

## Hubungan *Body Image* dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Stikes Mitra Keluarga

Ayu Sri Yusniar<sup>1</sup>, Noerfitri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi S1 Gizi, STIKes Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia  
Email: noerfitri@stikesmitrakeluarga.ac.id

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between body image and nutritional knowledge with the eating behavior of students during the COVID-19 pandemic at STIKes Mitra Keluarga. This study used a cross-sectional design. The sampling technique used was a total sampling, with sampels as many as 306 students at STIKes Mitra Keluarga. Data were collected by giving questionnaires to sampels which included body image, nutritional knowledge, and eating behavior. There were 54.4% of students with negative body image have bad eating behavior and 41.9% of students with positive body image have bad eating behavior. Total of 141 students (51.5%) with poor nutritional knowledge had bad eating behaviors and as many as 10 students (31.3%) with good nutritional knowledge had bad eating behaviors. The statistical test used was the multiple logistic regression test. The results showed that the p-value for each research variable body image with eating behavior (0.032) and nutritional knowledge with eating behavior (0.033). The conclusion is there was a significant relationship between body image and nutritional knowledge with the eating behavior of students.*

**Keyword:** *body image, nutritional knowledge, eating behavior*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 di STIKes Mitra Keluarga. Penelitian ini menggunakan *cross-sectional design*. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling total, dengan sampel sebanyak 306 mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner pada sampel yang meliputi *body image*, pengetahuan gizi, dan perilaku makan. Terdapat 54,4% mahasiswa dengan *body image* negatif memiliki perilaku makan buruk dan 41,9% mahasiswa dengan *body image* positif memiliki perilaku makan buruk. Sebanyak 141 mahasiswa (51,5%) dengan pengetahuan gizi kurang memiliki perilaku makan buruk dan sebanyak 10 mahasiswa (31,3%) dengan pengetahuan gizi baik memiliki perilaku makan buruk. Uji statistik yang digunakan adalah uji regresi logistik berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p-value* pada masing-masing variabel penelitian yaitu *body image* dengan perilaku makan (0,032) dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan (0,033). Kesimpulannya yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan mahasiswa.

**Kata kunci:** *body image, pengetahuan gizi, perilaku makan*

## PENDAHULUAN

Di awal tahun 2020, merebak virus baru yaitu *SARS-CoV-2* atau biasa dikenal dengan nama *Coronavirus Disease* (COVID-19). Awal mulanya virus ini dilaporkan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China pada 31 Desember 2019 (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO), kasus *Coronavirus Disease* (COVID-19) telah menjadi permasalahan di seluruh dunia. Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan COVID-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) atau Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD) (CDC, 2020).

Akibat meningkatnya kasus *Coronavirus Disease* (COVID-19) di Indonesia, pemerintah mengambil langkah untuk melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan pada kasus COVID-19 dengan cara menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diatur pada PERMENKES RI No. 9 Tahun 2020 Pasal 13, salah satunya mengenai adanya peliburan sekolah dan tempat kerja. Hal ini menyebabkan banyak institusi perguruan tinggi yang menerapkan sistem pembelajaran via daring/*online* bagi mahasiswanya, termasuk di STIKes Mitra Keluarga guna untuk membantu pemerintah dalam upaya memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2020a).

Durasi PSBB berlangsung dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dan juga dalam hal ini dapat mempengaruhi perilaku makan masyarakat selama masa pandemi COVID-19. Pandemi saat ini menjadi dorongan untuk mengubah perilaku makan, seperti makan dengan komposisi lengkap, makan lebih banyak buah dan sayur, membatasi asupan lemak, gula, dan garam, memenuhi kebutuhan cairan dan menjaga kebersihan makanan. Berbeda dengan keadaan sebelum adanya pandemi COVID-19, dimana masyarakat masih mengabaikan bagaimana mengonsumsi makanan yang sehat dan mengatur pola makan yang baik (Afifah, 2020).

