

# HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA PUTRI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA (*The Relationship Between Body Image and Eating Behavior in Female Health Science Students*)

Hananingtyas Nurul Arifah<sup>1\*</sup>, Dewi Rizzky Mutiarasari<sup>1</sup>, Nor Eka Noviani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah, Yogyakarta, Indonesia

\*email korespondensi : hananingtyasnurularifah@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar belakang :** *Body image* adalah salah satu faktor penyebab adanya gangguan perilaku makan terutama pada perempuan pada masa remaja akhir. Di Indonesia, prevalensi gangguan perilaku makan mencapai 37,3% sementara di Yogyakarta, 87,8% remaja berisiko tinggi terlibat dalam gangguan tersebut. Rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh sering kali membuat seseorang melakukan cara yang salah bahkan tidak sehat demi mendapatkan tubuh yang ideal. **Tujuan :** Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *body image* terhadap perilaku makan pada mahasiswa putri Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. **Metode :** Penelitian ini menerapkan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dipilih secara purposive sampling, yang merupakan teknik dalam kategori non-probability sampling. Penelitian ini dilakukan terhadap 120 responden yang diambil dari mahasiswa putri Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstandar yaitu MBSRQ-AS untuk mengukur citra tubuh atau *body image* serta AFHC untuk menilai perilaku makan. **Hasil :** Dalam penelitian ini, *logistic regression* digunakan sebagai metode analisis statistik dan menghasilkan nilai signifikansi  $p = 0,418$ . **Simpulan :** Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan *body image* dengan perilaku makan mahasiswa putri Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ( $p = 0,418$ ; OR = 0,74). Namun, dimensi spesifik dari *body image*, yaitu kecemasan menjadi gemuk, ditemukan adanya hubungan signifikan dengan perilaku makan ( $p = 0,000$ ; OR = 8,2).

**Kata kunci :** *Body image*, kecemasan, kegemukan, mahasiswa putri, perilaku makan

## ABSTRACT

**Background :** One of the things that leads to eating disorders, especially in teenage girls, is body image. Overall in Yogyakarta, 87.8% of adolescents are at high risk of experiencing eating disorders, while overall in Indonesia, the prevalence is 37.3%. People who are unhappy with their body form will attempt to alter it in unhealthy or inappropriate ways in an attempt to achieve the perfect shape. **Objective :** This study was conducted to examine the connection between eating habits and body image among female students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta's Faculty of Health Sciences. **Method:** This study used a cross-sectional strategy and an analytical observational design. Purposive sampling combined with non-probability sampling produced the sample. 120 female students from Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta's Faculty of Health Science participated in the study. The AFHC questionnaire was used to evaluate eating habits, and the MBSRQ-AS was used to examine body image. **Results :** The study's statistical analysis, logistic regression, produced a  $p$ -value of 0.418. **Conclusion :** According to the study results, it was determined that among female students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta's Faculty of Health Science, there was no correlation between eating habits and body image ( $p = 0.418$ ; OR = 0.74). However, a significant relationship was found between eating behavior and certain dimension of body image, that is anxiety about being fat ( $p = 0,000$ ; OR = 8,2).

**Keyword :** Body image, anxiety, overweight, eating behavior, female student

## PENDAHULUAN

*Body image* atau yang dikenal dengan citra tubuh adalah persepsi subjektif individu tentang bentuk serta ukuran tubuhnya, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan perilaku makan (Azahra, 2024). *Body image* menjadi isu yang cukup sensitif, khususnya bagi remaja putri. Pada masa remaja, individu mulai menghadapi tantangan untuk menjadi lebih dewasa, termasuk dalam membangun penilaian dan penghargaan terhadap diri sendiri. Bagi remaja perempuan, penampilan fisik sering kali dianggap aspek penting dalam menjalin interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, karena hal ini mempengaruhi rasa percaya diri mereka dalam berkomunikasi di lingkungan sosial. Tubuh menjadi hal yang sangat sensitif, karena tubuh merupakan bagian yang menjadi fokus utama dalam kesan awal (Indriasari, 2023).

