

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWI *ISLAMIC BOARDING SCHOOL*

Mugi Susilo Wardani

35.2014.7.2.0996

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa perubahan yang berlangsung sangat cepat dalam pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial para remaja. Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada masa remaja perlu diperhatikan. Karena, pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan status gizi untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan fisik dan psikis serta perubahan gaya hidup, kebiasaan makan pada remaja yang mempengaruhi kebutuhan asupan zat gizi. Pola makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi. Pola makan dapat dinilai secara langsung dari kualitas dan kuantitas hidangan. Perubahan fisik yang menjadi respon mahasiswi berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan postur tubuhnya dan membangun pemikiran tentang *body image*. Pembatasan konsumsi jenis makanan salah satu upaya untuk diet, kebiasaan diet yang tidak terkontrol bertujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal akan berdampak pada kesehatan yang negatif. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *body image* dan pola makan dengan status gizi pada mahasiswi *Islamic Boarding School*. Penelitian survei observasional dengan pendekatan desain studi cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 85 responden dengan menggunakan teknik acak sederhana. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *body image* BSQ dan FRS serta kuesioner FFQ. Analisis data menggunakan uji *Spearman rank*. Hasil penelitian hubungan antara *body image* (FRS) dengan status gizi ($p=0,002$, $r=0,334$) *body image* (BSQ) dengan status gizi ($p=0,005$, $r=0,299$) dan hasil penelitian hubungan pola makan dengan status gizi kebiasaan sarapan ($p=0,532$, $r=0,069$), kebiasaan makan siang ($p=0,762$, $r=-0,033$) dan kebiasaan makan malam ($p=0,407$, $r=-0,091$). Kesimpulan menunjukkan semakin tinggi ketidakpuasan terhadap *body image* akan semakin tinggi status gizi yang berlebih. Tidak adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi.

Kata kunci : *body image*, pola makan, remaja, status gizi.