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi perilaku makan seseorang berasal dari faktor psikologis yaitu *body image*. *Body image* merupakan istilah yang luas yang mengacu pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya (Neagu, 2015). Ketidakpuasan *body image* menunjukkan harga diri yang rendah dan menjadi salah satu pemicu perubahan perilaku makan antara lain konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi kolesterol, tinggi garam, rendah serat atau mengonsumsi makanan cepat saji (Pujiati *et al.*, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dari Setyorini (2010), diketahui bahwa terdapat hubungan bermakna antara *body image* dengan perilaku makan ( $p = 0,023$ ) dengan kekuatan hubungan yang sedang ( $r = 0,408$ ). Adanya hubungan antara *body image* dengan perilaku makan ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body image* dengan perilaku makan. Artinya, semakin positif *body image* maka semakin baik perilaku makannya.

Selain itu, pemahaman gizi yang salah juga menjadi salah satu indikator pemicu terjadinya perilaku makan yang kurang baik pada mahasiswa. Mahasiswa yang masuk kategori usia remaja seharusnya diberi pengetahuan dan pemahaman tentang gizi. Pada periode ini, kebutuhan akan zat gizi semakin meningkat. Keadaan tersebut diikuti oleh perubahan gaya hidup yang mempengaruhi kebiasaan makan, sehingga rentan terjadi penurunannya sistem imunitas dalam tubuh yang berdampak pada penularan virus COVID-19 (Kementerian Kesehatan RI, 2020b). Berdasarkan hasil penelitian Wijaya *et al.*, (2020), diketahui bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan ( $p= 0,000$ ).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan *body image* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 di STIKes Mitra Keluarga. Penulis memilih lokasi tersebut karena STIKes Mitra Keluarga merupakan salah satu Perguruan Tinggi Swasta yang menerapkan kebijakan pemerintah untuk menerapkan PSBB dengan cara memberikan pembelajaran via daring/*online* dalam upaya memutus mata rantai penyebaran COVID-19 di Indonesia. Selain itu, selama adanya penerapan PSBB salah satunya meliputi *study from home* menyebabkan adanya perubahan gaya hidup mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

## METODE

### Desain, Waktu, dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Mitra Keluarga pada bulan September 2020 - Januari 2021. Penelitian ini menggunakan *cross-sectional design* dimana pengambilan variabel independen dan variabel dependen dilakukan dalam waktu yang bersamaan.

### Jumlah dan Metode Pengambilan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang berusia 18 - 21 tahun kecuali Program Studi S1 Gizi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling total dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 306 mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga.

### Pengolahan dan Analisis Data

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner yang meliputi *body image* dengan *BSQ-34 (Body Shape Questionnaire - 34)* (Cooper *et al.*, 1987), pengetahuan gizi dengan pernyataan tertutup, dan perilaku makan dengan *EBPQ (Eating Behavior Patterns Questionnaire)* (Schlundt *et al.*, 2003). Analisis univariat dilakukan untuk semua variabel. Analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat menggunakan *multiple logistic regression* (regresi linier berganda).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Individu

Karakteristik sampel meliputi usia, program studi, jenis kelamin, tempat tinggal, suku asal, agama, pendapatan orangtua, dan jenis pekerjaan orang tua. Karakteristik sampel disajikan detail pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi karakteristik sampel di STIKes Mitra Keluarga**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
18 Tahun	91	29,7
19 Tahun	50	16,3
20 Tahun	126	41,2
21 Tahun	39	12,7
Program studi		
D3 Keperawatan	35	11,4
D3 TLM	53	17,3
S1 Farmasi	115	37,6
S1 Keperawatan + Ners	103	33,7
Jenis kelamin		
Laki – laki	21	6,9
Perempuan	285	93,1
Tempat tinggal		
Orang tua	286	93,5
Saudara	10	3,3
Kos	10	3,3
Pendapatan orangtua		
< 2 Juta	64	20,9
2 – 10 Juta	213	69,6
> 10 Juta	29	9,5
Jenis pekerjaan orangtua		
Pekerja tetap	224	73,2
Pekerja tidak tetap	61	19,9
Tidak bekerja	21	6,9
Total	306	100,0

Mayoritas usia sampel penelitian berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 126 orang (41,2%). Kemudian, program studi sampel dalam penelitian ini paling banyak pada program studi S1 Farmasi yaitu 115 orang (37,6%). Jenis kelamin sampel paling banyak berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 285 orang (93,1%). Adapun tempat tinggal sampel mayoritas bertempat tinggal dengan orangtua, yaitu sebanyak 286 orang (93,5%). Berdasarkan pendapatan dan jenis pekerjaan orang tua sampel, mayoritas orangtua sampel memiliki pendapatan sekitar 2-10 juta per bulan yaitu sebanyak 213 orang (69,6%). Jenis pekerjaan orang tua sampel dalam penelitian ini paling banyak memiliki jenis pekerjaan tetap, yaitu 224 orang (73,2%).