Menurut data global dalam *National Eating Disorders Association*, menunjukkan bahwa 69–84 % perempuan mengalami ketidakpuasan tubuh, dan 10–30 % pria juga merasakan hal serupa (NEDA). Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat mendorong individu untuk melakukan berbagai cara agar mencapai standar ideal yang diinginkan seperti mengabaikan waktu makan, menerapkan diet ekstrem, menggantikan makan utama dengan camilan, serta pembatasan makanan secara tidak tepat (Umakaapa *et al.*, 2024). Di Indonesia, prevalensi gangguan perilaku makan mencapai 37,3% sementara di Yogyakarta, 87,8% remaja berisiko tinggi terlibat dalam gangguan tersebut (Sulistyan, Huryati and Hastuti, 2016). Masalah gizi pada remaja disebabkan oleh berbagai alasan seperti peningkatan laju pertumbuhan dan perkembangan fisik, perubahan

pola hidup, serta kebiasaan makan yang kurang sehat (Fajryani, 2022).

Kelompok remaja ini mencakup siswa SMA dan mahasiswa. Salah satu kelompok tersebut adalah mahasiswa. Mahasiswa sendiri berada dalam fase transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal, yang biasanya terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun (Hulukati and Djibrin, 2018). Salah satu aspek psikologis yang berperan dalam membentuk perilaku makan adalah citra tubuh, yaitu bagaimana seseorang memandang bentuk tubuhnya (Lionita *et al.*, 2022). Temuan dari studi yang dilakukan pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro membuktikan bahwa individu yang memiliki ketidakpuasan dengan citra tubuhnya cenderung berperilaku makan yang tidak sehat seperti makan tidak tertur baik dari waktu, jenis, dan frekuensi. Selain itu, dilakukan juga diet penurunan berat badan secara berlebihan, bahkan banyak melakukan makan pada malam hari (Laksmi, Ardiaria, and Fitranti, 2018).

Mahasiswi dengan citra tubuh yang positif cenderung lebih nyaman dengan bentuk tubuhnya dan berperilaku makan yang lebih sehat seperti makan dengan frekuensi dan memilih jenis makanan yang tepat. Sementara itu, individu dengan citra tubuh negatif berisiko lebih tinggi menerapkan pantangan makanan dan diet ekstrem (Kartika, 2021; Rakhman, Budi Prastiani, and Khasanah (2023). Selain itu, perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuh mereka dan berusaha mengubahnya karena tekanan sosial, budaya, dan peran gender (Sari, 2021).

Sejumlah studi telah menemukan bahwa *body image* memiliki korelasi yang signifikan

dengan perilaku makan seperti yang ditunjukkan dalam penelitian pada siswi kelas XI SMK PGRI 4 Denpasar (Kartika, 2021). Akan tetapi, sebuah studi yang dilakukan terhadap mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala tidak menemukan hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan. Dalam studi tersebut, mahasiswa dengan citra tubuh positif memiliki perilaku makan tidak sehat yang lebih sedikit (Sapitri, Martina, and Alfiandi, 2022). Studi-studi sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *body image* dan perilaku makan pada mahasiswa putri Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Selain karena perbedaan temuan sebelumnya, studi ini juga dilakukan karena belum ada penelitian sejenis yang dilakukan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

## METODE

Studi ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan potong lintang (*cross sectional*). Pelaksanaan penelitian ini berlokasi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berlangsung pada bulan Mei – Juni 2025. Responden yang digunakan adalah mahasiswa putri yang berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dalam penelitian ini, *body image* berperan sebagai variabel independen, sedangkan perilaku makan menjadi variabel dependen. Metode pemilihan responden menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi: (1) mahasiswa putri berusia 18-21 tahun, (2) berstatus aktif sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dan (3) menyatakan

kesediaan menjadi responden dengan mengisi lembar persetujuan (*informed consent*). Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa yang sedang dalam keadaan sakit selama seminggu terakhir, (2) mahasiswa yang sudah menikah, dan (3) mahasiswa yang sedang menjalani diet tertentu dalam satu bulan terakhir.

