

**PERBEDAAN CITRA TUBUH, TINGKAT ASUPAN
ENERGI, DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWI
KESEHATAN DAN NON KESEHATAN UNIVERSITAS
JENDERAL SOEDIRMAN
(Studi Kasus pada Mahasiswa Akuntansi dan Ilmu Gizi
Universitas Jenderal Soedirman)**

*The Differences of Body Image, Energy Intake Level, and Nutritional Status
Between Health and Non Health Female Student of Jenderal Soedirman
University
(Case Study in Female Students of Accounting and Nutrition Science at
Jenderal Soedirman University)*

Sri Mulyani¹, Dyah Umiyarni Purnamasari², Ibnu Zaki³

^{1,3}Departemen Ilmu Gizi, Universitas Jenderal Soedirman

²Departemen Kesehatan Masyarakat, Universitas Jenderal Soedirman
moelyanii@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to knowing the differences in body image, level of energy intake, and nutritional status in female students of accounting and nutrition science at Jenderal Soedirman University. This study uses a cross-sectional study conducted on 96 female students of accounting and nutrition science with purposive sampling technique. Body image is measured with a Body Shape Questionnaire (BSQ-16B). The level of energy intake is obtained through a 24-hour non-consecutive recall. Nutritional status is measured using a body mass index (BMI). Most accounting students have a negative body image (52.1%), less energy intake (43.8%) and normal nutritional status (79.2%). Most of the nutrition students have a positive body image (56.2%), less energy intake level (45.8%), and normal nutritional status (70.8%). Based on the analysis using the Mann Whitney test, there was no difference in body image and level of energy intake between accounting and nutrition science students. There are differences in nutritional status between accounting and nutrition science students.

Keywords : Body Image, Level of Energy Intake, Nutritional Status

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan citra tubuh, tingkat asupan energi, dan status gizi pada mahasiswa akuntansi dan ilmu gizi Universitas Jenderal Soedirman. Desain penelitian menggunakan studi *cross-sectional* yang dilakukan pada 96 mahasiswa akuntansi dan ilmu gizi dengan teknik *purposive sampling*. Citra tubuh diukur dengan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16B). Tingkat asupan energi diperoleh melalui *recall* 24 jam 2 hari tidak berturut-turut. Status gizi diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Sebagian besar mahasiswa akuntansi memiliki *body image* negatif (52,1%), tingkat asupan energi kurang (43,8%) dan status gizi normal (79,2%). Sebagian besar mahasiswa gizi memiliki *body image* positif (56,2%), tingkat asupan energi kurang (45,8%), dan status gizi normal (70,8%). Berdasarkan analisis menggunakan uji *Mann Whitney*, tidak ada perbedaan citra tubuh dan tingkat asupan energi antara mahasiswa akuntansi dan ilmu gizi. Terdapat perbedaan status gizi antara mahasiswa akuntansi dan ilmu gizi.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Status Gizi, Tingkat Asupan Energi

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan

bahwa prevalensi penduduk dewasa kurus sebesar 8,7%. Jawa Tengah merupakan salah satu propinsi yang memiliki angka prevalensi gizi kurang lebih tinggi dari

prevalensi nasional untuk penduduk usia dewasa (>18 tahun) yaitu sebesar 10% (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan penelitian Fikriyani (2016) menyebutkan bahwa prevalensi gizi kurang pada mahasiswi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman usia 19-21 tahun sebesar 11,6% (Fikriyani, 2016).

Masalah kekurangan gizi pada mahasiswi merupakan masalah penting. Apabila tubuh kekurangan zat gizi, khususnya energi dan protein, pada tahap awal akan menyebabkan rasa lapar dan dalam jangka waktu tertentu berat badan akan menurun yang disertai dengan menurunnya produktivitas kerja. Kekurangan zat gizi yang berlanjut dapat memicu terjadinya kekurangan energi kronis (KEK) (Waryana, 2010). Wanita usia subur dengan resiko KEK yang kemudian hamil berisiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) (Depkes RI, 2002).

