

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI DAN MASSA LEMAK TUBUH

Penelitian *Body Image* Dengan Tingkat Asupan Energi, Lemak Tubuh, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Pengetahuan Gizi

Aprilia Ditta Hertayani¹, Martha Ardiaria², Aryu Candra²,
Etika Ratna Noer³

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Bagian Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. H. Soedarto., Tembalang, Semarang, 50275, Telephone: 02476928010

ABSTRAK

Latar Belakang: *Body image* diartikan sebagai sebuah persepsi, pemikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. *Body image* dipengaruhi oleh beberapa hal seperti perubahan bentuk dan berat badan yang cepat terutama pada masa pubertas yang banyak dialami oleh para remaja, masa remaja merupakan masa kritis terutama dalam perkembangan citra tubuh. Dalam perkembangannya, *body image* terbagi menjadi *body image* positif dan *body image* negatif yang dipengaruhi oleh faktor dari dalam maupun dari luar.

Tujuan: Menganalisis hubungan karakteristik *body image* dengan tingkat asupan energi dan massa lemak tubuh pada Mahasiswa Kedokteran.

Metode: Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain atau rancangan *cross-sectional* yang merupakan penelitian observasional. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswi aktif angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Program Studi kedokteran Universitas Diponegoro yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: Hasil uji *chi-square* antara *body image* terhadap massa lemak tubuh dan tingkat aktivitas fisik didapatkan $p < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *body image* berpengaruh signifikan terhadap massa lemak tubuh dengan nilai prevalensi 0,006 serta tingkat aktivitas fisik dengan nilai prevalensi sebesar 0,014. Sedangkan, berdasarkan hasil uji *chi-square* antara *body image* terhadap tingkat asupan energi dan tingkat pengetahuan gizi didapatkan $p > 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *body image* tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat asupan energi dengan nilai prevalensi sebesar 0,907 serta tingkat pengetahuan gizi dengan nilai prevalensi sebesar 0,850.

Kesimpulan: Disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan massa lemak tubuh dan tingkat aktivitas fisik namun tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan tingkat asupan energi dan tingkat pengetahuan gizi.

Kata kunci: *body image*, asupan energi, masa lemak tubuh, aktivitas fisik, pengetahuan gizi.

ABSTRACT

Background: *Body image is defined as a person's perceptions, thoughts and feelings about their body. Body image is influenced by several things such as rapid changes in body shape and weight, especially during puberty which is experienced by many adolescents, adolescence is a critical period, especially in the development of body image. In its development, body image is divided into positive body image and negative body image which is influenced by internal and external factors.*

Aim: *Analyzing the relationship of body image characteristics with the level of energy intake and body fat mass in Medical Students.*

Methods: *The study was conducted using a cross-sectional design or design which is an observational study. The sample in this study were active students of the 2020 batch of the Faculty of Medicine, Diponegoro University Medical Study Program who met the inclusion and exclusion criteria.*

Result: *The results of the chi-square test between body image on body fat mass and physical activity level obtained $p < 0.05$ so that it can be concluded that body image has a significant effect on body fat mass with a prevalence value of 0.006 and physical activity level with a prevalence value of 0.014. Meanwhile, based on the results of the chi-square test between body image on the level of energy intake and the level of nutritional knowledge, $p > 0.05$, it can be concluded that body image does not have a significant effect on the level of energy intake with a prevalence value of 0.907 and the level of nutritional knowledge with a prevalence value of 0.850.*

Conclusion: *It was concluded that there was a significant relationship between body image and body fat mass and physical activity level but there was no significant relationship between body image and energy intake level and nutritional knowledge level.*

Keywords: *body image, energy intake, body fat mass, physical activity, nutrition knowledge.*