

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN CITRA
TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA PRODI GIZI UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program
Strata Satu (S1) Gizi (S.Gz)**



**MAHAROTUL FAIQOH
1607026047**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan

Kesehatan UIN Walisongo

Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Maharotul Faiqoh

NIM : 1607026047

Fakultas/Program Studi: Fakultas Psikologi dan Kesehatan/Gizi

Judul : Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh
(*body image*) dengan Status Gizi Mahasiswa Prodi Gizi
UIN Walisongo Semarang

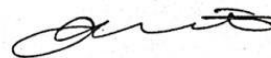
dengan ini telah saya setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 20 Juni 2023

Pembimbing I

Bidang Substansi Materi



Angga Hardiansyah, S. Gz., M. Si

NIP. 198903232019031012

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan
Kesehatan UIN Walisongo
Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Maharotul Faiqoh

NIM : 1607026047

Fakultas/Program Studi: Fakultas Psikologi dan Kesehatan/Gizi

Judul : Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh
(*body image*) dengan Status Gizi Mahasiswa Prodi Gizi
UIN Walisongo Semarang

dengan ini telah saya setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 20 Juni 2023
Pembimbing II
Bidang Metodologi dan Tata Penulisan



Fitria Susilowati, S. Pd., M. Sc
NIP. 199004192018012002



KEMENTERIAN AGAMA R.I.
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi Mahasiswa Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang

Penulis : Maharotul Faiqoh

NIM : 1607026047

Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang *munaqasyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Gizi.

Semarang, 5 Juli 2023

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I

Pradipta Kurniasanti, SKM., M. Gizi
NIP. 198601202016012901

Dosen Penguji II

Dr. Widiastuti, M. Ag
NIP. 197503192009012003

Dosen Pembimbing I

Angga Hardiansyah, S. Gz., M. Si
NIP. 198903232019031012

Dosen Pembimbing II

Fitria Susilowati, S. Pd., M. Sc
NIP. 199004192018012002

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maharotul Faiqoh

NIM : 1607026047

Program Studi : Gizi

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penyusunan menyatakan bahwa naskah skripsi yang berjudul “**Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh (*body image*) dengan Status Gizi Mahasiswa Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang**” adalah benar hasil karya penyusun sendiri, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 20 Juni 2023

Pembuat pernyataan,



Maharotul Faiqoh

NIM. 1607026047

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang Maha pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah memberikan berkah, Rahmat, hidayah serta karunianya dalam memudahkan segala urusan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam penulis haturkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW, para sahabat, keluarga dan pengikutnya, semoga kita semua dapat memperoleh syafa'atnya kelak di hari kiamat. Skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh (*body image*) dengan Status Gizi Mahasiswa Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan program studi gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Penulis mengucapkan terimakasih yang begitu besar kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, semangat dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Pada kesempatan kali ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, S.Pd., M.Si. selaku Ketua Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang
4. Bapak Angga Hardianasyah, S.Gz., M.Si., selaku pembimbing materi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta fikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, kritik, dan saran yang bermanfaat bagi penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Fitria Susilowati, S. Pd., M. Sc., selaku pembimbing metodologi dan tata tulis yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan fikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, kritik, dan saran yang bermanfaat bagi penulis selama penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Pradipta Kurniasanti, SKM., M. Gizi., selaku penguji I yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan skripsi.
7. Ibu Dr. Widiastuti, M. Ag., selaku penguji II yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan skripsi.
8. Segenap Dosen Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah membekali pengetahuan dan ilmu selama perkuliahan.
9. Mahasiswa gizi yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian.
10. Teman-teman gizi 2016 serta teman-teman seperjuangan selama kuliah yang selalu mengajarkan arti kehidupan, keikhlasan, pengorbanan dan memberikan support serta doa.
11. Semua pihak yang telah membantu penulis secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak dan ilmu pengetahuan. Apabila ada kesalahan baik dalam pembuatan maupun isi dari penelitian ini, penulis mohon maaf kritik dan saran sangat dibutuhkan untuk perbaikan selanjutnya.

Semarang, 20 Juni 2023

Penulis



Maharotul Faiqoh

NIM: 1607026047

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

Kedua orang tua saya tersayang bapak Zainul Musrofin, ibu Siti
Muhandasah

Terimakasih atas doa-doa selalu mendoakan tiada henti mendukung serta mendoakan dukungan baik moral maupun materi yang tiada ternilai harganya selama menempuh pendidikan saat ini. Terimakasih atas ridho, doa, usaha pengorbanan, nasehat, kesabaran, cinta dan kasih sayang kepada anak-anaknya. Semoga Allah SWT selalu memberikan kebaikan dan keberkahan di dunia dan akhirat.

