

Hubungan Body Image Dan Pola Makan Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo

¹Asriyati Nadjamuddin, ²Hendra H. Dukalang

IAIN Sultan Amai Gorontalo

*Corresponding author: asriyati_nn@iaingorontalo.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between body image and diet in Ma'had Al-Jamiah Student, IAIN Sultan Amai Gorontalo. This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The study sample was selected using simple random sampling. The total sample was 34 people. Data analysis using Chi Square (X^2) analysis. The results showed that the results of the analysis of the relationship between body image and diet obtained that there were as many as 19 (55.9%) students of Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo had a positive body image and good diet. Meanwhile, 12 (35.3%) students of Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo had a negative body image and poor diet. The results of the statistical test obtained a value of $p = 0.000$, it can be concluded that there is a difference in the proportion of positive diet between positive body image and negative body image (there is a meaningful relationship between body image and diet).

Keywords: *body image, diet, Chi Square.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara body image dan pola makan pada Mahasiswa Ma'had Al-Jamiah, IAIN Sultan Amai Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan simple random sampling. Jumlah sampel sebanyak 34 orang. Analisis data menggunakan analisis Chi Square (X^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis hubungan antara body image dengan pola makan diperoleh bahwa ada sebanyak 19 (55.9%) Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai gambaran body image positif dan pola makannya baik. Sedangkan 12 (35.3%) Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai body image negatif dan pola makannya buruk. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0.000$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi pola makan positif antara body image positif dengan body image negatif (ada hubungan yang bermakna antara body image dengan pola makan).

Kata Kunci : *body image, pola makan, chi-square.*

PENDAHULUAN

Body image adalah gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktualnya, maka hal ini dianggap sebagai *body image* yang negatif. Remaja sensitif tentang *body image* dan remaja obesitas sangat rentan terhadap diskriminasi sosial. *Body image*, dan gangguannya, adalah penentu penting dari praktek diet dan risiko gizi pada remaja, khususnya di kalangan perempuan.

Persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. *Body image* penting pada masa remaja. Masa remaja menengah (*middle adolescence*) akan selalu berusaha untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya dengan melakukan sesuatu agar penampilan fisiknya terlihat lebih baik, namun menginginkan hasil yang cepat. Dorongan psikologis seperti *body image* dapat mempengaruhi remaja dalam menentukan pola makannya yang dapat berpengaruh pada kecukupan makronutrien dan mikronutrien remaja.

Prevalensi proporsional remaja dengan status gizi di kisaran kelebihan berat badan akan menyebabkan peningkatan citra tubuh negatif. Namun, ketika persepsi berat badan diperiksa lebih dalam, ternyata tidak hanya remaja *underweight* yang tidak menganggap diri mereka sebagai kurus, tetapi juga bahwa mereka yang mengalami kelebihan berat badan, terlepas dari status gizi yang sebenarnya. Ketidakpuasan *body image* lebih tinggi pada kelompok yang diklasifikasikan sebagai status gizi lebih dan obesitas.

Gangguan *body image* adalah perubahan persepsi tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan objek seseorang (Sunaryo, 2002). Gangguan ini bisa terjadi kapan saja seperti penurunan atau peningkatan berat badan yang tidak diinginkan, kehilangan anggota tubuh, timbul jerawat, dan sakit.

Guthe dan Mead (1945) dalam MacClancy dan Macbeth (2004) mengatakan bahwa kebiasaan makan adalah cara-cara individu atau kelompok individu dalam memilih, mengkonsumsi, dan menggunakan makanan yang tersedia yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya dimana seseorang hidup.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan adalah (1) budaya, (2) agama/kepercayaan, (3) keluarga, (4) tingkat pendidikan dan pengetahuan, (5) status sosial dan ekonomi, (6) psikologis, (7) lingkungan, (8) kesehatan, (9) pengaruh teman sebaya, (10) *body image*, (11) *personal preference*, (12) rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang. Jadi secara garis besar ada tiga faktor utama yang mempengaruhi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yaitu karakteristik individu, karakteristik makanan, dan karakteristik lingkungan.

Remaja adalah penduduk laki-laki atau perempuan yang berusia 10-19 tahun dan belum menikah. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), remaja adalah orang-orang yang berusia antara 10-19 tahun. Sedangkan berdasarkan UNICEF, remaja dibagi menjadi dua kategori, yakni remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). Remaja mengalami perkembangan, biologik, psikologik, dan sosiologik yang saling terkait antara satu dengan lainnya. Secara biologik ditandai dengan percepatan pertumbuhan tulang, secara psikologik ditandai dengan akhir perkembangan kognitif dan pematangan

kepribadian, dan secara sosiologik ditandai dengan intensifnya persiapan dalam menyongsong peranannya kelak sebagai seorang dewasa muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Ma'had Al'Jami'ah, IAIN Sultan Amai Gorontalo. Jalan Raya Gelatik No. 1 Gorontalo, 96112. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah, IAIN Sultan Amai Gorontalo. Sampel dipilih berdasarkan teknik *simple random sampling*. Adapun kriteria dalam menentukan sampel dimana responden berjenis kelamin wanita, responden merupakan mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah, IAIN Sultan Amai Gorontalo, responden merupakan remaja akhir (*late adolescence*) yaitu berusia dari 18-21 tahun, dalam keadaan sadar dan sehat jasmani-rohani, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan.