Perhitungan sampel pada penelitian ini menggunakan perhitungan Lemeshow beda dua proporsi dengan hasil sampel minimal masing-masing kelompok sebanyak 31 orang yaitu kelompok dengan perilaku makan baik dan kelompok perilaku makan buruk, sehingga total minimal responden adalah 62 responden. Perilaku makan baik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah, mengurangi makanan berlemak dan makanan cepat saji, membatasi makanan/minuman manis, serta lenih sering mengonsumsi makanan yang diolah sendiri. Berdasarkan populasi mahasiswa putri Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 3.533 orang dan untuk menghindari *drop out* maka jumlah sampel yang digunakan adalah 120 responden. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui distribusi kuesioner tertutup yang diisi oleh responden tanpa bantuan pihak lain. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, yakni *Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) untuk mengukur *body image* dan *Adolescent Food Habit Checklist* (AFHC) untuk menilai perilaku makan. Kedua kuesioner tersebut memiliki interpretasi sebanyak dua kategori yaitu negatif dan positif untuk kuesioner MBSRQ-AS serta buruk dan baik untuk kuesioner AFHC. Pada kuesioner MBSRQ-AS, dikatakan *body image* negatif jika total

skor yang diperoleh  $<50$  dan *body image* positif jika skor  $\geq 50$ . Kemudian pada kuesioner AFHC, dikatakan memiliki perilaku makan buruk jika total skor  $<mean$  dan perilaku makan baik jika total skor  $\geq mean$ . Terdapat juga analisis lanjutan pada salah satu dimensi *body image* yaitu kecemasan menjadi gemuk, dikatakan tidak cemas jika total skor yang diperoleh  $\geq 10$ , sedangkan dikatakan cemas jika skor yang diperoleh  $<10$ . Seluruh instrumen telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian sebelumnya ((Lestari, 2022; Johnson, Wardle and Griffith, 2002).

Dua teknik analisis diterapkan dalam penelitian ini, yaitu analisis univariabel dan analisis bivariabel. Analisis univariabel digunakan untuk menjelaskan sebaran karakteristik responden seperti usia, status gizi, *body image*, perilaku makan, riwayat penyakit, durasi aktivitas fisik, dan uang saku bulanan. Kategori untuk status gizi ditentukan berdasarkan batasan (cut off) yang ditetapkan oleh *World Health Organization* yaitu : *underweight* jika indeks massa tubuh (IMT) kurang dari  $18,5 \text{ kg/m}^2$ , normal jika IMT berada antara  $18,5$  hingga  $22,9 \text{ kg/m}^2$ , *overweight* pada rentang  $23$  hingga  $24,9 \text{ kg/m}^2$ , obesitas I apabila IMT pada  $25$  sampai  $29,9 \text{ kg/m}^2$ , obesitas II apabila IMT lebih besar dari  $30 \text{ kg/m}^2$ . Durasi aktivitas fisik yang ditanyakan adalah dalam satuan menit per hari. Analisis bivariabel dilakukan untuk menguji dan menjelaskan hubungan antar variabel yaitu *body image* dan perilaku makan. Analisis bivariabel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji regresi logistik (*logistic regression*). Dalam *logistic regression*, apabila nilai signifikansi ( $p$ )  $\geq 0,05$ , maka tidak ada bukti yang cukup untuk menyatakan hubungan yang signifikan antar

