

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERSEPSI TUBUH DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Icha Rebeca Tias Belinda^{1*}, Dyah Intan Puspitasari², Nur Lathifah Mardiyati³

Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2,3}

*Corresponding Author : rebeccacha09@gmail.com

ABSTRAK

Masalah gizi seperti status gizi kurang dan gizi lebih, rentan dialami oleh kelompok usia produktif yang termasuk dalam periode dewasa. Status gizi dapat dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah pengetahuan gizi dan persepsi tubuh. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara persepsi tubuh dengan status gizi mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jenis penelitian dengan *observasional* menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel *simple random sampling* dengan sampel sebanyak 41 responden. Data tingkat pengetahuan gizi diperoleh dari kuisioner pengetahuan gizi dengan jumlah pertanyaan 25 soal dan data persepsi tubuh diperoleh dari kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* jumlah pertanyaan 30 soal. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa 4,9% responden memiliki pengetahuan gizi tidak baik, *persepsi tubuh* dengan kategori negatif sebanyak 36,6%, status gizi *underweight* 22%, *overweight* 12,2% dan *obesitas I* sebesar 22%. Hasil uji korelasi yaitu $p\text{-value} = 0,126$ untuk pengetahuan gizi dengan status gizi, kemudian $p\text{-value} = 0,127$ untuk *body image* dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada responden. Tidak terdapat hubungan antara persepsi tubuh dengan status gizi pada responden.

Kata kunci : pengetahuan gizi, persepsi tubuh, status gizi

ABSTRACT

Nutritional problems such as undernutrition and overnutrition are vulnerable to occur in the productive age group, which is included in the adult period. Nutritional status can be influenced by several factors, one of which is nutritional knowledge and body perception. The purpose of this study was to analyze the relationship between body perception and nutritional status of students in the Biology Education Study Program at Muhammadiyah University of Surakarta. This research is observational and uses a cross-sectional research design. The sampling technique used was simple random sampling with a total sample of 41 respondents. Data on nutritional knowledge levels were obtained from a nutritional knowledge questionnaire consisting of 25 questions, and body perception data were obtained from the Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS), consisting of 30 questions. The results of the study showed that 4.9% of respondents had poor nutritional knowledge, and 36.6% had negative body perception. The nutritional status of respondents was 22% underweight, 12.2% overweight, and 22% obesity class I. The correlation test results showed a $p\text{-value} = 0.126$ for nutritional knowledge and nutritional status, and a $p\text{-value} = 0.127$ for body image and nutritional status. There was no relationship between nutritional knowledge and nutritional status among the respondents. There was also no relationship between body perception and nutritional status among the respondents.

Keywords : *body image, nutritional knowledge, nutritional status*

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi terjadi dikarenakan ketidaktepatan perilaku makan seseorang antara asupan energi terhadap angka kecukupan gizi yang mempengaruhi status gizi seseorang. Umumnya seseorang yang memiliki tubuh kurus berkeinginan memiliki tubuh berisi atau ideal, namun sebaliknya seseorang yang memiliki tubuh gemuk cenderung berkeinginan memiliki

tubuh kurus maupun ideal (Wulandari, 2021). Dampak dari masalah overweight pada mahasiswa dapat menurunkan rasa percaya diri, selain itu juga berperan meningkatkan faktor resiko timbulnya penyakit yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular. Status gizi underweight pada mahasiswa dapat berakibat pada kualitas tidur yang nantinya akan mempengaruhi prestasi belajar karena berkaitan pada penyakit gastrointestinal (Charissa, 2023). Sejumlah faktor yang memengaruhi status gizi diantaranya yaitu: pengetahuan gizi, body image, pola makan, bahan pangan dan dukungan keluarga (Uramako, 2021).

