

## APRESIASI TUBUH DAN KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

*Body Appreciation And Eating Habits In Nursing Students*

Ningrum, Dedah<sup>1\*)</sup>; Sejati, Amanda Puspanditaning<sup>1</sup>; Fauziyah, Roro Nur<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung

<sup>\*)</sup>Email: [dedahningrum@upi.edu](mailto:dedahningrum@upi.edu)

### ABSTRACT

Based on Riskesdas data in 2018 on the age group above 18 years in Sumedang Regency, there are problems with underweight nutrition (9.16%), overweight (11.41%), and obesity (23.61%). In addition, there is a fairly high prevalence of non-communicable diseases such as diabetes mellitus (1.77%) and hypertension (15.35%). These show the existence of unhealthy eating habits in the community. This research aims to identify the relationship between age, gender and appreciation of the body with students' eating habits. The research method is a descriptive survey with a cross-sectional research design. Respondents were taken by purposive sampling that consist of 78 students undergraduate Nursing study program at the UPI Sumedang campus. Body appreciation was measured by using the Body Appreciation Scale-2 questionnaire. Eating habits were calculated by using the Adolescent Food Habits Checklist questionnaire. Data was analyzed using Chi-square test. The results show that almost all students are 78.2% female and 76.9% aged 19-22 years. Most of them have a satisfied body appreciation of 55.1% and 57.7% of unhealthy eating habits. There is a relationship between body appreciation and eating habits ( $p = 0.047$ ). Satisfied body appreciation has 2.87 times chance to have healthy eating habits. Students are expected to maintain or increase body appreciation through a positive perspective and practice healthy eating habits.

**Key words:** Body Appreciation, Eating Habits, Students

### ABSTRAK

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, Kabupaten Sumedang pada kelompok usia di atas 18 tahun terdapat masalah gizi kurus (9,16%) , berat badan lebih (11,41%), dan obesitas (23,61%). Hal ini menunjukkan adanya kebiasaan makan yang kurang sehat di masyarakat. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara umur, jenis kelamin dan apresiasi tubuh dengan kebiasaan makan mahasiswa. Metode penelitian *survei deskriptif* dengan desain penelitian *cross-sectional*. Responden diambil secara *purposive sampling*, sebanyak 78 mahasiswa prodi DIII keperawatan UPI kampus Sumedang. Apresiasi tubuh menggunakan kuesioner *Body Appreciation Scale-2*. Kebiasaan makan menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist*. Analisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hampir seluruh mahasiswa adalah perempuan 78,2% dan berumur 19-22 tahun 76,9%. Sebagian besar memiliki apresiasi tubuh puas 55,1% dan kebiasaan makan kurang sehat 57,7%. Terdapat hubungan antara apresiasi tubuh dengan kebiasaan makan ( $p = 0,047$ ). Apresiasi tubuh puas mempunyai peluang 2,87 kali untuk memiliki kebiasaan makan sehat. Mahasiswa diharapkan dapat menjaga atau meningkatkan apresiasi tubuh melalui cara pandang positif dan menjalankan kebiasaan makan sehat.

**Kata kunci:** Apresiasi tubuh, Kebiasaan makan, Mahasiswa

## PENDAHULUAN

Citra tubuh positif merupakan konstruksi multifaset yang tidak dapat diukur dari satu aspek seperti ketidak puasan bentuk tubuh. Citra tubuh positif memiliki enam aspek antara lain: apresiasi tubuh, penerimaan tubuh dan rasa cinta, mengkonseptualisasikan kecantikan secara luas, investasi penampilan yang adaptif, *inner positivity*, dan menyaring informasi dalam perilaku yang melindungi tubuh<sup>1</sup>.

Apresiasi tubuh merupakan aspek yang paling banyak diteliti dari citra tubuh positif. Apresiasi tubuh adalah tingkat penerimaan tubuh yang dimiliki terlepas dari ukuran atau bentuk, mengutamakan kebutuhan tubuh melalui perilaku sehat, dan melindungi tubuh dari penilaian masyarakat dan standar kecantikan umum<sup>1,2</sup>.

Untuk menilai apresiasi tubuh, telah dikembangkan sebuah instrumen berupa kuesioner *body appreciation scale-2* yang banyak dipakai dalam penelitian citra tubuh positif<sup>3,4,5,6</sup>.