variabel. Sebaliknya, jika nilai  $p < 0,05$  maka menunjukkan hubungan antar variabel tersebut bersifat signifikan. Komite Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta telah menyetujui penelitian ini dengan Nomor 4472/KEP-UNISA/V/2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis pada 120 responden, didapatkan sebagian besar responden berada pada rentang usia 20 hingga 21 tahun (70%). Mayoritas responden juga memiliki status gizi yang termasuk kategori normal (50,83%) dengan rata-rata IMT  $21,14 \text{ kg/m}^2$ . Namun, terdapat beberapa responden yang memiliki status gizi *underweight* (27,50%) dan gizi lebih (21,67%). Selain itu, lebih dari separuh responden menunjukkan *body image* positif (53,33%) serta memiliki perilaku makan yang baik (55%). Rata-rata responden tidak memiliki riwayat penyakit (diabetes, jantung, hipertensi), namun terdapat 13 responden yang memiliki riwayat penyakit lain seperti asma, demam tifoid, dan GERD. Didapatkan juga durasi aktivitas fisik responden yang sebagian besar berdurasi 30 menit – 1 jam (39,17%). Mayoritas responden mendapatkan uang saku bulanan sebesar Rp 1.000.000 – Rp 2.000.000 (59,17%). Terdapat data lengkap karakteristik responden yang diperoleh dari penelitian ini yang dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1, sebagian responden memiliki status gizi normal, durasi aktivitas fisik yang tergolong cukup, dan uang saku bulanan yang memadai. Berdasarkan *World Health Organization*, aktivitas sedang untuk orang dewasa (18-65 tahun) berkisar minimal 150 menit per minggu sehingga dalam satu hari minimal

durasi aktifitas fisik orang dewasa adalah 21 hingga 22 menit. Umumnya, responden dengan status gizi normal dan aktivitas fisik yang cukup akan memiliki perilaku makan yang lebih baik. Uang saku yang dimiliki sebagian

besar responden dalam penelitian ini adalah Rp 1.000.000 hingga Rp 2.000.000 (59,17%), yang secara ekonomi memungkinkan untuk mengakses dan memenuhi kebutuhan makanan dengan baik (Rahman, 2016).

Tabel 1. Sebaran Karakteristik Responden

Variabel	(n)	(%)
<b>Usia (19,98 ± 0,93)</b>		
18 tahun	8	6,67
19 tahun	28	23,33
20 tahun	42	35,00
21 tahun	42	35,00
<b>Status Gizi</b>		
<i>Underweight</i>	33	27,50
Normal	61	50,83
<i>Overweight</i>	12	10,00
Obesitas I	9	7,50
Obesitas II	12	4,17
<b>Body image</b>		
Negatif	56	46,67
Positif	64	53,33
<b>Perilaku Makan</b>		
Baik	66	55,00
Buruk	54	45,00
<b>Riwayat Penyakit</b>		
Tidak ada	107	89,17
Lainnya	13	10,83
<b>Durasi Aktivitas Fisik</b>		
< 30 menit	39	32,50
30 menit – 1 jam	47	39,17
1 – 2 jam	12	10,00
> 2 jam	22	18,33
<b>Uang saku bulanan</b>		
< Rp 1.000.000	33	27,50
Rp 1.000.000 – Rp 2.000.000	71	59,17
> Rp 2.000.000	16	13,33
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

### Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Perilaku Makan

Tabel 2. Hubungan Citra tubuh (*Body Image*) dan Kecemasan Menjadi Gemuk terhadap Perilaku Makan

Perilaku makan					p value	OR	95% CI
Baik		Buruk					
n	%	n	%				
<b>Body image</b>							
Positif	33	51,56	31	48,44	0,418	0,74	0,36 – 1,53
Negatif	33	58,93	23	41,07			
<b>Kecemasan menjadi gemuk</b>							
Tidak Cemas	40	70,18	17	29,82	0,000	8,2	3,62 – 18,73
Cemas	14	22,22	49	77,78			

Hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 64 responden yang memiliki body image positif, sebanyak 33 orang (51,56%) menunjukkan perilaku makan yang baik, sementara 31 orang lainnya (48,44%) menunjukkan perilaku makan yang buruk. Sementara itu, dari 56 responden dengan body image negatif, terdapat 33 orang (58,93%) yang memiliki perilaku makan baik dan 23 orang (41,07%) dengan perilaku makan buruk. Hasil uji statistik menggunakan logistic regression menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah  $p = 0,418$ , yang menunjukkan bahwa tidak hubungan yang signifikan antara citra tubuh (body image) dan perilaku makan pada mahasiswa putri Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ( $p = 0,418$ ;  $OR = 0,74$ ). Penemuan ini menunjukkan kesesuaian dengan studi yang dilakukan terhadap mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, yang juga menyatakan bahwa tidak ada korelasi antara bentuk tubuh antara bentuk tubuh dan kebiasaan makan pada mahasiswi di fakultas tersebut (Sapitri, Martina, dan Alfandi, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap tubuhnya (body image) bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan perilaku makan. Terdapat kemungkinan bahwa perilaku makan

lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun psikologis lain di luar body image. Faktor-faktor tersebut antara lain keluarga, teman sebaya, media sosial, dan kontrol diri. Mayoritas mahasiswa putri memiliki uang saku bulanan sebesar Rp1.000.000–Rp2.000.000, hal ini menunjukkan adanya kemampuan ekonomi yang cukup. Kondisi ini mencerminkan bahwa dukungan finansial dari keluarga yang dapat memengaruhi perilaku makan. Hal ini didukung oleh oleh penelitian (Rahman, 2016) yang menunjukkan adanya hubungan pendapatan orang tua dengan perilaku makan. Selain itu, beberapa item dari kuesioner MBSRQ-AS lebih menekankan pada aspek penampilan fisik secara umum, seperti kepuasan terhadap wajah, rambut, atau bagian tubuh tertentu yang kemungkinan tidak berkaitan langsung dalam mengubah perilaku makan. Namun, terdapat item yang berkaitan dengan kecemasan menjadi gemuk atau kepuasan terhadap ukuran tubuh yang cenderung relevan dengan perilaku makan. Hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku makan dengan dorongan atau motivasi untuk menurunkan berat badan atau mengatur pola makan.

Cash dan Pruzinsky menjelaskan bahwa terdapat lima dimensi *body image* yaitu evaluasi penampilan,

orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, serta pengkategorian ukuran tubuh. Berdasarkan kelima dimensi tersebut, kecemasan menjadi gemuk dianggap memiliki peran yang lebih tinggi dalam memengaruhi perilaku makan, sehingga dipilih untuk dilakukan analisis lanjutan yang bertujuan untuk melihat peran kecemasan menjadi gemuk dalam membentuk perilaku makan responden. Ketika dianalisis lebih lanjut pada dimensi kecemasan menjadi gemuk seperti pada tabel 2, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan perilaku makan ( $p = 0,000$ ;  $OR = 8,2$ ). Hasil ini membuktikan bahwa meskipun *body image* secara umum tidak berhubungan, tetapi terdapat komponen spesifik kecemasan menjadi gemuk yang ternyata berkontribusi terhadap perilaku makan mahasiswa putri Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hal

ini mendukung studi sebelumnya yang menunjukkan adanya korelasi antara kecemasan menjadi gemuk terhadap pola konsumsi (Umakaapa *et al.*, 2024). Kecemasan untuk menjadi gemuk menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku makan yang menyimpang, terutama pada remaja perempuan (Wangu, 2023). Bentuk perubahan ini dapat berupa pembatasan makan secara berlebihan seperti diet ketat, menghindari makanan tertentu, atau bahkan sering melewatkan waktu makan sebagai usaha untuk menjaga atau menurunkan berat badan (Rahayu *et al.*, 2024). Hal tersebut merupakan usaha *coping* seseorang untuk menyalurkan emosi-emosi negatif seseorang (Vory *et al.*, 2023). Jika perilaku tersebut dilakukan secara terus menerus dan tidak terkontrol, perilaku makan seperti ini akan berisiko menjadi gangguan makan (*eating disorder*)(Umakaapa *et al.*, 2024).