Pengetahuan gizi rendah dapat memengaruhi perilaku dalam pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi seperti mengurangi makanan yang dikonsumsi untuk menurunkan berat badan atau mengkonsumsi makanan berlebih untuk menaikkan berat badan, maka dari itu seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi baik diharapkan dapat menjadikan status gizi menjadi lebih baik juga (Bening, 2014). Hasil penelitian Roring (2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. Rendahnya pengetahuan yang dimiliki oleh mahasiswa terkait gizi dapat meningkatkan potensi untuk memiliki status gizi kurus atau gemuk (Grace, 2017).

Menurut Punuh (2020) menyatakan bahwa body image ialah bentuk gambaran mental yang dimiliki oleh seorang individu atas bentuk dan ukuran tubuhnya. Setiap orang memiliki keinginan terhadap tubuh yang langsing dan ideal terutama untuk kaum wanita. Persepsi remaja atas body image bisa menjadi penentu pola makan dan juga status gizi dari mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang mempunyai pandangan tubuh yang positif bisa mempunyai rasa percaya diri yang tinggi. Mahasiswa yang mempunyai pandangan tubuh positif akan lebih perhatian atas masalah kesehatan misalnya menentukan konsumsi makanan yang sehat. Sebaliknya, mahasiswa yang mempunyai persepsi tubuh negatif akan merasakan ketidakpuasan atas bentuk tubuh dan berat badannya, menilai dirinya kurang sehat dan memiliki pemikiran untuk mengupayakan cara agar dirinya bisa ideal sehingga mengakibatkan kesalahan dalam memilih konsumsi makanan yang sehat dan membatasi asupan (Makhrajani, 2018).

Laksmi (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh dengan perilaku makan yaitu dengan mengurangi porsi makan sehingga tidak memenuhi kebutuhan energi individu dalam sehari yang nantinya akan berpengaruh pada status gizi. Menurut Pratiwi (2019) menguraikan bahwa mahasiswa yang merasa mempunyai bentuk tubuh yang tidak menarik akan memberikan dorongan untuk menjalankan berbagai hal yang memengaruhi rutinitas makanannya dimana akan mengakibatkan sejumlah gangguan makan. Hal ini selaras terhadap penelitian Verawati (2015) bahwa 60% remaja mempunyai body image positif memiliki status gizi kurus dan 44% remaja mempunyai body image negatif berstatus gizi overweight.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia mengenai status gizi menurut IMT penduduk usia >18 tahun menunjukkan bahwa sebesar 9,3% mengalami gizi kurang, 55,3% mengalami gizi normal, 13,6% mengalami gizi lebih, dan 21,8% mengalami obesitas. Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi yang memiliki angka prevalensi gizi kurang lebih tinggi dari prevalensi nasional untuk penduduk usia >18 tahun, yakni sebesar 10,4% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan survei pendahuluan pada bulan Mei 2025 yang telah dilakukan di Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dapat diketahui bahwa sebesar 69,8% memiliki pengetahuan gizi yang belum baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan persepsi tubuh dengan status gizi mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

METODE

Jenis penelitian dengan *observasional* menggunakan desain penelitian *cross-sectional* guna mencari hubungan antara pengetahuan gizi dan persepsi tubuh terhadap status gizi

mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari RSUD Dr. Moewardi dengan No : 1.535 / VII / HREC / 2025. Tempat penelitian dilakukan di Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2023 dan 2024 yang berumur 19-21 tahun dan berjenis kelamin perempuan atau laki-laki yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi yang diterapkan yakni mahasiswa angkatan 2023 dan 2024 program studi Pendidikan Biologi, berusia 19-21 tahun dan dapat diukur berat badan serta tinggi badan. Kriteria eksklusinya yaitu mahasiswa mengundurkan diri menjadi responden penelitian dan pindah ke fakultas atau perguruan tinggi lain. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 77 mahasiswa dan menggunakan 41 responden sebagai responden penelitian yang dihitung berdasarkan rumus Lameshow (1997). Teknik yang diterapkan dalam mengambil sampel dalam penelitian ini ialah probability sampling dengan menggunakan tipe random sampling yang merupakan metode pengambilan secara acak atau obyektif dengan cara menginput nama mahasiswa pada aplikasi spinner sehingga subjek yang diambil memperoleh peluang yang sama untuk menjadi responden atau mewakili populasinya. Uji statistik menggunakan uji Rank Spearman.