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuisioner yang telah dibuat oleh peneliti-peneliti sebelumnya.

Sebelum menjawab kuisioner, responden akan mendapat penjelasan dari peneliti mengenai maksud dan tujuan dari pengambilan data, kemudian jika responden setuju maka akan dilakukan penandatanganan surat kesediaan untuk menjadi responden. Setelah itu responden dipersilahkan untuk mengisi data karakteristik responden, kemudian dilanjutkan dengan mengisi kuisioner mengenai body image dan pola makan. Estimasi waktu yang di perlukan untuk mengisi kuisioner sekitar 15-20 menit. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *Chi Square (X²)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data karakteristik responden yang dikumpulkan adalah usia, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua, dan suku bangsa.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
17 Tahun	1	2,9%
18 Tahun	12	35,3%
19 Tahun	15	44,1%
20 Tahun	4	11,8%
21 Tahun	2	5,9%
Pekerjaan Orang Tua		
Tetap	18	52,9%

Lepas	16	47,1%
Penghasilan Orang Tua		
< Rp 2.000.000	21	61,8%
Rp 2.000.000 - Rp. 5.000.000	6	17,6%
> Rp 5.000.000	7	20,6%
Suku Bangsa		
Gorontalo	19	55,9%
Atinggola	2	5,9%
Mongondow	4	14,7%
Jawa	7	20,6%
Lainnya	1	2,9%

Sumber: data primer

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 19 tahun yakni 15 orang (44,1%) dan yang paling rendah adalah responden berusia 17 tahun yakni 1 orang (2,9%). Berdasarkan pekerjaan orang tua responden yang memiliki pekerjaan tetap sebanyak 18 orang (52,9%), kemudian responden orang tuanya memiliki pekerjaan lepas sebanyak 16 orang (47,1%). Berdasarkan pendapatan orang tua responden yang memiliki penghasilan kurang dari 2 juta sebanyak 21 orang (61,8%), kemudian orang tua responden yang memiliki penghasilan 2 – 5 juta sebanyak 6 orang (17,6%) dan orang tua responden yang memiliki penghasilan lebih dari 5 juta sebanyak 7 orang (20,6%). Berdasarkan suku bangsa terdapat 6 suku bangsa yang menjadi responden dalam penelitian ini. Dimana suku gorontalo paling mendominasi mahasiswi yang tinggal di ma'had Al-Jami'ah. IAIN Sultan Amai Gorontalo, yaitu sebanyak 19 responden, Kemudian sebanyak 2 responden yang berasal dari Atinggola, dan terdapat 5 responden yang berasal dari Mongondow, serta diikuti oleh suku jawa sebanyak 7 orang. Dan terdapat salah satu responden yang berasal dari Kabupaten Buol.

Tabel 2 Analisis Univariat Karakteristik Body Image dan Pola Makan Mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah ISAG

Analisis Univariat	n	%
Body Image		
Positif	20	58,8%
Negatif	14	41,2%
Pola Makan		
Baik	21	61,8%

Buruk	13	38,2%
-------	----	-------

Berdasarkan tabel 2 diketahui mahasiswa ma'had Al- Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai gambaran Body Image positif sebanyak 20 orang (58,8%), kemudian mahasiswa ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai gambaran Body Image negative sebanyak 14 orang (41,2%). Dan berdasarkan pola makan, mahasiswa ma'had Al- Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai pola makan baik sebanyak 21 orang (61,8%), kemudian mahasiswa ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai pola makan buruk sebanyak 13 orang (38,2%).

Tabel 3 Hasil Analisis Bivariat hubungan anantara body image dan pola makan mahasiswi

Body Image	Pola Makan				Total		P-Value
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Positif	19	55,9%	1	2,9%	20	58,9%	0,000
Negatif	2	5,9%	12	35,3%	14	41,1%	
Total	21	61,8%	13	38,2%	34	100,0%	

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil analisis hubungan antara *body image* dengan pola makan diperoleh bahwa ada sebanyak 19 (55.9%) Mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai gambaran *body image* positif dan pola makannya baik. Sedangkan 12 (35.3%) Mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai *body image* negatif dan pola makannya buruk. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0.000$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi pola makan positif antara *body image* positif dengan *body image* negatif (ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan pola makan).

