideal. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nomate, dkk diketahui baik responden yang citra dirinya positif maupun negatif memiliki status gizi normal lebih banyak dibandingkan status gizi lainnya. Pada penelitian ini hubungan citra diri dan status gizi dewasa diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0,009$ ). Hal ini didukung oleh penelitian Bimantara dkk, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara citra diri dengan status gizi. Hal ini didukung dengan adanya konsep citra diri yaitu citra diri negatif yang memiliki dampak pada status gizi melalui perilaku makan yang salah.<sup>24</sup> Namun pada penelitian ini juga diperoleh tidak adanya hubungan yang signifikan antara citra diri dan status gizi ( $p=0,334$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian Nomate dkk, dimana tidak ada hubungan yang signifikan antara citra diri dengan status gizi. Citra diri merupakan faktor tidak langsung terhadap status gizi melainkan ada faktor yang lain seperti pola konsumsi yang berpengaruh pada status gizi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada atau tidaknya hubungan citra diri terhadap status gizi diperantarai oleh faktor yang lain.

Setiap individu memiliki interpretasi berbeda terhadap perilaku diet, perilaku diet yang diteliti pada penelitian ini yaitu perilaku diet tinggi ketika individu dapat mengontrol perilaku dietnya seperti dapat mengontrol asupan makan dengan baik disertai melakukan aktivitas fisik, dapat mengontrol cara makan dan dapat mengontrol keinginan untuk makan dengan baik. Namun jika hal tersebut tidak bisa dikontrol oleh individu akan menimbulkan perilaku diet yang buruk atau rendah. Salah satu contoh perilaku diet rendah atau yang kurang baik adalah melewatkan waktu makan dengan intensitas waktu lama, hal ini akan berpengaruh terhadap status gizi dimana tubuh akan kekurangan energi sehingga akan terjadi pemecahan lemak (lipolisis) dan pembentukan glukosa baru di dalam tubuh guna memenuhi kebutuhan energi. Penggunaan simpanan lemak ini maka secara tidak langsung massa lemak tubuh akan berkurang dan tubuh akan mengalami penurunan berat badan.<sup>25</sup> Hasil analisa hubungan

perilaku diet dan status pada penelitian ini diperoleh bahwa terdapat adanya hubungan antara perilaku diet dengan status gizi hal ini ditunjukkan dengan nilai  $p$  signifikan 0,003. Berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian ini didapatkan bahwa hampir keseluruhan responden memiliki persentase perilaku diet sedang-tinggi dengan status gizi normal sebanyak 57,1%. Hal ini sejalan dengan penelitian Yusintha dkk yaitu individu yang memiliki perilaku diet dengan baik memiliki status gizi yang normal dengan signifikansi ( $p=0,013$ ).<sup>26</sup> Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku diet mempunyai pengaruh terhadap status gizi karena perilaku diet yang tinggi ini akan membuat individu lebih baik untuk mengontrol perilaku makan seperti pengaturan asupan makan yang baik sehingga status gizi menjadi lebih baik. Namun pada penelitian ini juga ditemukan adanya hubungan yang tidak signifikan antara perilaku diet dengan status gizi ( $p=0,081$ ). Hasil ini sejalan dengan penelitian Pujiati dkk, (2015) yang menyebutkan tidak ada hubungan antara perilaku diet dengan status gizi. Hal ini terlihat pada semua responden yang memiliki perilaku diet rendah memiliki status gizi normal yang lebih tinggi dibandingkan status gizi tidak normal. Asupan energi yang kurang dari kebutuhan tubuh karena perilaku diet yang rendah memiliki potensi yang berakibat terjadi status gizi rendah.<sup>27</sup>

Perubahan dari perilaku diet dapat dipengaruhi oleh citra diri yaitu salah satunya ketika individu memiliki citra diri negatif yang akan menyebabkan individu tidak memperhatikan asupan makanan yang sehat dan membatasi asupan makan.