Data pengetahuan gizi diperoleh dengan pengisian kuesioner pengetahuan gizi yang diuji reabilitas yang berisi 30 pertanyaan dengan metode pertanyaan tertutup dengan jawaban benar atau salah untuk mengukur pengetahuan mahasiswa. Hasil uji reabilitas *alpha Cronbach* kuesioner pengetahuan gizi didapatkan 0,779. Nilai *alpha Cronbach* untuk keseluruhan skala pengukuran lebih dari 0,7 maka kuesioner mempunyai reabilitas yang baik. Cara perhitungannya jumlah jawaban benar dibagi jumlah pertanyaan, selanjutnya dikalikan 100. Kisi-kisi pernyataan yaitu zat gizi, gaya hidup, penyakit, status gizi dan gizi seimbang. Data berdasarkan median dikatakan baik apabila nilai ≥ 70 sedangkan untuk kategori tidak baik mendapat nilai <70 . Data body image diperoleh dengan pengisian kuesioner *Multidemensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ- AS)* dengan skala likert berisi 30 pertanyaan. Skala ini diberikan 2 kategori yaitu favorable (pernyataan mendukung) yaitu berisi pernyataan positif yang diberi penilaian dimulai dari skor 5 (sangat setuju), 4 (setuju), 3 (netral), 2 (tidak setuju), 1 (sangat tidak setuju) sedangkan untuk unfavorable yaitu berisi pernyataan negatif atau tidak mendukung konstruk yang akan diukur dengan skor 1 (sangat setuju), 2 (setuju), 3 (netral), 4 (tidak setuju), 5 (sangat tidak setuju).

Hasil yang didapatkan pada uji reabilitas *alpha Cronbach* kuesioner body image didapatkan 0,730 (Cash, 2000). Nilai *alpha Cronbach* untuk keseluruhan skala pengukuran lebih dari 0,7 maka kuesioner mempunyai reabilitas yang baik. Kisi-kisi pernyataan yakni evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh. Data berdasarkan median dikatakan positif apabila mendapatkan nilai ≥ 88 dan kategori negatif apabila mendapatkan nilai <88 . Instrumen pengetahuan gizi pada penelitian ini mencakup lima aspek utama, yaitu aspek zat gizi yang berisi pertanyaan mengenai kandungan gizi dalam makanan, aspek gaya hidup yang menilai kebiasaan mahasiswa dalam memilih makanan dan melakukan aktivitas fisik, aspek penyakit yang memuat jenis penyakit yang berkaitan dengan status gizi, aspek status gizi yang menilai pemahaman tentang kategori gizi dan cara pengukurannya, serta aspek gizi seimbang yang berisi pertanyaan terkait pedoman gizi seimbang.

Instrumen ini disusun berdasarkan kisi-kisi yang diadaptasi dari Hainun (2019) dan terdiri atas item favorable dan unfavorable sesuai karakteristik masing-masing aspek. Instrumen persepsi tubuh dalam penelitian ini disusun berdasarkan lima aspek utama, yaitu aspek evaluasi penampilan yang menilai tingkat kepuasan individu terhadap bentuk tubuh secara keseluruhan, aspek orientasi penampilan yang menggambarkan perhatian dan kepedulian mahasiswa terhadap penampilan diri, aspek kepuasan terhadap bagian tubuh yang mengukur tingkat

kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu secara lebih spesifik, aspek kecemasan menjadi gemuk yang menilai kewaspadaan atau ketakutan mahasiswa terhadap kemungkinan mengalami peningkatan berat badan, serta aspek pengkategorian ukuran tubuh yang mengukur bagaimana mahasiswa menilai dan mengidentifikasi ukuran atau kategori tubuh mereka sendiri. Instrumen ini diadaptasi dari Hainun (2019) dan memuat item favorable maupun unfavorable sesuai masing-masing aspek.