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui sebaran data *body image*, pengetahuan gizi, dan perilaku makan mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 di STIKes Mitra Keluarga. Hasil analisis tersebut secara detail disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi karakteristik sampel**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Body image</i>		
Negatif	182	59,5
Positif	124	40,5
Pengetahuan gizi		
Kurang	274	89,5
Baik	32	10,5
Perilaku makan		
Buruk	151	49,3
Baik	155	50,7
Total	306	100,0

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa mahasiswa yang memiliki *body image* negatif sebanyak 182 mahasiswa (59,5%) dan *body image* positif sebanyak 124 mahasiswa (40,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Hasanah dan Halimah (2019) yang menyatakan bahwa sebanyak 75,3% sampel memiliki *body image* yang negatif dan sebanyak 24,7% sampel memiliki *body image* yang positif. Artinya bahwa lebih banyak yang memiliki pandangan *body image* yang negatif. Kemudian, hasil penelitian lain yang sejalan yaitu yang dilakukan oleh Pujiati *et al.*, (2015), yang menyatakan bahwa *body image* pada remaja putri akhir usia 19-22 tahun termasuk ke dalam 2 kategori, yaitu tergolong *body image* negatif sebanyak 63,0%, dan *body image* positif sebanyak 37,0%.

Secara teori, Seawell dan Danoff-Burg (2005) menyatakan bahwa pada dimensi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), mahasiswa merasa penampilan dan keseluruhan tubuhnya tidak menarik serta tidak memuaskan. Mahasiswa memperlihatkan perhatian terhadap penampilan dirinya serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya tidak terlihat menarik. Adapun pada dimensi *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), mahasiswa merasa tidak puas terhadap wajahnya, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan) dan penampilan secara keseluruhan. Pada dimensi *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), mahasiswa merasa cemas terhadap kegemukan, merasa khawatir terhadap berat badan yang bertambah, serta kecenderungan melakukan diet dan membatasi pola makan yang cenderung tinggi. Terakhir pada dimensi *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh), mahasiswa merasa berat badannya tidak normal. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang memiliki *body image* negatif, cenderung merasa tidak

puas dan tidak bangga dengan penampilan fisiknya serta menilai citra tubuhnya kurang ideal.

Selain itu, mahasiswa yang memiliki *body image* positif dalam penelitian ini adalah seseorang yang menerima dan menggunakan apa yang sudah dimiliki termasuk *body image* yang sudah melekat pada dirinya (Goulet *et al.*, 2017). Dengan menerima keadaan dirinya, maka akan mempengaruhi kepuasan hidup yang dijalani. Seseorang yang memiliki kepuasan hidup tinggi membuat seseorang cenderung melekatkan rasa syukur pada setiap aktivitas yang dijalani (Yuen *et al.*, 2016).

Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan seseorang sehari-hari. Selama masa pandemi ini, pemerintah menetapkan kebijakan pembatasan sosial yaitu pembelajaran via daring dimana dampak dari kebijakan ini yaitu membuat mahasiswa lebih rentan terhadap makan yang berlebihan serta gaya hidup yang tidak banyak bergerak, sehingga membuat mereka cenderung mengalami kenaikan berat badan. Hal ini dapat menyebabkan efek buruk seperti kecemasan pada *body image* mahasiswa tersebut (Pearl & Puhl, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 274 mahasiswa (89,5%) memiliki pengetahuan gizi kurang dan mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi baik sebanyak 32 orang (10,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Florence (2017) yang menyatakan bahwa hanya 8,8% saja mahasiswa TPB SBM – ITB yang memiliki pengetahuan gizi baik. Hal ini berarti bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memahami konsep dasar tentang gizi dengan baik. Adapun sisanya sebagian dari jumlah sampel yang termasuk kategori cukup 50,6% dan kurang 40,6%. Dari semua kategori, proporsi yang berkategori baik merupakan jumlah paling sedikit. Ada beberapa penyebab dari rendahnya proporsi berkategori baik tersebut. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang didapat oleh sampel baik secara formal maupun non formal serta rasa keingintahuan yang masih kurang mengenai gizi pada mahasiswa TPB SBM – ITB.