Status gizi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain citra tubuh dan asupan energi. Citra tubuh merupakan persepsi dan penilaian individu terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap diri individu yang bersangkutan (Cash dan Pruzinsky, 2002). Citra tubuh negatif terjadi apabila

penilaian seseorang mengenai tubuhnya berbeda dengan konsep tubuh idealnya (Grogan, 2016). Citra tubuh negatif lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilan (Cash dan Smolak, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan didapatkan bahwa 50% mahasiswi akuntansi Universitas Jenderal Soedirman merasa belum memiliki tubuh yang ideal. Konsep tubuh ideal menurut mahasiswi akuntansi Universitas Jenderal Soedirman adalah tubuh yang langsing, tinggi, dan proporsional. Mahasiswi akuntansi memiliki tingkat kepedulian yang besar terhadap penilaian orang lain mengenai penampilan dirinya. Hal tersebut didukung dengan beberapa perilaku seperti selalu memeriksa penampilannya di depan cermin setiap ada kesempatan, dan selalu berusaha untuk mempercantik fisiknya dengan melakukan perawatan tubuh, mengaplikasikan make up pada wajah serta cermat dalam memilih pakaian yang akan membuatnya terlihat dengan penampilan terbaik.

Mahasiswi kesehatan khususnya gizi dianggap memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi dan kesehatan dibandingkan dengan mahasiswi non kesehatan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik dalam bidang gizi

akan lebih memahami tentang perilaku makan yang baik, mencakup pemilihan jenis makanan yang sehat, pola makan, frekuensi makan yang teratur dan asupan energi yang sesuai dengan kebutuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Hong *et al.*, (2016) menyebutkan bahwa hasil kami menunjukkan bahwa mahasiswa gizi lebih cenderung makan sarapan dan memilih makanan yang lebih sehat untuk makanan mereka terlepas dari waktu dan frekuensi makan mereka. Selain itu, mahasiswa gizi juga melihat energi total, energi dari lemak, Na dan kadar gula dalam label makanan. Pola makan sehat ini menyebabkan perbedaan dalam IMT mahasiswi gizi dan non gizi dimana mahasiswa gizi memiliki IMT yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa non gizi (Hong *et al.*, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan citra tubuh, tingkat asupan energi, dan status gizi pada mahasiswi akuntansi dan mahasiswi gizi Universitas Jenderal Soedirman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan studi *cross-sectional* yang dilakukan di jurusan Akuntansi dan Program Studi Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman pada bulan April-Agustus 2018.

Subjek penelitian ini yaitu 48

mahasiswi akuntansi dan 48 mahasiswi gizi, yang dipilih dengan metode *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi yaitu mahasiswi aktif jurusan Akuntansi dan Program Studi Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman yang berusia 20-22 tahun dan bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani *Informed consent*.

Citra tubuh diukur dengan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16B). Tingkat asupan energi diperoleh melalui *recall* 24 jam 2 hari tidak berturut-turut. Status gizi diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Analisis data menggunakan uji *Mann Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1. Sebaran usia dalam penelitian ini berkisar antara 20 – 22 tahun. Sebagian besar mahasiswi akuntansi (47,3%) dan gizi (45,8%) berada pada usia 21 tahun. Sebagian besar mahasiswi akuntansi (66,7%) dan gizi (87,5%) tinggal di kos. Sebanyak 65,6% mahasiswi akuntansi yang tinggal di kos memiliki uang saku dengan kategori tinggi dan 50% mahasiswi akuntansi yang tidak tinggal di kos memiliki uang saku dengan kategori tinggi. Sebanyak 54,8% mahasiswi gizi yang tinggal di kos memiliki uang saku

dengan kategori tinggi dan 50% memiliki uang saku dengan kategori mahasiswi gizi yang tidak tinggal di kos tinggi.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Status Tempat Tinggal, dan Uang Saku