HASIL

Karakteristik Responden

Subjek pada penelitian ini mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Adapun karakteristik subjek penelitian pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Variabel | N = 41 | % |
|-----------------------------------|--------|------|
| Usia | | |
| 19 | 9 | 22 |
| 20 | 18 | 43,9 |
| 21 | 14 | 34 |
| Jenis Kelamin | | |
| Perempuan | 33 | 80,4 |
| Laki-laki | 8 | 19,5 |
| Uang Saku Perbulan | | |
| <500.000 | 4 | 9,8 |
| 500.000-1.000.000 | 19 | 46,3 |
| 1.000.000-2.000.000 | 13 | 31,7 |
| 2.000.000-3.000.000 | 4 | 9,8 |
| >3.000.000 | 1 | 2,4 |
| Distribusi Responden | | |
| Berdasarkan Pengetahuan | | |
| Baik | 39 | 95,1 |
| Tidak Baik | 2 | 4,9 |
| Distribusi Responden | | |
| Berdasarkan Persepsi Tubuh | | |
| Positif | 26 | 63,4 |
| Negatif | 15 | 36,6 |
| Distribusi Responden | | |
| Berdasarkan Status Gizi | | |
| <i>Underweight</i> | 9 | 22 |
| Normal | 18 | 43,9 |
| <i>Overweight</i> | 5 | 12,2 |
| Obesitas I | 9 | 22 |
| Obesitas II | 0 | 0 |

Distribusi Pengetahuan Gizi Berdasarkan Status Gizi

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Gizi Berdasarkan Status Gizi

| Pengetahuan Gizi | Status Gizi | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------|----|--------|-----|-------------------|----|------------|-----|-------|-----|
| | <i>Underweight</i> | | Normal | | <i>Overweight</i> | | Obesitas I | | Total | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Tidak Baik | 0 | 0 | 1 | 2,4 | 0 | 0 | 1 | 2,4 | 2 | 100 |
| Baik | 9 | 21 | 17 | 41 | 5 | 12 | 8 | 32 | 39 | 100 |

Berdasarkan tabel 2, menunjukan bahwa dari 39 mahasiswa Pendidikan biologi memiliki pengetahuan gizi yang baik sebanyak 95%, terdapat mahasiswa yang mempunyai pengetahuan tidak baik namun berstatus *gizi underweight* yaitu sebesar 4,8%. Penelitian ini diperkuat oleh Epridawati (2012) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Uji Rank Spearman

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

| Variabel | Minimum | Maksimum | Median | Standar Deviasi | p* |
|-----------------------------------|---------|----------|--------|-----------------|-------|
| Pengetahuan Gizi | 60 | 96 | 80 | 8,70 | 0,126 |
| Status Gizi (kg/m ²) | 15,9 | 29,7 | 21,4 | 3,48 | |

Berdasarkan tabel 3, menunjukan hasil analisis yang sudah diuji statistik dengan Uji *Rank Spearman* karena pendistribusian data terjadi secara tidak normal diperoleh $p=0,126$ ($p>0,05$) menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi responden.