Secara teori, pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memilih makanannya. Semakin tahu dan semakin luas pengetahuan seseorang akan gizi maka semakin baik pemilihan makanan seseorang baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik serta memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh (Sunita, 2009). Hal ini yang menyebabkan pada penelitian kali ini banyak mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang dibandingkan pengetahuan gizi baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seseorang, yaitu pendidikan, sehingga dapat dikatakan pendidikan mempengaruhi pengetahuan gizi yang kurang dikarenakan belum mendapatkan edukasi yang maksimal mengenai pengetahuan gizi selama pendidikan. Selain itu, faktor lingkungan juga merupakan faktor yang berpengaruh dalam pengetahuan gizi, yaitu adanya hal yang mempengaruhi perkembangan dan perilaku seseorang, sehingga mempengaruhi pula seseorang dalam menerapkan pengetahuannya dalam kehidupan sehari – hari (*Prosiding Pendidikan Dokter*, 2015). Khususnya pada masa

pandemi COVID-19, dengan kenaikan kasus dan risiko penularan yang semakin tinggi sehingga mengancam kesehatan seseorang, termasuk mahasiswa sebagai seorang remaja. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan gizi yang baik mengenai perilaku makan gizi seimbang seperti mencukupi asupan sayur dan buah, mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai isi piringku, membatasi gula, garam dan lemak, serta memastikan lauk yang dimasak matang dengan baik. Berdasarkan pengetahuan gizi tersebut, disertai dengan praktek yang benar, maka dapat memperkuat imunitas tubuh dan terhindar dari penularan COVID-19 tetapi juga berbagai penyakit lain (Kementerian Kesehatan RI, 2020b).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas sampel memiliki perilaku makan yang baik, yaitu sebanyak 155 mahasiswa (50,7%). Dikatakan berperilaku makan baik adalah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Keseimbangan gizi dapat dicapai setiap orang dengan cara mengonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, dan buah atau sering kita sebut dengan gizi seimbang. Adapun sampel yang memiliki perilaku makan yang buruk yaitu sebanyak 151 mahasiswa (49,3%). Perilaku makan buruk merupakan kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak mengandung semua zat-zat gizi esensial yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh seperti karbohidrat, lemak dan protein. Perilaku makan buruk seperti makan yang tidak teratur baik waktu ataupun jenis makanan, diet penurunan berat badan, *binge eating*, kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu (Pujiati *et al.*, 2015).

Hal tersebut mencerminkan perilaku makan pada remaja hingga dewasa awal yang lebih menyukai makanan ringan (*snack*), serta sengaja tidak makan karena menginginkan bentuk tubuh yang diinginkan, dan karena kesibukan beraktivitas yang menjadikannya lupa makan lalu hanya mengonsumsi makanan cepat saji. Masalah lain yang terjadi pada remaja dengan makan banyak dan asal kenyang dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan unsur gizi di dalamnya. Perilaku makan remaja yang tidak baik tersebut dapat berdampak pada kesehatan remaja yang ditandai dengan timbulnya kasus gizi baik kekurangan maupun kelebihan gizi (Citerawati *et al.*, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laksmi *et al.* (2018), bahwa sebanyak 67,2% sampel masih memiliki perilaku makan yang baik atau belum mengarah pada penyimpangan perilaku makan, sisanya sebanyak 32,8% sampel memiliki perilaku makan tidak baik atau mulai mengarah pada penyimpangan perilaku makan.