Mahasiswa umumnya termasuk kelompok umur remaja madya dan remaja akhir. Kategori pengelompokan umur pada remaja berdasarkan fase perkembangannya terdiri atas tiga kategori yaitu remaja awal (umur 12-15 tahun), remaja madya (umur 16-18 tahun), dan remaja akhir (umur 19-22 tahun)<sup>7</sup>. Gaya hidup dan kebiasaan makan remaja umumnya mulai berubah seiring perubahan kebutuhan tubuh dan fisiknya. Hal ini berpengaruh terhadap asupan gizi dan masalah gizi pada remaja. Masalah gizi yang dapat terjadi pada umur remaja antara lain gangguan makan, obesitas, kurang energi kronis, dan anemia. Bulimia nervosa dan anoreksia merupakan gangguan makan yang umumnya terjadi pada remaja. Gangguan tersebut biasanya terjadi karena keinginan untuk membentuk

tubuh lebih langsing. Kebanyakan remaja perempuan menurunkan berat badan karena takut gemuk atau kurang menarik<sup>8</sup>.

Pembentukan kebiasaan makan pada remaja sangat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak hal. Secara umum ada dua faktor yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan: faktor eksternal (seperti karakteristik orang tua, kebiasaan makan orang tua, teman sebaya, pengetahuan gizi, media massa, kemudahan memperoleh makanan siap santap, dan lain-lain) dan faktor internal (karakteristik fisiologis, kesukaan makanan, konsep diri, gambaran tubuh, dan lain-lain). Selain itu meningkatnya kemandirian, partisipasi dalam kehidupan sosial, dan banyaknya aktivitas akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan remaja<sup>9</sup>.

Berkenaan dengan status gizi, beberapa temuan telah menunjukkan terdapatnya hubungan antara apresiasi tubuh dengan indeks massa tubuh, yaitu tingkat apresiasi tubuh yang lebih tinggi terkait dengan IMT yang lebih rendah<sup>1,10</sup>.

Data riskesdas tahun 2018, di Kabupaten Sumedang pada kelompok usia di atas 18 tahun terdapat masalah gizi kurus (9,16%) , berat badan lebih (11,41%), dan obesitas (23,61%). Selain itu terdapat prevalensi penyakit tidak menular yang cukup tinggi seperti prevalensi Diabetes Melitus (1,77%), dan hipertensi (15,35%)<sup>11</sup>. Cukup tingginya masalah gizi kurang, gizi lebih dan penyakit tidak menular menunjukkan adanya kebiasaan makan yang kurang sehat di masyarakat.

Berdasarkan data Riskesdas 2018 di Provinsi Jawa Barat, kebiasaan mengonsumsi makanan manis dengan frekuensi  $\geq 1$  kali per hari pada penduduk cukup tinggi yaitu pada umur 15-19 tahun (50,90%) dan umur 20-24

tahun (47,91%). Konsumsi minuman manis  $\geq 1$  kali per hari pada kelompok usia yang sama juga menunjukkan persentasi yang cukup tinggi yaitu mencapai 63,12% dan 61,92%. Begitu juga dengan kebiasaan mengonsumsi makanan gorengan/berkolesterol/berlemak  $\geq 1$  kali per hari pada penduduk (umur 15 -19 tahun) dan (umur 20-24 tahun) cukup tinggi, yaitu 54,59% dan 51,96%. Kebiasaan konsumsi *Soft Drink*  $\geq 1$  kali per hari pada penduduk umur 15-19 tahun dan umur 20-24 menunjukkan persentasi tertinggi di antara kelompok umur yang lain, yaitu 4,33% dan 4,42%. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan masyarakat Jawa barat pada kelompok usia tersebut sebagian besar belum sehat<sup>11</sup>.

Berdasarkan sumber data yang sama, di Kabupaten Sumedang kebiasaan konsumsi minuman manis, makanan manis, makanan gorengan/berlemak/ berkolesterol, *soft drink*  $\geq 1$  kali per haripada penduduk umur  $\geq 3$  tahun cukup tinggi yaitu mencapai 66,8% dan 51,1%, 68,08%, dan 1,11%. Kemudian proporsi jumlah penduduk yang tidak konsumsi buah/sayur pada penduduk umur  $\geq 5$  tahun adalah 13,74%. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan pada masyarakat Sumedang belum sehat<sup>11</sup>.