Distribusi Persepsi Tubuh Berdasarkan Status Gizi

Tabel 4. Distribusi Persepsi Tubuh Berdasarkan Status Gizi

| Status Gizi | Persepsi Tubuh | Underweight | | Normal | | Overweight | | Obesitas I | | Total | |
|-------------|----------------|-------------|---|--------|------|------------|-----|------------|-----|-------|-----|
| | | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Positif | 3 | 7,3 | | 15 | 36,5 | 3 | 7,3 | 5 | 12 | 26 | 100 |
| Negatif | 7 | 17 | | 3 | 7,3 | 2 | 4,8 | 4 | 9,7 | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel 4, menunjukan mayoritas responden dengan persepsi tubuh positif sebanyak 26 responden memiliki status gizi normal (36,5%), dan responden dengan persepsi tubuh negatif sebanyak 15 responden pada kelompok *underweight* (17%). Berdasarkan hasil tersebut dapat terjadi dikarenakan mahasiswa yang memiliki persepsi tubuh negatif belum tentu memiliki status gizi *underweight* (7,3%) dan mahasiswa yang memiliki persepsi tubuh positif belum tentu memiliki status gizi normal (36,5%). Hal ini disebabkan status gizi tidak hanya mendapatkan pengaruh dari persepsi tubuh namun dipengaruhi oleh asupan makan (Yusintha, 2018).

Hubungan Persepsi Tubuh dengan Status Gizi

Tabel 5. Hubungan Persepsi Tubuh dengan Status Gizi

**Uji Rank Spearman*

| Variabel | Minimum | Maksimum | Median±SD | Standar Deviasi | p* |
|-----------------------------------|---------|----------|-----------|-----------------|-------|
| Persepsi Tubuh | 68 | 119 | 88 | 9,32 | 0,127 |
| Status Gizi (kg/m ²) | 15,9 | 29,7 | 21,4 | 3,48 | |

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa hasil analisis yang sudah diuji statistik dengan Uji *Rank Spearman* karena pendistribusian data terjadi secara tidak normal didapatkan nilai $p=0,127$ ($p>0,05$). artinya tidak memiliki hubungan antara persepsi tubuh terhadap status gizi pada mahasiswa. Nilai persepsi tubuh tertinggi pada mahasiswa yaitu 119 dan nilai minimum pada mahasiswa yaitu 68. Hal ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh persepsi tubuh tetapi juga dipengaruhi oleh asupan makan (Yusintha, 2018).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel menunjukkan karakteristik mahasiswa bahwa mayoritas mahasiswa memiliki usia 20 tahun sebanyak 18 mahasiswa (43,9%), jenis kelamin perempuan sebanyak 33 mahasiswa (80,4%), jumlah uang saku berkisar antara 500.000-1.000.000 sebanyak 19 mahasiswa (46,3%), sebanyak 41 mahasiswa dapat dilihat pada tabel 3. Mayoritas pengetahuan responden tergolong ke dalam kategori baik yakni sejumlah 39 mahasiswa (95,1%) dan body image positif pada responden sebanyak 26 mahasiswa dengan persentase 63,4%. Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi underweight dan obesitas I sama yaitu 22%, status gizi obesitas I sebanyak 9 mahasiswa dengan Persentase 22%. Status gizi normal mendapatkan hasil terbanyak yakni 18 mahasiswa (43,9%). Penelitian ini menggunakan responden mahasiswa Pendidikan Biologi UMS. Menurut Hurlock (2013) masa dewasa awal adalah masa yang terdapat perubahan minat sebagai contoh yaitu minat pribadi. Minat pribadi berhubungan dengan penampilan, pada tahap ini seseorang sudah menyadari bahwa penampilan sangat berperan terhadap penampilan, sosial dan keluarga sehingga ketika mereka menyadari adanya kekurangan dalam dirinya akan membuat individu cenderung untuk melakukan diet, perawatan dan olahraga. Dalam hal ini, individu dapat menilai penampilan fisiknya yang dapat bersifat positif atau negative berdasarkan tanggapan individu menyikapinya atau disebut persepsi tubuh (Cash, 2002).

Pengetahuan gizi pada responden mayoritas memiliki pengetahuan gizi yang baik sebanyak 39 mahasiswa (95,1%), namun untuk mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang tidak baik sebesar 2 mahasiswa (4,9%). Menurut Anjani & Kartini (2013) menyatakan bahwa pengetahuan gizi yaitu segala ilmu yang mempelajari semua hal tentang gizi, pengetahuan yang perlu dimiliki oleh setiap individu untuk memilih makanan yang layak dikonsumsi atau tidak dan tingkat kemampuan seseorang tentang kandungan gizi dalam makanan. Tingkatan pengetahuan gizi setiap individu berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam cara seseorang menentukan makanan yang kemudian akan berpengaruh terhadap keadaan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik juga keadaan gizinya.