Perilaku makan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kebutuhan fisiologi, *body image*, *self-concept*, nilai dan kepercayaan individu, pemilihan dan arti makanan, psikososial, dan kesehatan. Adapun faktor eksternal meliputi jumlah dan karakteristik keluarga, peran orang tua, teman sebaya, sosial budaya, nilai dan norma, media massa, *fast food*, mode, pengetahuan gizi, dan pengalaman individu (Mardalena, 2017). Masa pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari.



Gizi yang baik juga sangat penting baik sebelum, selama maupun setelah mengalami infeksi. Infeksi dapat menyebabkan tubuh penderita demam, sehingga membutuhkan asupan energi dan zat gizi. Menjaga perilaku makan yang baik dan sehat sangat penting selama pandemi COVID-19. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19, mengubah perilaku makan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik (Akbar & Aidha, 2020). Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan dapat menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2020b).

### Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Makan

*Body image* atau citra tubuh menjadi lebih diperhatikan pada masa remaja hingga dewasa awal (Ricciardelli and Yager, 2016). Menurut Neagu (2015), *body image* adalah istilah yang luas yang mengacu pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Berdasarkan hasil analisis hubungan antara *body image* dengan perilaku makan mahasiswa, diperoleh bahwa ada sebanyak 99 orang (54,4%) dengan *body image* negatif yang memiliki perilaku makan buruk. Sedangkan, mahasiswa dengan *body image* positif yang memiliki perilaku makan buruk ada sebanyak 52 orang (41,9%).

**Table 3. Hubungan *body image* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan**

Variabel	Perilaku Makan				Total		<i>OR</i> <sub>adjusted</sub> (95% CI)	<i>P</i> -value
	Buruk		Baik		n	%		
	N	%	n	%				
<b><i>Body Image</i></b>								
Negatif	99	54,4	83	45,6	182	100,0	1,664	0,032
Positif	52	41,9	72	58,1	124	100,0	(1,046 – 2,648)	
<b>Pengetahuan Gizi</b>								
Kurang	141	51,5	133	48,5	274	100,0	2,360	0,033
Baik	10	31,3	22	68,8	32	100,0	(1,072 – 5,198)	

Hasil uji statistik uji regresi logistik berganda diperoleh *p*-value = 0,032 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku makan mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 di STIKes Mitra Keluarga. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai *OR*<sub>adjusted</sub>(95% CI) adalah 1,664. Jadi, mahasiswa dengan *body image* negatif mempunyai risiko 1,664 kali memiliki perilaku makan buruk dibandingkan dengan *body image* positif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusintha dan Adriyanto (2018), yaitu remaja yang mempunyai citra tubuh negatif cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik. Hal ini akan mempengaruhi perilaku makannya sehari-hari pada mahasiswa remaja. Kemudian, hal ini juga sejalan dengan penelitian di Spanyol yang menyatakan bahwa para remaja yang memiliki *body image* negatif dan ingin mempunyai tubuh yang lebih langsing, mereka menurunkan frekuensi makannya menjadi <3 kali dalam sehari, misalnya



melewatkan sarapan di pagi hari. Dilaporkan pula bahwa mereka juga menurunkan konsumsi beberapa jenis makanan seperti sereal, pasta dan nasi, makanan yang mengandung minyak dan lemak, minuman bersoda, dan coklat. Hal tersebut menyebabkan masukan energi menjadi lebih rendah daripada mereka yang memiliki *body image* positif (Bibiloni *et al.*, 2013). Hasil penelitian lain pada remaja di Brazil juga menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan perilaku makan, terlihat dari prevalensi skor nilai perilaku makan yang lebih besar 2 kali lipat pada sampel dengan ketidakpuasan tingkat sedang dan sangat tidak puas sebesar 66,7% dibandingkan dengan sampel yang mempunyai *body image* puas dan ketidakpuasan tingkat ringan sebesar 33,3% (Bosi *et al.*, 2009). Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini yaitu dilakukan oleh Setyorini (2010), sebagian besar remaja 73,3% yang memiliki *body image* negatif (ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh) semuanya belum menjalankan perilaku makan yang baik.