Karakteristik Subjek	Mahasiswi			
	Akuntansi		Gizi	
	n	%	n	%
Usia (Tahun)				
a. 20	10	20,8	15	31,3
b. 21	23	47,9	22	45,8
c. 22	15	31,3	11	22,9
Status tempat tinggal				
a. Kos	32	66,7	42	87,5
b. Tidak kos	16	33,3	6	12,5
Uang saku (Rupiah)				
1. Kos				
a. Rendah	11	34,4	19	45,2
b. Tinggi	21	65,6	23	54,8
2. Tidak Kos				
a. Rendah	8	50	3	50
b. Tinggi	8	50	3	50

Hasil analisis univariat variabel ditunjukkan pada tabel 2. Sebanyak 52,1% mahasiswi akuntansi memiliki citra tubuh negatif dan 43,8% mahasiswi gizi memiliki citra tubuh negatif. Sebagian besar mahasiswi akuntansi (43,8%) dan gizi (45,8%) mempunyai tingkat asupan energi kurang. Sebanyak 79,2% mahasiswi akuntansi dan 70,8% mahasiswi gizi mempunyai status gizi normal.

Tabel 2. Analisis Univariat Variabel

Karakteristik Subjek	Mahasiswi			
	Akuntansi		Gizi	
	n	%	n	%
Citra Tubuh				
a. Positif	23	47,9	27	56,2
b. Negatif	25	52,1	21	43,8
Tingkat Asupan Energi				
a. Sangat Kurang	7	14,6	8	16,7
b. Kurang	21	43,8	22	45,8
c. Normal	14	29,2	12	25,0
d. Lebih dari AKG	6	12,5	6	12,5
Status Gizi				
a. Kurus	6	12,5	2	4,2
b. Normal	38	79,2	34	70,8
c. Berat Badan Lebih	3	6,2	6	12,5
d. Obesitas	1	2,1	6	12,5

Hasil analisis bivariat disajikan pada tabel 3. Hasil uji statistik menggunakan uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada citra tubuh ($p = 0,416$) dan tingkat asupan energi ($p = 0,703$) antara kelompok mahasiswi

akuntansi dan gizi. Ada perbedaan yang bermakna antara status gizi mahasiswa akuntansi dengan

mahasiswa gizi yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$).

Tabel 3. Analisis Bivariat Variabel

Variabel	Mahasiswa		p
	Akuntansi	Gizi	
	\bar{x}	\bar{x}	
Citra tubuh	43	40,6	0,416
Asupan Energi	2151,7	2193,4	0,703
Status Gizi	20,9	22,9	0,011

PEMBAHASAN

Citra Tubuh

Penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan citra tubuh antara mahasiswa akuntansi dan mahasiswa gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Laus *et al.*, (2009) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan persepsi citra tubuh antara mahasiswa kesehatan dan non kesehatan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Bening dan Margawati (2014) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara citra tubuh kelompok mahasiswa gizi dan hukum. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata citra tubuh pada mahasiswa akuntansi sebesar 43 dan pada mahasiswa gizi sebesar 40,6. Nilai rata-rata citra tubuh pada mahasiswa akuntansi lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa ilmu gizi. Semakin besar skor citra

tubuh maka persepsi citra tubuh akan semakin negatif (Paratmanitya *et al.*, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akuntansi dan hampir sebagian besar mahasiswa gizi masih mempunyai citra tubuh negatif. Citra tubuh negatif terjadi apabila penilaian seseorang mengenai tubuhnya berbeda dengan konsep tubuh idealnya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* diantaranya orang tua, teman sebaya dan media massa. Masyarakat memiliki bentuk tubuh ideal yang dikomunikasikan (melalui media, keluarga, dan teman sebaya) kepada individu melalui tiga proses yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku (Grogan, 2016).

Penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan aspek kognitif, sebagian besar mahasiswa akuntansi

(50%) maupun gizi (50%) sama-sama merasa takut jika tubuhnya menjadi gemuk. Berdasarkan aspek afektif, mahasiswi akuntansi (45,8%) maupun gizi (45,9%) sama-sama sering membandingkan bentuk tubuh mereka dengan bentuk tubuh orang lain dan sering merasa bentuk tubuh mereka tidak sebaik bentuk tubuh orang lain. Akibat *social comparison*, terjadi distorsi persepsi pada wanita dimana mereka merasa tubuh mereka gemuk padahal sebenarnya mereka tidak gemuk. Berdasarkan aspek perilaku, baik mahasiswi akuntansi (35,4%) maupun gizi (39,6%) sama-sama sering mencubit beberapa bagian tubuh untuk mengetahui seberapa banyak timbunan lemaknya. Hal tersebut merupakan tindakan dalam mempresepsikan bentuk tubuh yang merupakan indikator dari kecemasan terhadap penampilan dan bentuk tubuh seseorang (Cash dan Smolak, 2011).

Konsep tubuh ideal wanita dalam masyarakat adalah mereka yang memiliki badan langsing, tinggi badan dan penampilan yang menarik sehingga menyebabkan wanita memiliki pemikiran yang berlebihan

(overestimasi) terhadap berat badan tubuhnya (merasa tubuhnya lebih gemuk daripada berat badan yang sebenarnya) (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Tingkat Asupan Energi

Penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat asupan energi antara mahasiswi akuntansi dan mahasiswi gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Majid *et al.*, (2018) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat asupan energi kelompok mahasiswa gizi dan non gizi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 43,8% mahasiswi akuntansi dan 45,8% mahasiswi gizi memiliki tingkat asupan energi kurang dari AKE. Hal ini ditunjukkan dengan asupan energi sebagian besar responden tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi pada wanita usia 19 – 29 tahun menurut AKG tahun 2013 adalah sebesar 2250 kkal.

Asupan energi seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya yaitu citra tubuh. Hasil penelitian Kusumajaya *et al.*, (2007) menjelaskan bahwa terdapat

hubungan positif yang signifikan antara persepsi citra tubuh terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi citra tubuh (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki citra tubuh negatif dan sebagian besar mahasiswi gizi dan akuntansi sama-sama memiliki kebiasaan makan seperti meninggalkan sarapan pagi dan kurangnya frekuensi makan dalam sehari dikarenakan mahasiswi merasa tidak lapar, terlambat bangun, kurangnya waktu untuk sarapan, tidak tersedianya sarapan dan padatnya aktivitas. Selain itu, kurangnya frekuensi makan sayur dan buah, seringkali konsumsi *fastfood* dan *snack* ringan masih banyak ditemukan dalam kedua kelompok baik mahasiswi gizi maupun akuntansi. Pada umumnya seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik akan memiliki asupan yang lebih baik pula, akan tetapi meskipun memiliki pengetahuan gizi yang baik, mereka tidak sepenuhnya dapat merubah kebiasaan makan menjadi sehat.

Status Gizi

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney didapatkan bahwa ada perbedaan status gizi antara mahasiswi akuntansi dan mahasiswi gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Hong *et al.*, (2016) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan antara status gizi pada mahasiswi gizi dan non gizi. Pada penelitian ini nilai rata-rata IMT pada mahasiswi akuntansi sebesar 20,9 kg/m² sedangkan mahasiswi gizi sebesar 22,9 kg/m². Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata IMT mahasiswi gizi lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswi akuntansi namun masih tergolong kategori normal.

Status gizi normal terbentuk apabila pemasukan energi dan pengeluarannya seimbang. Asupan energi yang masuk ke dalam tubuh diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sedangkan pengeluaran energi digunakan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik dan efek termik makanan. Metabolisme basal adalah penggunaan energi pada saat istirahat sedangkan termogenesis makanan merupakan energi panas yang

dihasilkan dalam proses pencernaan makanan (Schlenker dan Gilbert, 2015). Laju metabolik basal menyumbang sekitar 70% dalam penggunaan energi dalam satu hari. Sedangkan termogenesis makanan menggunakan kurang lebih 10% dan aktivitas fisik sebesar 20%. Ketidakseimbangan energi di dalam tubuh dapat menyebabkan perubahan berat badan (Hill *et al.*, 2013). Kondisi keseimbangan positif terjadi apabila energi yang masuk lebih besar dibandingkan dengan pengeluarannya sehingga terjadi peningkatan penyimpanan energi di jaringan adiposa sebagai lemak tubuh dan menyebabkan peningkatan IMT (Shils *et al.*, 2006).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat asupan energi antara mahasiswa akuntansi dan gizi dan sebagian besar responden mempunyai tingkat asupan energi yang kurang, namun rata-rata IMT mahasiswa gizi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa akuntansi. Hal tersebut dapat dimungkinkan terjadi *Flat slope syndrom* yaitu seseorang yang kurus cenderung melaporkan makanan lebih banyak