Distribusi Pengetahuan Gizi Berdasarkan Status Gizi

Penelitian yang dilakukan oleh Hendrayati (2010) pada siswa SMPN 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hal ini didukung juga oleh penelitian Supadi (2002) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada ibu yang mempunyai anak umur 0-36 bulan di Puskesmas Wonosalam II Kabupaten Demak. Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Huriah (2006) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada ibu di Kecamatan Beji Kabupaten Depok. Menurut Wawan (2011), pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti pendidikan, pekerjaan dan usia, serta faktor eksternal seperti lingkungan dan sosial budaya. Seseorang yang memiliki motivasi baik untuk berperilaku sehat umumnya dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan keterampilannya (Emilio, 2008). Jika penerimaan informasi gizi dapat

menumbuhkan pengetahuan, kesadaran dan sikap positif, maka perilaku sehat yang terbentuk akan berlanjut dalam jangka Panjang (Notoatmojo, 2007). Oleh karena itu, ibu dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan memiliki status gizi yang baik pula.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel menunjukkan tingkat pengetahuan gizi tidak secara langsung mempengaruhi status gizi (IMT) pada responden penelitian ini. *Pearson Correlation* didapatkan $-0,243$ yang memiliki arti yaitu tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi pada mahasiswa dikarenakan nilai korelasi berada pada range bersifat negatif atau mendekati nol dikatakan lemah. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya pengetahuan gizi tidak menjamin status gizi mahasiswa menjadi lebih baik. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik belum tentu menerapkan pola makan sehat, beragam dan bergizi, sehingga status gizinya tetap berpotensi kurang baik.

Distribusi Persepsi Tubuh Berdasarkan Status Gizi

Berdasarkan tabel menunjukkan mayoritas responden dengan persepsi tubuh positif sebanyak 26 responden memiliki status gizi normal (36,5%), dan responden dengan persepsi tubuh negatif sebanyak 15 responden pada kelompok *underweight* (17%). Berdasarkan hasil tersebut dapat terjadi dikarenakan mahasiswa dengan persepsi tubuh negatif belum tentu memiliki status gizi *underweight* (7,3%) dan mahasiswa dengan persepsi tubuh positif belum tentu memiliki status gizi normal (36,5%). Hal ini disebabkan status gizi tidak hanya mendapatkan pengaruh dari persepsi tubuh namun dipengaruhi oleh asupan makan (Yusintha, 2018). Responden yang mempunyai status gizi normal dengan persepsi tubuh negatif dapat diakibatkan oleh beberapa penyebab, salah satunya psikologis pada rentang usia responden yaitu 19-21 tahun dimana penampilan menjadi hal yang penting, sehingga mahasiswa berusaha memperbaiki penampilan menjadi lebih menarik (Sugiar, 2018). Menurut Pratiwi (2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang merasa memiliki bentuk tubuh yang tidak menarik akan melakukan berbagai hal yang memengaruhi pola makannya yang menyebabkan berbagai gangguan makan serta ketidaknyamanan yang berlebihan dalam melakukan aktivitas.

Faktor lain yang dapat memengaruhi persepsi tubuh yaitu penilaian terhadap penampilan fisik atau bentuk tubuh. Penampilan fisik seperti bagaimana seseorang memberikan penilaian terhadap bentuk tubuh yang diinginkan, apabila bentuk tubuh sudah sesuai dengan tingkat keinginannya maka akan menaikkan kepercayaan diri mengenai bentuk tubuhnya (Ifdil, 2017). Menurut Ramanda (2019) menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi persepsi tubuh adalah perbandingan dengan orang lain, *self esteem*, keluarga dan hubungan interpersonal.