**Tabel 5. Analisa Korelasi Diri dan Perilaku Diet dengan Status Gizi Dewasa**

	Status Gizi			
	Normal	Tidak Normal		
<b>Citra Diri</b>			$r$	-0,050
<b>Positif</b>	206(54,2%)	125(32,9%)	$p$	0.334
<b>Negatif</b>	34(8,9%)	15(3,9%)		
<b>Perilaku Diet</b>			$r$	0.013
<b>Tinggi</b>	63(16,6%)	36(9,5%)	$p$	0.801
<b>Sedang</b>	154(40,5%)	89(23,4%)		
<b>Rendah</b>	23(6,1%)	15(3,9%)		

**Keterangan:** Analisa menggunakan uji Korelasi Spearman (nilai  $r$  0,00-0,25 = sangat lemah, nilai  $r$  0,26-0,50 = moderate, nilai  $r$  0,51-0,75 = kuat, nilai  $r$  0,76-0,99 = sangat kuat, nilai  $r$  1,00 = sempurna;  $p < 0.05$  = signifikan).

Adanya persepsi atau penilaian ini yang menjadikan seseorang mempunyai usaha untuk membuat penampilan dari tubuh sebaik mungkin dan hal ini menjadi motivasi untuk mengatur perilaku makan dengan membatasi asupan makan ke dalam tubuh yang mempengaruhi status gizi<sup>28</sup>.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara citra diri dengan perilaku diet hal ini ditunjukkan dengan nilai  $p$  signifikan 0,015 dimana nilai  $p$  signifikan jika  $< 0,05$ . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukann Irawan dan Safitri (2014) yaitu adanya hubungan antara citra diri dengan perilaku diet dengan nilai  $p$  sebesar 0.017.<sup>29</sup> Berdasarkan dari hasil penelitian ini dari keseluruhan responden memiliki citra diri positif dengan perilaku diet tinggi sebanyak 24,7%. Hal tersebut bermakna bahwa responden memiliki kepuasan terhadap penampilannya dan merasa nyaman terhadap dirinya sehingga individu akan sadar terhadap penampilan dan lebih baik dalam berperilaku diet yang dijalankan. Namun, hal ini tidak didukung oleh penelitian Andea, (2010) dimana perilaku diet yang dimaksud bertujuan untuk menurunkan berat badan dan didapatkan hasil semakin positif citra diri perilaku dietnya akan semakin rendah dan semakin negatif citra diri maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi.<sup>30</sup>

#### **Korelasi Citra Diri dan Perilaku Diet dengan Status Gizi Dewasa**

Pada uji korelasi ini status gizi dikategorikan menjadi status gizi normal dan tidak normal, agar dapat dilakukan pengujian kekuatan hubungan yang menunjukkan arah korelasi lebih baik dibandingkan dengan status gizi yang terbagi menurut kategori IMT. Uji korelasi dengan Spearman yang telah dilakukan didapatkan pada variabel citra diri dengan status gizi memiliki nilai  $r$  -0.050 ( $r$  tabel 0,00-0,025) yang bermakna bahwa hubungan sangat lemah dan tidak searah. Arah hubungan negatif ini bermakna bahwa semakin positif citra diri maka status gizi akan semakin rendah/tidak normal. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki citra diri yang positif memiliki kepuasan terhadap kondisi tubuh dan cenderung tidak memiliki ketakutan pada berat badan berlebih.<sup>31</sup> Selain itu menurut Cash (2012) karakteristik pada individu yang memiliki citra diri positif yaitu dapat menentukan kapan dan bagaimana banyak konsumsi makan yang diperlukan tubuh, selain itu juga kualitas dari makanan tersebut. Status gizi yang baik atau normal dapat didapatkan melalui banyaknya asupan makanan yang masuk dan kualitas dari makanan tersebut serta diimbangi dengan aktivitas fisik. Jika asupan makanan yang masuk berlebihan atau kurang maka akan berpengaruh terhadap status gizi yang buruk (tidak normal). Sehingga pada penelitian ini didapatkan kekuatan hubungan sangat lemah disebabkan karena citra diri ini tidak berhubungan secara langsung atau tidak mempengaruhi secara langsung terhadap status gizi, melainkan ada

pengaruh lain seperti banyaknya asupan makanan, kualitas makanan serta aktivitas fisik pada responden. Selain itu pada penelitian ini hanya pada karakteristik jenis kelamin yang memiliki hubungan dengan status gizi. Maka dari itu seharusnya diteliti juga variabel lain yang dapat berhubungan dengan citra diri sehingga peneliti mendapatkan gambaran yang lebih baik tentang hubungan citra diri dan status gizi.