Mereka menginginkan memiliki tubuh yang tinggi dan langsing dengan berusaha membuat perubahan perilaku makan dengan cara melewati makan malam dan melewati sarapan. Remaja, terutama remaja putri banyak menginginkan tubuh yang cenderung langsing. Hal ini sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara dan mendapatkan kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makan secara keliru seperti makan hanya 1 – 2 kali sehari, sehingga mendorong terjadinya gangguan pemenuhan kecukupan zat gizi dalam tubuh (Moehji, 2009).

### **Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan**

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2012). Berdasarkan hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan mahasiswa diperoleh bahwa ada sebanyak 141 orang (51,5%) dengan pengetahuan gizi kurang yang memiliki perilaku makan buruk. Hal ini dapat terjadi karena ada beberapa mahasiswa dari prodi lain yang kurang memiliki bekal pendidikan khusus gizi serta kurangnya iklan/promosi mengenai prinsip gizi seimbang sehingga berdampak pada perilaku makan mereka. Menurut Sulistyoningih (2012), lingkungan dan promosi melalui media massa merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan seseorang. Pendidikan gizi di perkuliahan berguna untuk membentuk perilaku positif dalam hal memenuhi kebutuhan gizi sebagai salah satu unsur penting yang mendukung status kesehatan seseorang. Tidak hanya itu, keberadaan iklan makanan dan minuman melalui media massa sangat besar pengaruhnya dalam membentuk perilaku makan. Kesukaan seseorang terhadap makanan terbentuk dari kebiasaan makan yang terdapat dalam sebuah keluarga.

Mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik yang memiliki perilaku makan buruk ada sebanyak 10 orang (31,3%). Menurut Khomsan (200), memiliki pengetahuan gizi yang baik

tidak berarti bahwa seseorang akan menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari. Selain itu, memberikan informasi tentang cara-cara mencapai hidup sehat akan meningkatkan pengetahuan dan menimbulkan kesadaran namun perubahan perilaku dengan cara ini akan memakan waktu lama.

Hasil uji statistik regresi logistik berganda diperoleh  $p\text{-value} = 0,033$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh pula nilai  $OR_{adjusted}$  (95% CI) adalah 2,360. Jadi, mahasiswa dengan pengetahuan gizi kurang mempunyai risiko 2,360 kali memiliki perilaku makan buruk dibandingkan dengan pengetahuan gizi baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan. Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya *et al.*, (2020), menyatakan bahwa hasil uji *chi-square* dengan nilai  $p\text{-value}$  sebesar 0,000 atau nilai  $p\text{-value} < 0,05$  yang artinya bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. Penelitian lainnya yang sejalan yaitu oleh Fadhilah *et al.* (2018), menyatakan bahwa sebanyak 65,4% sampel memiliki pengetahuan yang buruk tentang perilaku makan.

Secara teori, pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan seseorang. Melalui bekal pengetahuan gizi dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi. Menurut Putri (2014), seseorang dengan pengetahuan yang buruk dapat memiliki perilaku makan yang buruk dikarenakan tingkah laku manusia semata - mata ditentukan oleh kemampuan berfikirnya, karena perilaku tanpa didasari pengetahuan yang baik tidak akan menimbulkan hasil yang baik pula. Pengetahuan gizi yang baik umumnya akan berdampak pada asupan gizi yang lebih baik, tetapi belum tentu membuat seseorang mempunyai pola makan yang sehat. Oleh sebab itu, pengetahuan gizi yang baik juga harus disertai dengan praktik dalam kehidupan sehari-hari (Cobben *et al.*, 2014).