Tabel 3. Sebaran Responden yang Menunjukkan Ketidakpuasan Body Image Berdasarkan Item Pertanyaan pada Instrumen MBSRQ-AS

No	Pertanyaan	Poin (Skala)	n
P6	Tidak perlu ada waktu khusus untuk perawatan tubuh	1 (Sangat Tidak Setuju)	52
		2 (Tidak Setuju)	60
P7	Saat ini penting bagi saya untuk memperbaiki penampilan	1 (Sangat Setuju)	70
		2 (Setuju)	46
P12	Saya ingin mengubah bagian tubuh untuk memperindah tubuh	1 (Sangat Setuju)	17
		2 (Setuju)	51
P13	Saya tidak merasa khawatir jika berat badan terus bertambah	1 (Sangat Tidak Setuju)	28
		2 (Tidak Setuju)	42
P16	Saya perlu mengatur pola makan saya	1 (Sangat Setuju)	38
		2 (Setuju)	54

Berdasarkan tabel 4, pada dimensi orientasi penampilan yang terdapat pada pertanyaan nomor 6 dan 7, responden memberikan jawaban yang menunjukkan adanya dorongan untuk memperbaiki penampilan. Kemudian

pada dimensi kepuasan area tubuh yaitu pertanyaan nomor 12, responden memberikan jawaban yang menunjukkan adanya keinginan untuk merubah bentuk tubuhnya. Hal tersebut mencerminkan bahwa responden

memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Dimensi kecemasan menjadi gemuk pada pertanyaan nomor 13 dan 16 dapat menggambarkan bahwa responden memiliki kekhawatiran jika berat badan terus bertambah dan kesadaran akan perlunya mengatur pola makan. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa responden memiliki ketidakpuasan dengan tubuhnya.

Temuan ini dapat menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap citra tubuhnya tidak selalu berimplikasi langsung terhadap perilaku makan yang dijalankan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa hubungan

*body image* dengan perilaku makan bukanlah hubungan yang linier, tetapi terdapat faktor lain yang berkontribusi dalam membentuk perilaku makan seseorang seperti keluarga, teman sebaya, media sosial, dan kontrol diri. Keterbatasan dari penelitian terletak pada tidak dilakukannya wawancara mendalam yang seharusnya dapat memperkaya pemahaman mengenai berbagai faktor yang berkontribusi terhadap variabel perilaku makan. Selain itu, kondisi lapangan juga menjadi kendala yang menyebabkan durasi pengambilan data semakin panjang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswa putri Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Namun demikian, ketika dilakukan analisis lebih lanjut pada salah satu dimensi *body image* yaitu kecemasan menjadi gemuk, maka ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara dimensi kecemasan menjadi gemuk dengan perilaku makan. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi umum terhadap *body image* tidak secara langsung memengaruhi perilaku makan mahasiswa putri, melainkan aspek-aspek spesifik seperti kecemasan akan kegemukan yang lebih berperan. Kondisi ini juga mengindikasikan kemungkinan adanya faktor-faktor lain di luar *body image* yang turut memengaruhi perilaku makan dan belum diteliti lebih lanjut.