sedangkan seseorang yang gemuk cenderung melaporkan makanan yang lebih sedikit (Krul *et al.*, 2010 dan Wibowo *et al.*, 2015). Selain itu, perbedaan energi ekpenditur (keluaran energi) juga dapat menjadi penyebab adanya perbedaan status gizi antara mahasiswa akuntansi dan gizi, namun hal tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Tidak ada perbedaan citra tubuh dan tingkat asupan energi antara mahasiswa akuntansi dan mahasiswa gizi. Ada perbedaan status gizi antara mahasiswa akuntansi dan mahasiswa gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani dan Wirjatmadi, 2012, *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*, Kencana, Jakarta.
- Bening, S., Margawati, A., 2014, Perbedaan Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Universitas Diponegoro, *Journal of Nutrition College*, 3 (4): 715-722.
- Cash, T. F. dan Pruzinsky, T., 2002, *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*, Guilford Publications, New York.
- Cash, T. F., dan Smolak, L., 2011, *Body Image*, The Guilford Press, New York.
- Depkes RI, 2002, *Gizi Seimbang Menuju Hidup Sehat Bagi Bayi Ibu Hamil dan Ibu Menyusui (Pedoman Petugas Puskesmas)*, Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta.
- Fikriyani, D., 2016, Hubungan Antara Status Gizi, Tingkat Asupan Zat Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Pola

- Menstruasi Pada Mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman, *Skripsi*, Program Studi Ilmu Gizi, Purwokerto.
- Grogan, S., 2016, *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*, Routledge, London.
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., dan Peters, J., 2013, Energy balance and obesity, *NIH Public Access*, 126 (1) : 126–132.
- Hong, M. Y., Shepanski, T. L., dan Gaylis, J. B., 2016, Majoring in nutrition influences BMI of female college students, *Journal of Nutritional Science*, 5 (8): 1-7.
- Kemenkes RI, 2013, *Riset Kesehatan Dasar 2013, Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Krul, A.J., Daanen, H.A. dan Choi, H., 2010. Self-reported and measured weight, height and body mass index (BMI) in Italy, the Netherlands and North America. *The European Journal of Public Health*, 21 (4) : 414-419.
- Kusumajaya, A. A. N., Wiardami, N. K., dan Juniarsama, I. W., 2008, Persepsi Remaja terhadap Body Image (Citra Tubuh) Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi, *Jurnal Skala Husada*, 5 (2): 114-125.
- Laus, M. F., Moreira, R. C. M., dan Costa, T. M. B., 2009, Differences in Body Image Perception, Eating Behavior and Nutritional Status Of College Students of Health and Human Sciences, *Rev Psiquiatr RS.*, 31 (3): 192-196.
- Majid, M. Suhera, dan Haniarti, 2018, Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Asupan Energi, dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare, *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 1 (1): 24-33.
- Paratmanitya, Y., Hadi, H., dan Sustiyowati, 2012, Citra Tubuh, Asupan Makan, dan Status Gizi Wanita Usia Subur Pranikah, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8 (3): 126-134.
- Schlenker, E. D., dan Gilbert, J., 2015, *Williams' Essentials of Nutrition and Diet Therapy*, Elsevier, St. Louis.
- Shils, M. E., Shike, M., Ross, A. C., Cabellero, B., dan Cousins, R. J., 2006, *Modern Nutrition in Health and Disease*, Lippincott Williams dan Wilkins, New York.
- Waryana, 2010, *Gizi Reproduksi*, Pustaka Rihama, Yogyakarta.