Variabel perilaku diet dengan status gizi serta memiliki hubungan yang signifikan dan nilai  $r$  0,105 ( $r$  tabel 0,00-0,025) yang bermakna bahwa hubungan sangat lemah dan searah. Arah hubungan searah ini memiliki arti bahwa semakin tinggi atau semakin baik perilaku diet maka status gizi akan semakin normal. Hal ini menunjukkan perilaku diet memiliki hubungan dengan status gizi dimana perilaku diet yang tinggi atau baik, maka asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh akan terpenuhi sehingga status gizi menjadi lebih baik.<sup>32</sup> Sedangkan untuk kuat hubungan sangat lemah karena pada penelitian ini tidak menanyakan secara mendalam tentang banyaknya asupan nutrisi karena pada dasarnya status gizi individu ditentukan berdasarkan konsumsi nutrisi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa pada kekuatan hubungan antara variabel citra diri maupun perilaku diet dengan status gizi sangat lemah karena hampir keseluruhan responden memiliki status gizi normal sehingga peneliti tidak memiliki gambaran yang lebih baik untuk melihat hubungan atau pengaruh citra diri dan perilaku diet dengan status gizi.

#### **Korelasi Citra Diri dengan Perilaku Diet**

Hasil dari uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan citra diri dan perilaku diet. Variabel citra diri memiliki besar nilai  $r$  0,125 ( $r$  tabel 0,00-0,25) = sangat lemah) yang memiliki arti bahwa hubungan sangat lemah dan searah. Arah hubungan yang searah ini menunjukkan bahwa semakin positif citra diri maka perilaku dietnya akan semakin tinggi atau baik. Individu yang memiliki citra diri positif terdorong untuk berperilaku lebih kearah yang sehat sedangkan individu dengan citra diri negatif akan terdorong dengan melakukan pembatasan asupan makan atupun memuntahkan makanan dengan sengaja.<sup>33</sup> Hubungan citra diri dengan perilaku diet memiliki kekuatan yang sangat lemah karena pada penelitian ini tidak diteliti aspek-aspek pada citra diri yang berhubungan dengan perilaku diet, sehingga tidak diketahui aspek apa sajakah yang paling berpengaruh atau berhubungan dengan perilaku diet. Selain itu adanya kelemahan pada penelitian ini dimana hampir keseluruhan perilaku diet responden cenderung kearah sedang-tinggi, sehingga peneliti tidak memiliki gambaran yang lebih baik untuk melihat hubungan citra diri dan perilaku diet maupun pengaruh citra diri terhadap perilaku diet

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisa pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Citra diri dan Perilaku Diet memiliki hubungan dengan status gizi pada kategori Indeks Masa Tubuh (sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan overweight). Sedangkan pada kategori normal dan tidak normal tidak ada hubungan yang signifikan.
2. Citra diri berhubungan dengan perilaku diet dewasa usia dewasa 20-39 tahun di Kota Malang
3. Semakin positif citra diri maka status gizi akan semakin rendah atau semakin tidak normal.
4. Semakin tinggi atau baik perilaku diet maka status gizi akan semakin baik atau normal.
5. Semakin positif citra diri maka akan semakin tinggi atau semakin baik perilaku diet.

#### **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka didapatkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Seharusnya dilakukan penelitian yang juga mempertimbangkan atau mengukur variabel lain yang berhubungan dengan status gizi.
2. Seharusnya juga mempertimbangkan untuk mengukur aspek-aspek pada citra diri dan perilaku diet.
3. Melakukan penelitian dengan sebaran jenis kelamin laki-laki perempuan dengan populasinya sama.
4. Pada penelitian lanjutan bisa menggunakan proporsi di populasi untuk pengambilan sampel data status gizi.
5. Pada penelitian lanjutan bisa menggunakan analisa dengan metode yang lain.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ikatan Orangtua Mahasiswa (IOM) dosen pembimbing dr. Dewi Martha Indria, M.Kes, IBCLC juga dr. Lutfi Rachman, MMRS serta tim kelompok penelitian yang telah membantu, membimbing juga mendanai penelitian ini dan dr. Marindra Firmansyah M.Med.ed sebagai peer review

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. World Health Organization. The use of anti retro-viral drugs for treatment and prevention of HIV infection. **WHO Press**
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penilaian Status Gizi. **Kementerian Kesehatan Republik Indonesia**; 2017.