Untuk studi selanjutnya, dianjurkan untuk mengeksplorasi faktor berbeda yang mungkin berpotensi memengaruhi perilaku makan seperti tingkat stress, pengaruh media sosial, agar diperoleh gambaran yang lebih

komprehensif. Hasil temuan ini dapat dijadikan pedoman dalam menyusun program edukasi yang menasar pada mahasiswa secara menyeluruh. Bagi mahasiswa putri, penelitian ini diharapkan menjadi sumber dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menerapkan perilaku makan yang baik dan sehat seperti mengurangi makanan yang tinggi lemak dan menerapkan pola makan yang seimbang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan seluruh pihak yang terkait atas bantuan, dukungan, dan kerja sama yang diberikan untuk penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azahra, S.A. 2024. Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Image Pada Mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya', *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities (IJBITH)*, 1(1), pp.



- 31–43.
- Fajryani, N. 2022. Hubungan Persepsi Citra Tubuh (Body Image) dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 1 Watampone', Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin Makassar, pp. 1–55.
- Hulukati, W. and Djibrin, M.R. 2018. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo', *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), p. 73. doi:10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80.
- Indriasari, D. 2023. Body Image Dan Self Esteem Pada Remaja Ditinjau Berdasarkan Perspektif Gender', *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(2), pp. 53–61. doi:10.22460/quanta.v7i2.3915.
- Johnson, F., Wardle, J. and Griffith, J. 2002. The adolescent food habits checklist: Reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents', *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(7), pp. 644–649. doi:10.1038/sj.ejcn.1601371.
- Kartika, K.Y. 2021. Hubungan Antara Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5, pp. 87–93.
- Laksmi, Zsa-zsa Ayu, Ardiaria, M. and Fitranti, Deny Yudi. 2018. 'Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro)', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), pp. 627–640.
- Lestari, P.A. 2022. Hubungan Antara Body Image Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Siswa Program Keahlian Multimedia Di Smk Negeri 1 Bendo Kabupaten Magetan [skripsi]. Madiun: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Lionita, W. et al. 2022. Relationship Between Body Image and Eating Behavior Among High School Female Adolescents', *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), pp. 86–90. doi:10.14710/jpki.17.2.86-90.
- National Eating Disorders Association. Body Image and Eating Disorders. 2025. <https://www.nationaleatingdisorders.org/body-image-and-eating-disorders/>. Diakses pada 21 Juni 2025.
- Puji Rahayu et al. 2024. Hubungan Kecemasan Dengan Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengalami Berat Badan Berlebihan di SMA Negeri 1 Ngimbang', *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2(4), pp. 156–167. doi:10.61132/protein.v2i4.705.
- Rahman, N. et al. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu', *Jurnal preventif*, 7, pp. 1–2. doi:10.1007/978-3-642-27771-9\_9052-3.
- Rakhman, A., Budi Prastiani, D. and Khasanah, U. 2023. Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri', *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(1), pp. 106–113. doi:10.57096/blantika.v1i1.24.
- Sapitri, Y., Martina and Alfiandi, R. 2022. Hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada mahasiswi', *JIM Fkep*, 5(4), pp. 165–173.

- Sari, G.G. 2021. Pengaruh Body Image terhadap Konsep Diri Mahasiswi Public Relation Di Kota Pekanbaru', *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, 12(1), pp. 52–60. doi:10.35814/coverage.v12i1.2610.
- Sulistyan, A., Huryati, E. and Hastuti, J. 2016. Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada remaja putri di Yogyakarta Body image distortion, eating behavior, and fad diets among female adolescents in Yogyakarta', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(3), pp. 1–9. Available at: <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>.
- Umakaapa, M. et al. 2024. Peran Body Image terhadap Pola konsumsi Mahasiswa di Merauke Kontak', *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 6(2), pp. 117–125. Available at: <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/j-healt/>.
- Vory, V. et al. 2023. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Makan Dan Status Gizi', *Homeostasis*, 6(2), p. 515. doi:10.20527/ht.v6i2.10014.
- Wangu, E.W., Yhenti Widjayanti and Veronica Silalahi. 2023. Citra Tubuh (Body Image) Dan Perilaku Makan Pada Remaja', *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), pp. 7–14. doi:10.54040/jpk.v13i1.239