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 di STIKes Mitra Keluarga. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 di STIKes Mitra Keluarga.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti sampaikan kepada semua pihak khususnya pada civitas akademik STIKes Mitra Keluarga atas terlaksananya penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, M. (2020), *Panduan Pola Makan Bergizi Dan Seimbang Selama Pandemi Covid-19*, Kompas Gramedia Digital Group, Jakarta.
- Akbar, D.M., Aidha, Z. (2020), “Perilaku penerapan gizi seimbang masyarakat Kota Binjai pada masa pandemi Covid-19 tahun 2020”, *Jurnal Menara Medika*, 3 (1), pp. 15–21.
- Bibiloni, M.D.M., Pich, J., Pons, A., Tur, J.A. (2013), “Body image and eating patterns among adolescents”, *BMC Public Health*, 13 (1), available at: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1104>.
- Bosi, M.L.M., Uchimura, K.Y., Luiz, R.R. (2009), “Eating behavior and body image among psychology students”, *Jurnal Brasileiro de Psiquiatria*, 58 (3), pp. 150–155.
- CDC. (2020), “Centers for disease control and prevention”, CDC, Atlanta.
- Citerawati, Y.W., Susanti, N., Rahima, D. (2017), *Proses Asuhan Gizi Terstandar Komunitas*, Trans Medika, Yogyakarta.
- Cobben, J.M., Oostra, R.-J., Van Dijk, F.S. (2014), “Pectus excavatum and carinatum”, *European Journal of Medical Genetics*, Netherlands, 57 (8), pp. 414–417.
- Cooper, P., Taylor, M., Cooper, Z., Fairbum, C. (1987), “The development and validation of the body shape questionnaire”, *International Journal of Eating Disorders*, 6 (4), pp. 485–494.
- Fadhilah, F.H., Widjanarko, B., Shaluhiah, Z., B., Perilaku, I. (2018), “Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada anak gizi lebih di sekolah menengah pertama wilayah kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6 (1), pp. 734–744.
- Florence, A.G. (2017), *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Di Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*, Universitas Pasundan Bandung.
- Goulet, C., Henrie, J., Szymanski, L. (2017), “An exploration of the associations among multiple aspects of religiousness, body image, eating pathology, and appearance investment”, *Journal of Religion and Health.*, 56 (2), pp. 493–506.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020a), “Permenkes No. 9 tahun 2020 tentang peraturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)”, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020b), *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Khomsan, A. (2000), *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*, Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Laksmi, A., Ardaria, M., Fitranti, DY. (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.
- Mardalena, I. (2017), *Dasar - Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*, Pustaka Baru Press, Yogyakarta.

- Neagu, A. (2015), "Body image: A theoretical framework", *Anthropology*, 17 (1), pp. 33–43.
- Notoatmodjo, S. (2012), *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Pearl, R.L., Puhl, R.M. (2018), "Weight bias internalization and health: A systematic review", *Obesity Reviews : An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19 (8), pp. 1141–1163.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020), "Panduan praktik klinis : Pneumonia 2019-nCoV", PDPI, Jakarta.
- Prosiding pendidikan dokter. (2015), Pusat Penerbitan Universitas (P2U) Universitas Islam Bandung (Unisba), Bandung.
- Pujiati, Arneliwati, Rahmalia, S. (2015), "Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri", *JOM*, 2 (2).
- Putri, D.Y. (2014), *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013*, Repository Universitas Andalas.
- Ricciardelli, L.A., Yager, Z. (2016), "Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction", Routledge/Taylor & Francis Group.
- Schlundt, D.G., Hargreaves, M.K., Buchowski, M.S. (2003), "The eating behavior patterns questionnaire predicts dietary fat intake in African American women.", *Journal of the American Dietetic Association*, 103 (3), pp. 338–345.
- Seawell, A.H., Danoff-Burg, S. (2005), "Body image and sexuality in women with and without systemic lupus erythematosus", *Sex Roles*, 53 (11).
- Setyorini, K. (2010), *Hubungan Body Image Dan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus Di Kelas X Dan XI SMAN 4 Semarang)*, Universitas Diponegoro.
- Sulistyoningsih, H. (2012), *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*, Graha Ilmu., Jakarta.
- Sunita, A. (2009), *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Wijaya, U.L., Widjanarko, B., Indraswari, R. (2020), "Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan berisiko gizi lebih pada remaja SMA di Kota Semarang", *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8 (3), pp. 426–431.
- Yuen, C.Y.M., Lee, M. and Leung, C.-S.S. (2016), "Religious belief and its association with life satisfaction of adolescents in Hong Kong", *Journal of Beliefs & Values*, Routledge, 37 (1), pp. 103–113.
- Yusinta, A.N., Adriyanto, A. (2018), "Hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun", *Amerta Nutrition*, 2 (2), pp. 147–154.