Kebiasaan sarapan pada mahasiswa akademi keperawatan masih cukup rendah. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan kebiasaan sarapan pada mahasiswa akademi keperawatan pemda kabupaten Sumedang masih terdapat 45.8% yang tidak mempunyai kebiasaan sarapan secara teratur<sup>12</sup>.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswa terdapat 3 (30%) yang terindikasi memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Kebiasaan makan yang kurang sehat pada mahasiswa keperawatan antara lain tidak menghindari makanan yang digoreng-goreng, tidak

mengonsumsi buah minimal tiga porsi dalam satu hari, tidak menjaga asupan gula, dan sering makan kudapan yang manis-manis. Fenomena ini menarik minat peneliti untuk mengetahui hubungan apresiasi tubuh dengan kebiasaan makan mahasiswa. Apakah pada mahasiswa yang memiliki apresiasi tubuh puas lebih mudah untuk menjalankan kebiasaan makan sehat dibandingkan dengan individu yang memiliki apresiasi tubuh tidak puas.

## METODE

Penelitian menggunakan metode *survei deskriptif* dengan desain penelitian *cross-secsional* yang terdiri atas variabel dependen (jenis kelamin, umur, apresiasi tubuh) dan variabel independen (kebiasaan makan). Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi adanya hubungan antara jenis kelamin, umur, apresiasi tubuh dengan kebiasaan makan mahasiswa.

Penelitian dilaksanakan pada bulan maret sampai juni 2021. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan cara *purposive sampling* sebanyak 78 orang terdiri dari 17 mahasiswa dan 61 mahasiswi prodi DIII Keperawatan UPI Kampus Sumedang. Kegiatan diawali dengan penjelasan penelitian dan pengisian formulir *inform consent* oleh mahasiswa sebagai bukti kesediaan menjadi responden. Menyampaikan kuesioner penelitian menggunakan *google form*, secara *on line* lewat WhatsApp grup mahasiswa. Jenis data penelitian meliputi identitas responden: nama (inisial), jenis kelamin, dan umur. Data apresiasi tubuh menggunakan kuesioner BAS-2 (*Body Appreciation Scale-2*), terdiri dari 10 pernyataan yang dinilai menggunakan skala Likert. Kemudian jawaban diberi skor 1- 5. BAS-2 memiliki nilai Cronbach's alpha sebesar 0.97<sup>1</sup>.

Data kebiasaan makan mahasiswa diukur menggunakan instrumen berupa kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist*. Kuesioner AFHC terdiridari 23

pernyataan. Penilaian mendapat 1 poin untuk setiap respons 'sehat'. (Salah untuk pertanyaan 3, 8, 14, 18, 21. Benar untuk semua yang lain.) Skor akhir diisuesuaikan untuk tanggapan yang 'tidak berlaku untuk saya' (pertanyaan 1, 6, 7, 11, 16, 17, 18, 19, 20, 21), dan respons yang hilang menggunakan rumus: skor AFHC = tidak ada respons 'sehat' x (23/tidak ada item yang diselesaikan). Kebiasaan makan sehat merupakan perilaku mengonsumsi makanan yang dinilai berdasarkan aspek pemilihan makanan rendah lemak, tinggi gula, sayur, buah, dan makanan/minuman ringan. AFHC memiliki nilai cronbach's alpha sebesar 0,83<sup>13</sup>.

Pengkategorian kebiasaan makan menggunakan nilai mean atau rata-rata, apabila nilai kebiasaan makan  $\geq$  mean maka dikategorikan memiliki kebiasaan makan sehat. Bila memiliki nilai kebiasaan makan yang lebih rendah dari mean maka dikategorikan memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Umur mahasiswa dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu umur remaja madya dan remaja akhir.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa prodi DIII keperawatan angkatan 2019-2021 dan bersedia menjadi responden dengan mengisi lembar *informed consent* penelitian. Kriteria eksklusinya adalah mahasiswa yang mengundurkan diri sebelum penelitian selesai. Analisis data statistik menggunakan aplikasi komputer IBM SPSS *statistics for windows*, versi 24,0. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik jenis kelamin, umur, apresiasi tubuh dan kebiasaan

makan mahasiswa. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui terdapatnya hubungan antara umur dengan kebiasaan makan, jenis kelamin dengan kebiasaan makan dan apresiasi tubuh dengan kebiasaan makan. Analisis menggunakan uji statistik *chi-square* dengan nilai  $p < 0,05$ .