3. Febriani RT. Body Image dan Peran Keluarga Remaja. *JURNALURNALA Status Gizi Lebih di Kota Malang. Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*. 2019;5(2):72–8.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI*. 2018;1–582.
5. Peltzer K, Pengpid S. Overweight And Obesity And Associated Factors Among School-Aged Adolescents In Ghana And Uganda. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2011;8(10):3859–70.
6. Prima E, Sari EP. Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet. *Jurnal Psikologi* 2015;1(1):17–30.
6. Yunita FA, Eka A, Yuneta N, Sutisna E. *The Correlation between Adolescence ' s Dietary Pattern with Nutritional Status*. 2020;8(2):27–32.
8. Astini NNAD, Gozali W. Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science Engineering*. 2021;5(1):1.
9. Hurlock. Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal. 2003;20–56.
10. Rice, F.P & D. The Adolescent Development, Relationship & Culture. Jakarta: *Gramedia Pustaka Utama*; 2002.
9. Widiyanti N, Candra A. of Nutrition College , Volume Nomor Tahun Halaman *Journal of Nutrition College*. 2012;1:607–13.12.
- Nur Hasmalawati. Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *J Psikoislamedia*. 2017;2(2):107–15.
13. Cash TF. Body Image Assesment [Internet]. 2012 [dikutip 22 Juni 2021]. Tersedia pada: <http://www.body-images.com/assessments/mbsrq.html>
14. Hardinsyah, Supriasa IDN. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. *Buku Kedokteran ECG*. 2016.
15. Meylida Intantiyana, Laksmi Wida. *Jurnalanti MZR*. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejurnaladian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2018;6(5):404–12.
16. Sebayang J, Yusuf M, Priyatama AN. Hubungan Antara Body Image Dan Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 7 Surakarta. *Jurnal Psikologi*. 2011;3(6):5–41.
17. Papalia E. Diane. Experience Human Development, Fourteenth Edition. Vol. 14, *McGraw-Hill Education*. 2021. 574
18. Margaretta A, Rozali YA. Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Anggota Clark Hatch Fitness Center. *Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul E-Journal*. 2018;903:1–10.
19. Azhaar M, Anwaar M, Dawood M, Ali M, Shoaib S. Relationship Between Body Dissatisfaction, Depression and Anxiety Among Young Adults. *International Journal of Social Sciences*. 2020;IX(2).
20. Huber BC, Steffen J, Schlichtiger J, Brunner S. Altered Nutrition Behavior During COVID-19 Pandemic Lockdown In Young Adults. *European Journal Nutrition*. 2021;60(5):2593–602.
21. Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun1 NH, Siwi1 LP, Adityanti1 MM, Mustikaningsih1 D, et al. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejurnaladian Obesitas Pada Remaja. *Gizi Klinis Indonesia*. 2015;4.
22. Junaz NS. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pns Bappeda Kabupaten Langkat Tahun 2015. 2015;
23. Kaharina A, Akbar IK, Wirriawan O, Setijono H, Olahraga I, Surabaya UN. Penurunan Aktivitas Fisik dan Peningkatan Status Gizi Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Olahraga Decrease in Physical Activity and Improved Nutritional Status During The Covid-19 Pandemic in Sports Students. 2021;3.
24. Cahyaningrum H. Hubungan Antara Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Ips Di Sma Batik 1 Surakarta Naskah Publikasi
25. Kusumawardani W, Farapti F. Hubungan Perilaku Diet Dengan Massa Lemak Tubuh Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Surabaya. *Amerta Nutrition* 2020;4(1):65.
27. Yusintha AN, Adriyanto A. Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition* 2018;2(2):147.
27. Pujiati; Arneliwati; Rahmalia S. Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. 2015;2(2).
28. Muliayati H, Ahmil, Mandola L. Hubungan Citra Tubuh , Aktivitas Fisik , Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2019;2(1):22–32.
29. Irawan S, Safitri. Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 2014;12(1):18–25.
30. Andea R. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Pada Remaja . 2010;
31. Ismayanti D. Hubungan persepsi bentuk tubuh, gangguan makan, pengetahuan gizi dan asupan makanan dengan status gizi pada remaja putri di sanggar ayodya pala. 2019;4(2):74–84.
32. Ratih RH, Herlina S, Abdurrab U. Hubungan Perilaku Makan Dengan Status

- Gizi Pada Remaja Putri Di Sman 2 Tambang. 2020;7(2):95–100.
33. Serly V, Sofian A, Ernalina Y. Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal FK*. 2015;2(2):1–14.