PEMBAHASAN

Hasil analisis hubungan antara *body image* dengan pola makan diperoleh bahwa ada sebanyak 19 responden (55.9%) Mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai gambaran *body image* positif dan pola makannya baik. Sedangkan 1 responden (2,9%) mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai gambaran *body image* positif dan pola makannya buruk. Sedangkan 1 responden (2,9%) mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai *body image* negatif dan pola makannya baik sedangkan 1 responden (2,9%) sedangkat terdapat 12 responden (35,3%) mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai gambaran *body image* negatif dan pola makannya buruk. Berdasarkan hasil analisis data deng menggunakan

uji statistika Chi-Square untuk melihat hubungan antara body image dan pola makan. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0.000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi pola makan positif antara *body image* positif dengan *body image* negatif (ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan pola makan).

Hasil analisis hubungan antara *body image* dengan pola makan diperoleh bahwa ada sebanyak 19 responden (55.9%) Mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai gambaran *body image* positif dan pola makannya baik. Sedangkan 1 responden (2,9%) mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai gambaran *body image* positif dan pola makannya buruk. Sedangkan 1 responden (2,9%) mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai *body image* negatif dan pola makannya baik sedangkan 1 responden (2,9%) sedangkat terdapat 12 responden (35,3%) mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo mempunyai gambaran *body image* negatif dan pola makannya buruk. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji statistika Chi-Square untuk melihat hubungan antara body image dan pola makan. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0.000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi pola makan positif antara *body image* positif dengan *body image* negatif (ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan pola makan). mereka mengenai mengenai body image positif yang selalu berbarengan dengan kebiasaan atau pola makan mereka yang teratur dan baik.

Hasil penelitian yang ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh William (1985) yang menyatakan bahwa perubahan bentuk tubuh pada masa remaja akan menimbulkan kecemasan pada mereka yang sadar, yang pada akhirnya akan membuat mereka mengontrol pola makannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bagi sebagian besar remaja Body image adalah bagaimana penilaian seseorang mengenai penampilan, ukuran tubuh, dan fungsi setiap dari setiap organ tubuhnya.

Hasil analisa data penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum (2008) menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara citra raga dengan perilaku makan. Semakin tinggi citra raga yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula perilaku makannya, sebaliknya jika individu memiliki citra raga yang rendah maka akan semakin buruk pula perilaku makannya. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Casper & Offer (1990) dalam Markey & Markey (2005) yang menyatakan dua per tiga dari remaja putri dibandingkan dengan hanya beberapa remaja putra (14%), memberi perhatian lebih terhadap berat badan dan pengaturan asupan makanan. Untuk remaja putra dan putri, peningkatan berat badan dan pengaturan asupan makanan berhubungan dengan citra tubuh, gambaran diri, dan suasana hati. Perilaku pola makan yang buruk pada remaja dapat dilihat pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Levi dan kawan-kawan dalam Purwaningrum (2008), yaitu keteraturan makan, kebiasaan makan, alasan makan, jenis makanan yang dimakan, dan perkiraan terhadap kalori yang dimakan. Penelitian yang dilakukan oleh Rintani (2007) tiga perempat responden (74.8%) seringkali memilih tidak sarapan karena tidak sempat. Jika melihat kembali ke dalam literatur, temuan ini mendukung penelitian Freedland (2004) dalam Rintani (2007) yang menunjukkan ritme kerja remaja yang cepat cenderung membuat mereka memakan apapun yang tersedia cepat dan mudah. Jika makanan tersebut tidak tersedia pada waktunya maka lebih mudah bagi

remaja untuk melewatkan saja waktu makan tersebut. Studi sebelumnya memaparkan bahwa pengaruh negatif pola makan seperti ini adalah remaja yang melewatkan sarapan akan kehilangan 60% asupan kalori, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan sehari-hari (Freedland dalam Rintani, 2007).

Resiko kehilangan asupan ini kemungkinan besar terjadi pada responden yang tidak sarapan karena tidak biasa (15.7%), kesulitan mencari makanan (6.3%) ataupun karena tidak ada dana (3.1%). Sesuai dengan bahasan sebelumnya bahwa vitamin dan mineral sangat berperan penting bagi pertumbuhan, regenerasi dan metabolisme tubuh.

Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Ervina (2007) menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antara bentuk tubuh dengan pola makan pada remaja putri karena pola makan yang diterapkan oleh remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh persepsi tubuh ideal yang terbentuk. Terdapat faktor lain yang mempengaruhinya, yaitu pola asuh orang tua seperti kepercayaan dan riwayat keluarga yang memandang tubuh ideal sebagai bagian penting serta pengaruh dari peer grup dimana didapatkan dari pergaulan dengan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Khomsan (2003) dan Purwaningrum (2008) juga menyatakan bahwa pola makan dipengaruhi oleh budaya, agama, pendidikan, status sosial dan ekonomi, personal preference, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang, kesehatan, pengaruh teman sebaya, tetapi ada juga pengaruh dari body image.