## HASIL

### Gambaran Jenis kelamin, Umur, Apresiasi Tubuh, dan Kebiasaan Makan Mahasiswa

Karakteristik mahasiswa berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mean dari umur mahasiswa  $19,4 \pm 1,1$  tahun (95% CI: 17-22), median 19 tahun. Umur mahasiswa berkisar antara 17 sampai 22 tahun.

Mean apresiasi tubuh  $40,8 \pm 5,9$  (95% CI: 39,4-42,1), median 41,5 dengan rentang mulai dari 22 sampai 50. Mean kebiasaan makan  $10,7 \pm 4,4$  t (95% CI: 9,7-11,7), median 10 dengan rentang 1-20. Selanjutnya nilai mean dijadikan *cutt of point* untuk mengklasifikasikan apresiasi tubuh dan kebiasaan makan. Apresiasi tubuh dikelompokkan menjadi apresiasi tubuh puas dan tidak puas. Kebiasaan makan dikelompokkan menjadi kebiasaan makan sehat dan kurang sehat.

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa Sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan (78,2%), berumur 19-22 tahun atau remaja akhir (76,9%), memiliki apresiasi tubuh puas (55,1%), memiliki kebiasaan makan kurang sehat (57,7%).

Tabel 1.

### Distribusi Umur, Apresiasi Tubuh dan Kebiasaan Makan

Pengukuran	Mean	95%CI	Median	SD	Min-Maks
Umur (Tahun)	19,4	19,2-19,7	19	1,1	17-22
Apresiasi Tubuh	40,8	39,4-42,1	41,5	5,9	22-50
Kebiasaan makan	10,7	9,7-11,7	10	4,4	1-20

**Tabel 2**  
Distribusi Frekuensi Jenis kelamin, Umur, Apresiasi Tubuh dan Kebiasaan Makan (n=78)

Variabel	Kategori	n	%
JenisKelamin	Laki-laki	17	21,8
	Perempuan	61	78,2
Umur	Remaja madya	18	23,1
	Remaja akhir	60	76,9
Apresiasi Tubuh	Puas ( $X \geq 40,8$ )	43	55,1
	Tidak puas ( $X < 40,8$ )	35	44,9
Kebiasaan Makan	Sehat ( $X \geq 10,7$ )	33	42,3
	Kurang Sehat ( $X < 10,7$ )	45	57,7

### Distribusi Kebiasaan Makan Sehat Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa

**Tabel 3**  
Distribusi Kebiasaan Makan Sehat Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa

No	Aspek Pengukuran	Jenis Kelamin		Jumlah (%) n= 78
		Laki-laki (%) n=17	Perempuan (%) n= 61	
1	Pemilihan makanan rendah lemak	10 (58,8)	22 (36,1)	32 (41,0)
2	Menghindari makanan yang tinggi gula	9 (52,9)	30 (49,2)	39(50,0)
3	Konsumsi sayur dan buah tiap hari	9 (52,9)	20 (32,8)	29 (37,2)
4	Pemilihan minuman dan makanan ringan	8 (47,0)	25 (40,9)	33 (42,3)
	Rata-rata	9 (52,9)	24 (39,3)	33(42,3)

Pada tabel 3 dapat dilihat kebiasaan makan sehat berdasarkan empat aspek pengukuran, hampir setengahnya mahasiswa memiliki kebiasaan makan sehat yaitu sebanyak 33 mahasiswa (42,3%). Dari 17 mahasiswa laki-laki terdapat 9 orang (52,9%) yang memiliki kebiasaan makan sehat. Kemudian dari 61 mahasiswa perempuan terdapat 24 orang (39,3%) yang memiliki kebiasaan

makan sehat. Dari setiap aspek pengukuran kebiasaan makan sehat terlihat bahwa pada mahasiswa laki-laki lebih banyak yang memiliki kebiasaan makan sehat.

### Analisis Hubungan Jenis Kelamin, Umur, dan Apresiasi Tubuh dengan Kebiasaan makan

Pada tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi kebiasaan makan berdasarkan jenis kelamin, pada mahasiswa laki-laki dari 17 mahasiswa terdapat 9 (52,9%) memiliki kebiasaan makan sehat dan 8 (47,1%) memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Pada mahasiswa perempuan dari 61 mahasiswa terdapat 24 (39,3%) memiliki kebiasaan makan sehat dan sisanya 37 (60,7%) memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa laki-laki memiliki kebiasaan makan sehat sedangkan perempuan sebagian besar memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan proporsi kebiasaan makan sehat berdasarkan jenis kelamin atau tidak dapat membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara variabel jenis kelamin dengan kebiasaan makan ( $p=0,468$ ). Namun terdapat kecenderungan bahwa laki-laki sebagian besar memiliki kebiasaan makan lebih sehat dibanding perempuan.