Hubungan Persepsi Tubuh dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel didapatkan hasil analisis uji statistik dengan Uji *Rank Spearman* karena pendistribusian data terjadi secara tidak normal didapatkan nilai $p=0,127$ ($p>0,05$) dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara persepsi tubuh terhadap status gizi pada mahasiswa. Nilai persepsi tubuh tertinggi pada mahasiswa yaitu 119 dan nilai minimum pada mahasiswa yaitu 68. Hal ini disebabkan karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor persepsi tubuh tetapi dipengaruhi juga oleh pola makan seseorang (Yusintha, 2018). Penelitian ini diperkuat oleh Pratiwi (2019) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara persepsi tubuh dengan status gizi pada siswa di SMK Batik 1 Surakarta yang dapat dilihat dari hasil nilai p adalah 0,648 yang dimana hasil uji lebih dari 0,05.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian dan menganalisis data secara menyeluruh, diperoleh kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi responden

dengan nilai p adalah $p=0,126$ dan tidak ada hubungan antara persepsi tubuh terhadap status gizi responden dengan nilai $p=0,127$. Berdasarkan hasil penelitian disarankan untuk mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan mahasiswa yang masuk kategori status gizi tidak normal memperhatikan konsumsi makanan dengan gizi seimbang serta meningkatkan aspek orientasi penampilan yang dapat memengaruhi status gizi mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan rasa syukur dan hormat, kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan izin, kerja sama, serta bantuan selama pelaksanaan penelitian. Tanpa dukungan dari berbagai pihak tersebut, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A Wawan, & M. D. (2011). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. In Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Nuha Medika. Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia.
- Anjani, R.P., dan Kartini, A., 2013. Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Pada Dewasa Awal (Mahasiswa LPP Graha Wisata dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang). *Journal of Nutrition College*. [e-journal] 2(3): pp. 312-320.
- Bening, S. & Margawati, A. (2014). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi untuk ditemui. 3(4), 715–722. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/6872>
- Cash, T. F., 2000. *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*. Norfolk: Old Dominion University.
- Cash, T. T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, London: The Guilford Press.
- Erpridawati, D. (2012). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dengan Status Gizi Siswa SMP Di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar. 66, 37–39.
- Grace, F. A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung, 1–12.
- Hendrayati, Salmiah, Suriani Rauf. (2010) Pengetahuan Gizi, Pola Makan Dan Status Gizi Siswa SMPN 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Jurnal Media Gizi Pangan, Vol. IX, Edisi 1, Januari – Juni 2010.
- Ifidl, Amandha Unzilla Denich, A. I. (2017). Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 2(3), 107–113.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Laksmi, zsa-zsa ayu, Ardiaria, M., & Fitrianti, deny yudi. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). Jurnal Kedokteran Diponegoro, 7(2), 627–640.
- Makhrajani Majid, Suherna, & 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. <https://doi.org/10.31850/makes.v1i1.99>
- Notoatmodjo S. (2010) Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Pratiwi, M., Isnaeni, F., & Gz, S. (2019). Hubungan Persepsi Tubuh Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/70962>
- Punuh *et.al.* (2020). Gambaran Stress dan *Body Image* pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*. Vol.9, No 6.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori *Body Image* Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik JBM*, 12(2), 110. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Serly. 2015. Hubungan *Body Image*, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jom FK Volume 2 No 2 Oktober 2015*.
- Sugiar, I. E., & Dieny, F. F. (2018). Hubungan *Body Image* Dengan Asupan Energi Dan Protein Serta Perilaku Konsumsi Suplemen Pada Mahasiswa Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 7(1), 31. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i1.20779>
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>
- Verawati, R. (2015). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Putri Di Smp Al Islam 1 Surakarta. Skripsi
- Wawan & Dewi M. (2011). Teori dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap, dan Perilaku Manusia. Cetakan II. Yogyakarta : Nuha Medika