Mahan (2000) mengatakan bahwa ada beberapa strategi untuk mensiasati pola makan remaja. Strategi tersebut antara lain menyediakan makanan bergizi tepat pada waktunya, memperbanyak alternatif makanan sehat, dan berikan penampilan makanan sehat yang menimbulkan selera makan. Konsumsi gizi yang sesuai kebutuhan dapat dipenuhi dengan mengatur pola makan yang baik dan sehat, ini juga mengikutsertakan keaktifan dari keluarga terutama ibu untuk menyediakan makanan sehat bagi anak-anaknya sang calon penerus bangsa. Untuk guru-guru di sekolah seperti pernyataan model Lund & Burk (1969) dimana mempunyai peranan dalam mempengaruhi pola makan anak didiknya agar meningkatkan pengetahuannya tentang makanan dan menjadi teladan dalam mengkonsumsi makanan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Septian Dini Irawan pada tahun 2104 terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara body image dengan perilaku diet. Hal ini tentu mempertegas bagaimana pemahaman mengenai pola makan akan berpengaruh pada diet setiap remaja sehingga di harapkan setiap remaja memiliki bentuk tubuh yang ideal. Demikian juga sebaliknya jika pemahaman seseorang mengenai body image negative akan mempengaruhi pola makan dan berakibat pada diet yang buruk.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara body image dan pola makan pada mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo. Kampus dapat menjadi role model yang baik bagi mahasiswi mengenai body image dan pola makan yang baik dengan menyediakan klinik kesehatan sebagai wadah untuk Mahasiswa/ mahasiswi untuk mengkonsultasikan kesehatan.

REFERENCES

- Brown, Judith E. Et.al. 2013. Nutrition Through the Life Cycle. Wadsworth: USA
- Cash, Thomas F dan Linda Smolak. 2011. Body Image A Handbook of Science, Practice and Prevention. The Guilford Press
- Chairah, Putri, (2012), hubungan gambaran body image dan pola makan remaja putri di SMA N 38 Jakarta, Skripsi, Universitas Indonesia.
- Erison, Michel (2014) Hubungan antara body image dan kebiasaan Makan dengan status gizi remaja di sma padang, Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Gay, L.R dan Dhiel, P.L (1992), Serearch Methods for business and Management, MacMilan Publising Company, New York.
- Gibson, R.S., 2005. Principle of Nutritional and Assessment. Oxford UniversityPress. Newyork
- Khairiyah, Evi luthfiah (2016) Pola makan mahasiswa fakultas kedokteran danilmu kesehatan (fkik) Uin syarif hidayatullah jakarta tahun 2016. Skripsi. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta
- Kozier, B. (2004). Fundamental of nursing: concepts, process, and practice (7ed.). New Jersey: Pearson Education Inc.
- Kumalasari, N. dkk (2017), Hubungan pola makan dengan indeks massa tubuhpada remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun. Kota Malang, Stikes Kenedes Malang
- Lund, & Burk. (1984). Panel on Factors Affecting Food Selection Committee on Food Consumption Patterns Food and Nutrition Board Commission on Life Sciences National Research Council. In M. f. selection, Methodologies for food selection research (pp. 18-20). Washington D C: The National Academy Press.
- Notoatmodjo, S. (2002). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- _____, 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta: Jakarta
- _____, 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Renika Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). Fundamental of nursing: concepts, process and practice. Mosby: Missouri.
- Purwaningrum N.F., (2008). Hubungan Antara Citra Raga dan Perilaku Makan Pada Remaja Putri. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purwaningrum, S. & Wardani, Y., (2012). Hubungan Antara Asupan Makanan dan Status Kesadaran Gizi dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon I, Bantul. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 6 (3).
- Santrock, J. W. (2007). Child development. USA: Mc Graw-Hill.
- Santoso, S. (2004). Dinamika kelompok (Revisi ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Septian dini irawan, safitri (2014), Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswi Universitas Esa Unggul, Jurnal Psikologi Volume 12 no 1.
- Sunaryo. (2002). Psikologi untuk keperawatan. Jakarta : EGC.
- Verawati, Ratna (2015). Hubungan antara body image dengan pola makan dan status gizi remaja putri di SMP Al Islam 1 Surakarta. Skripsi Universitas Negeri Surakarta.
- WHO. 2010. Global Reccomendations on Physical Activity for Health. Geneva

Kadir, R. D. (2021). Manajemen Risiko Pembiayaan Bank Syariah. Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI).

R.D.Kadir. (2019). Estimasi Janga Pendek dan Jangka Panjang Risiko Pembiayaan BPRS di Indonesia. *Jurnal Nisbah*, 05(02), 100–105.