Distribusi frekuensi kebiasaan makan berdasarkan umur mahasiswa, dari 18 mahasiswa yang tergolong remaja madya, terdapat 7 (38,9%) yang memiliki kebiasaan makan sehat dan 11 (61,1%) memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Dari 60 mahasiswa yang tergolong remaja akhir, terdapat 26 (43,3%) yang memiliki kebiasaan makan sehat dan sisanya 34 (56,7%) memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Hal ini menunjukkan proporsi kebiasaan makan sehat lebih banyak pada kelompok remaja akhir dibanding

kelompok umur remaja madya. Hasil uji statistik tidak dapat membuktikan adanya hubungan antara umur dengan kebiasaan makan ( $p=0,950$ ). Namun terdapat kecenderungan kelompok umur remaja akhir memiliki kebiasaan makan lebih sehat dibandingkan kelompok umur remaja madya.

Distribusi frekuensi kebiasaan makan berdasarkan apresiasi tubuh, dari 43 mahasiswa yang tergolong memiliki apresiasi tubuh puas terdapat 23 (53,5%) yang memiliki kebiasaan makan sehat dan 20 (46,5%) yang memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Dari 35 mahasiswa yang tergolong memiliki apresiasi tubuh tidak puas terdapat 10 (28,6%) yang memiliki kebiasaan makan sehat dan sisanya 25 (71,4%) memiliki kebiasaan makan kurang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok mahasiswa yang memiliki apresiasi tubuh puas sebagian besar memiliki kebiasaan makan sehat yaitu terdapat 23 (53,5%), sedangkan mahasiswa yang memiliki apresiasi tubuh tidak puas hampir seluruhnya memiliki kebiasaan makan kurang sehat yaitu 25 (71,4%). Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan proporsi kebiasaan makan sehat berdasarkan apresiasi tubuh atau terdapat hubungan yang bermakna antara apresiasi tubuh dengan kebiasaan makan ( $p=0,047$ ). Nilai OR 2,875 menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki apresiasi tubuh puas mempunyai kesempatan 2,87 kali untuk memiliki kebiasaan makan sehat dibanding mahasiswa yang memiliki apresiasi tubuh tidak puas.

**Tabel 4**  
**Hubungan Jenis kelamin, Umur, dan Apresiasi Tubuh dengan Kebiasaan Makan**

Variabel Penelitian	Kebiasaan Makan				Total		OR (95% CI)	P value*
	Sehat		Kurang Sehat		n	%		
	n	%	n	%				
Jenis Kelamin								
Laki-laki	9	52,9	8	47,1	17	100,0	1,734	0,468
Perempuan	24	39,3	37	60,7	61	100,0	0,6-5,1	
Umur								
Remaja madya	7	38,9	11	61,1	18	100,0	0,832	0,950
Remaja akhir	26	43,3	34	56,7	60	100,0	0,3-2,4	
Apresiasi Tubuh								
Puas	23	53,5	20	46,5	43	100,0	2,875	0,047*
Tidak puas	10	28,6	25	71,4	35	100,0	1,1-7,4	

\*Uji *Chi-Square* \*\*p < 0.05

## PEMBAHASAN

### Apresiasi Tubuh

Sebagian besar mahasiswa memiliki apresiasi tubuh puas yaitu sebanyak 43 (55,1%). Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa menerima dan mensyukuri tubuh mereka sebagai karunia pemberian Tuhan. Rasa syukur ini menyebabkan penilaian yang positif, menghargai, dan memberikan rasa puas terhadap tubuhnya apa adanya. Apresiasi tubuh puas akan mendorong mahasiswa untuk berusaha merawat tubuh dengan sebaik-baiknya, salah satunya dengan melakukan kebiasaan makan sehat. Diketahui dari 43 mahasiswa yang memiliki apresiasi tubuh puas, sebagian besar memiliki kebiasaan makan sehat yaitu 23 mahasiswa (53,5%).

### Kebiasaan Makan Sehat

Kebiasaan makan sehat pada mahasiswa dilihat dari aspek pemilihan makanan rendah lemak menunjukkan bahwa sebagian besar belum memiliki kebiasaan makan sehat. Hal ini dapat dilihat dari 78 mahasiswa terdapat 32 mahasiswa (41,0%) yang sudah memiliki kebiasaan makan sehat, seperti menghindari makanan yang digoreng-goreng dan makanan yang

berlemak. Sisanya sebanyak 46 mahasiswa (57,7%) masih memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat. Berdasarkan jenis kelamin mahasiswa laki-laki pemilihan makanan rendah lemaknya lebih sehat dibandingkan perempuan. Dari 17 mahasiswa laki-laki terdapat 10 (58,8 %) yang pemilihan makan rendah lemak sudah baik.

Konsumsi lemak yang berlebihan dikhawatirkan akan berdampak buruk terhadap kesehatan remaja dikemudian hari. Terkait hal ini Kemenkes RI menyarankan porsi konsumsi lemak atau minyak tidak boleh lebih dari 25% kebutuhan energi dalam sehari. Kemudian konsumsi minyak/lemak lebih dari 5 sendok atau 67 gram makan per hari akan meningkatkan resiko diabetes melitus, hipertensi, serangan jantung serta stroke<sup>14</sup>.

Kebiasaan makan sehat dilihat dari aspek menghindari makanan yang tinggi gula menunjukkan bahwa setengahnya mahasiswa sudah memiliki kebiasaan makan sehat. Dari 78 mahasiswa terdapat 39 mahasiswa (50,0%) yang memiliki kebiasaan menghindari makanan / minuman yang tinggi gula seperti soft drink, coklat, biskuit, cake, dan pemakaian gula. Kebiasaan makan menghindari makanan tinggi gula pada mahasiswa laki-laki lebih banyak dibandingkan mahasiswa perempuan,

dari 17 mahasiswa laki-laki terdapat 9 mahasiswa (52,9%).

Pada umur remaja konsumsi gula yang dianjurkan tidak lebih dari 2 sendok makan atau 40 gram per orang per hari. Konsumsi gula yang berlebihan dikhawatirkan akan berdampak pada peningkatan berat badan dan meningkatkan resiko terjadinya penyakit DM tipe 2, osteoporosis, kanker, dan penyakit jantung<sup>14</sup>.

Kebiasaan makan sehat dilihat dari aspek mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari menunjukkan bahwa hampir setengahnya 29 (37,2 %) mahasiswa sudah memiliki kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, dengan presentasi pada mahasiswa laki-laki (52,9%) dan pada mahasiswa perempuan (32,8%). WHO menganjurkan konsumsi buah sebanyak 3 porsi dan sayuran 2 ½ porsi perorang perhari<sup>14</sup>.

Konsumsi buah-buahan dan sayuran merupakan salah satu upaya yang signifikan untuk mewujudkan pola makan gizi seimbang pada remaja. Di samping itu, buah dan sayur juga berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kolesterol dan gula darah, karena keduanya merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat pangan<sup>14</sup>.

Kebiasaan makan sehat dilihat dari aspek pemilihan makanan dan minuman ringan terdapat 33 mahasiswa atau (42,3%) yang sudah memiliki kebiasaan makan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengahnya mahasiswa sudah memiliki kebiasaan makan sehat. Dari 17 mahasiswa laki-laki terdapat 8 (47,0) mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan sehat dalam pemilihan makanan dan minuman ringan. Kemudian dari 61 mahasiswa perempuan terdapat 25 (40,9) mahasiswa yang memiliki kebiasaan baik dalam pemilihan makanan dan minuman ringan.

Hasil penelitian terdahulu menyampaikan bahwa pada anak remaja, konsumsi buah-buahan, sayuran, susu, dan daging kurang dari kebutuhan harian, sedangkan asupan makanan cepat saji, minuman ringan, dan permen lebih tinggi dari yang direkomendasikan<sup>15</sup>.

### **Hubungan Jenis kelamin dan Umurdengan Kebiasaan Makan**

Pada penelitian ini peneliti belum dapat membuktikan hipotesis mengenai adanya hubungan antara jenis kelamin, umur, dan kebiasaan makan. Hal ini mungkin karena pembentukan kebiasaan makan merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi banyak hal, seperti karakteristik orang tua, teman sebaya, kesukaan makanan, media masa dan lain-lain. Adapun mahasiswa perempuan lebih cenderung memiliki kebiasaan makan kurang sehat dibanding laki-laki, kemungkinan karena pada mahasiswa perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh media massa, yang memberikan pengaruh kurang sehat terhadap kebiasaan makannya.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa karakteristik orang tua, media masa, dan teman sebaya merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan dengan tekanan teman sebaya kemungkinan lebih besar pengaruhnya daripada bimbingan orang tua. Kebiasaan makan pada remaja Laki-laki lebih banyak dipengaruhi oleh teman sebaya daripada perempuan, sedangkan perempuan lebih dipengaruhi oleh iklan berbasis media<sup>16</sup>. Kebanyakan remaja perempuan lebih sering melewatkan sarapan atau makan siang dan sering berusaha untuk mengurangi asupan makannya supaya dapat mengontrol berat badan dan terlihat lebih ramping<sup>9</sup>.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Jauziyah dkk yang meneliti kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin

dengan kebiasaan makan mahasiswa namun pada penelitian ini hampir seluruh mahasiswa memiliki kebiasaan makan kurang sehat<sup>17</sup>. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Ihsan dkk yang meneliti kebiasaan makan siswa SMA, bahwa responden perempuan tampak mempertahankan kebiasaan makan yang lebih sehat dibandingkan responden laki-laki<sup>18</sup>.

Terdapat kecenderungan kelompok umur remaja akhir memiliki kebiasaan makan lebih sehat dibandingkan kelompok umur remaja madya. Hal ini mungkin karena kebiasaan makan dipengaruhi oleh perkembangan psikologis, di mana pada remaja akhir biasanya nampak lebih tenang dalam segala hal dan makin mantap dalam menghadapi masalah. Kondisi emosi yang menampakan ketenangan ini memudahkan remaja dalam mengambil keputusan. Sedangkan pada remaja madya, pertumbuhan fisik sudah mulai matang namun kedewasaan psikologis belum tercapai sepenuhnya<sup>19</sup>. Perbedaan perkembangan psikologis ini mungkin berpengaruh juga terhadap perilaku makan remaja.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Green. G menyampaikan bahwa ada perbedaan kebiasaan makan yang bermakna antara kelompok mahasiswa pemula dan kelompok lanjut dan senior. Kelompok mahasiswa pemula memiliki kebiasaan makan yang lebih baik daripada kelompok lainnya<sup>20</sup>.

### **Hubungan apresiasi Tubuh dengan Kebiasaan Makan**

Apresiasi tubuh merupakan salah satu aspek dari penilaian citra tubuh positif. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara apresiasi tubuh dengan kebiasaan makan dengan nilai  $p = 0,047$  ( $p < 0,05$ ). Nilai OR 2,875 artinya mahasiswa yang memiliki apresiasi tubuh puas mempunyai peluang 2,87 kali untuk memiliki kebiasaan makan

sehat dibanding mahasiswa yang memiliki apresiasi tubuh tidak puas.

Terdapatnya hubungan antara apresiasi tubuh dengan kebiasaan makan menunjukkan bahwa apresiasi tubuh puas akan berpengaruh terhadap terbentuknya kebiasaan makan yang lebih sehat. Di mana apresiasi tubuh yang puas merupakan salah satu aspek dari citra tubuh yang positif yang merupakan cerminan dari kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan, atau apresiasi tubuh yang positif berpengaruh pada kesediaan orang untuk terlibat dalam perawatan atau perlindungan diri untuk lebih memperhatikan kebiasaan makannya.

Pada mahasiswa yang lebih mencintai dan menerima tubuh mereka akan lebih mudah untuk menjaga kebiasaan makan sehat dibandingkan dengan individu yang kurang mencintai dan menerima tubuh mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Danisya dkk pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta, bahwa ada hubungan positif yang bermakna antara citra tubuh dengan kebiasaan makan<sup>21</sup>.

Juga hasil penelitian Sutaningdiah pada mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Brawijaya Malang, yang dapat membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara variabel citra tubuh dengan variabel perilaku diet pada mahasiswa. Semakin negatif variabel citra tubuh mahasiswa maka perilaku dietnya akan semakin tidak sesuai<sup>22</sup>.

### **SIMPULAN**

Terdapat hubungan yang bermakna antara apresiasi tubuh dengan kebiasaan makan tetapi tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan umur dengan kebiasaan makan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki apresiasi tubuh puas mempunyai peluang 2,87 kali untuk memiliki kebiasaan makan sehat dibanding mahasiswa yang memiliki apresiasi tubuh tidak puas. Berdasarkan

hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa dapat menjaga atau meningkatkan apresiasi tubuh melalui cara pandang positif dan berusaha untuk dapat melakukan kebiasaan makan sehat.

## UCAPAN

Terima kasih kepada mahasiswa prodi D III keperawatan UPI kampus Sumedang atas kesediaan dan partisipasinya dalam mengikuti kegiatan penelitian.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Tylka, T. L., Wood-Barcalow, N. L. The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*. 2015; 12: 53-67. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144514001314>. diakses Juli, 13, 2022.
2. Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body image*. 2005;2(3): 285-297. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144505000549>, diakses Juli, 24, 2022.
3. Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Van Diest, A. M. K. The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in US community women and men. *Body image*. 2017; 23: 28-44. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144517301948>. diakses Juli, 20, 2022.
4. Swami, V., García, A. A., & Barron, D. Factor structure and psychometric properties of a Spanish translation of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). *Body Image*. 2017;22: 13-17. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144517301031>. diakses Juli, 15, 2022.
5. Swami, V., Tudorel, O., Goian, C., Barron, D., & Vintila, M. Factor structure and psychometric properties of a Romanian translation of the Body Appreciation Scale-2. *Body image*. 2017; 23: 61-68. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144517301286>. diakses Juli, 16, 2022.
6. Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. Associations between positive body image, sexual liberalism, and unconventional sexual practices in US adults. *Archives of Sexual Behavior*. 2017; 46(8): 2485-2494. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-016-0924-y>. diakses Juli, 16, 2022.
7. Swastika, G. M., & Prastuti, E. Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 2021;26(1): 19-34, <https://journal.uin.ac.id/Psikologika/article/view/15126/11008>, diakses Juli, 29, 2022.
8. Pritasari, Damayanti D, Lestari N T. Bahan Ajar Gizi; Gizi Dalam Daur Kehidupan. cetakan pertama. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2017. 108-109.
9. Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. cetakan pertama. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011. 333-334.
10. Gillen, M. M. Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body image*. 2015; 13: 67-74. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144515000030>. diakses Juli 25, 2022.
11. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Jawa Barat: Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010.

- Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2011.
12. Ningrum, D, et al. The Relationship among Breakfast Habits, Calorie Intake and Nutritional Status of Sumedang Government's Nursing Academy Students. *KnE Life Sciences*, 2019, 824–836-824–836 <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Life/article/view/5342>, diakses Juli,25,2022.
  13. Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. The adolescent food habits checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *EJCN*. 2002; 56(7): 644-649.<https://www.nature.com/articles/1601371>.diaksesJuli, 29, 2022.
  14. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi seimbang. Jakarta : Dirjen Bina Gizi dan KIA. 2014.12-13.
  15. Haddad, L. G., Owies, A., & Mansour, A., Wellness appraisal among adolescents in Jordan: a model from a developing country: a cross-sectional questionnaire survey. *Health Promotion International*. 2009;24(2): 130-139.<https://academic.oup.com/heapro/article/24/2/130/571160?login=false>, diaksesJuli, 28, 2022.
  16. Dalky, H. F., Al Momani, M. H., Al-Drabaah, T. K., & Jarrah, S. Eating habits and associated factors among adolescent students in Jordan. *Clinical nursingresearch*. 2017;26(4): 538-552.<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1054773816646308>, diaksesjuli, 29, 2022.
  17. Jauziyah, S., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro. *Journal of Nutrition College*. 2021; 10(1): 72-81.<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/30428>, diakses Juli,18,2022.
  18. Ichsan, A., Afriandi, I., & Gurnida, D. A. Correlation between health perception, body image, and eating habits in High School students. *Althea Medical Journal*. 2016;3(2): 216-221.<http://journal.fk.unpad.ac.id/index.php/amj/article/view/770>, diaksesJuli, 29, 2022.
  19. Adriani M, Wirajatmadi B. Peranan Gizi Dalam Siklus kehidupan, Jakarta: KencanaPrenada Media Group; 2012: 291-293.
  20. Green G. Nursing Students' Eating Habits, Subjective, and Mediterranean Nutrition Knowledge During the COVID-19 Pandemic, *SAGE Open Nursing*. 2021; 7: 1–8. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/23779608211038209>, diakses Juli, 29, 2022.
  21. Danisya, Agustini N, Wanda D. Hubungan antara citra tubuh dengan kebiasaan makan pada remaja putri di SMA negeri 28 Jakarta. 2012. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Indonesia.
  22. Sutaningdiah, C, 2017. Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Ilmu KeperawatanUniversitas Brawijaya Angkatan 2013. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Brawijaya.