Keluarga besar Abah Yai Fadlolan Mussyafa' Lc. M.A dan Ibu Nyai Isnayati
Kholis

Terimakasih atas motivasi spiritual dan selalu Iqoh harapkan barakahnya

Eko Prastyo, Rofingatul Muthmainnah, Muhammad Ihsanul Kamil, Nafisha
Azzahra Prastyo serta keluarga besar

Terimakasih atas support, motivasi, doa dan semangat yang selalu diberikan

MOTTO

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya
(QS. Al Baqarah: 286)

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING	i
PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Hasil Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori	10
B. Kerangka Teori	33
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis dan Variabel Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Subjek Penelitian	35
D. Definisi Operasional	38
E. Prosedur Penelitian	40
F. Pengolahan dan Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP	61
A. Kesimpulan	61

B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi berdasarkan IMT	18
Tabel 3. Kebutuhan Gizi Remaja Akhir	19
Tabel 4. Skor Jawaban Kebiasaan Sarapan	23
Tabel 5. Skor Jawaban Kuesioner <i>Body Image</i>	29
Tabel 6. Definisi Operasional.....	38
Tabel 7. Karakteristik Responden	48
Tabel 8. Analisis Univariat Kebiasaan Sarapan	49
Tabel 9. Analisis Univariat Persepsi <i>Body Image</i>	50
Tabel 10. Analisis Univariat Status Gizi	50
Tabel 11. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi.....	51
Tabel 12. Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Status Gizi	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian.....	33
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian	33
Gambar 3. Alur Penelitian.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	69
Lampiran 2. Kuesioner Kebiasaan Sarapan.....	70
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan ..	73
Lampiran 4. Kuesioner <i>Body Image</i>	74
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner <i>Body Image</i>	78
Lampiran 6. Jawaban Kuesioner Responden.....	80
Lampiran 7. Mater Data	92
Lampiran 8. Analisis Data Univariat dan Bivariat	98
Lampiran 9. Dokumentasi	101
Lampiran 10. Daftar Riwayat Penulis	102

ABSTRACT

Overnutrition and undernutrition problems are still widespread in Indonesia. College students are included in the transition period from adolescence to adulthood, this period often forms a sedentary lifestyle and is difficult to change until adulthood and even old age. One's nutritional and health problems should not be underestimated because it will have a long-term impact. A person's health status is an important thing that must be considered, such as nutritional status, anemia, blood pressure as indicators of health that need to be considered to achieve prime and optimal health. The purpose of this study was to find out the relationship between breakfast habits and body image with the nutritional status of UIN Walisongo Semarang's nutrition study program students.

This study used a cross sectional study design. The sample in this study amounted to 58 samples obtained from the Slovin formula. Retrieval of data using breakfast habit questionnaires, body image questionnaires and anthropometric measurements. Data analysis used the Gamma correlation statistical test.

The results showed that the majority were female, aged 19-20 years, 33 (56.9%) respondents had good breakfast habits, 35 (60.3%) had a positive body image meaning satisfied with their body shape and as many as 33 (60.3%) 56.9%) had good nutritional status. There was no significant relationship between breakfast habits and the nutritional status of UIN Walisongo Semarang's nutrition study students ($p = 0.19$). There is no significant relationship between body image and the nutritional status of nutrition students at UIN Walisongo Semarang ($p = -0.106$).

Keywords: *breakfast habits, body image, and nutritional status*

ABSTRAK

Permasalahan gizi lebih dan gizi kurang masih tersebar di negara Indonesia. Mahasiswa termasuk dalam masa perpindahan dari remaja ke dewasa, masa ini seringkali terbentuk suatu gaya hidup yang menetap dan sulit diubah hingga dewasa bahkan lanjut usia. Masalah gizi dan kesehatan seseorang tidak boleh dianggap remeh karena akan berdampak panjang. Status derajat kesehatan seseorang menjadi hal penting yang harus diperhatikan seperti status gizi, anemia, tekanan darah sebagai indikator kesehatan yang perlu diperhatikan untuk mencapai kesehatan yang prima dan optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kebiasaan sarapan dan *body image* dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 sampel diperoleh dari rumus Slovin. Pengambilan data menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner *body image* dan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji statistik korelasi *Gamma*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan, berusia 19-20 tahun, 33 (56,9%) responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik, 35 (60,3%) memiliki *body image* positif artinya puas terhadap bentuk tubuhnya dan sebanyak 33 (56,9%) memiliki status gizi baik. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang ($p= 0,19$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi mahasiswa gizi prodi gizi UIN Walisongo Semarang ($p= -0,106$).

Kata kunci: kebiasaan sarapan, *body image*, dan status gizi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi lebih dan gizi kurang masih tersebar di negara Indonesia. Gizi lebih terlihat sebagai dampak keberhasilan di bidang ekonomi disertai minimnya pengetahuan masyarakat terkait gizi, kesehatan dan menu seimbang. Sedangkan, penyebab masalah gizi kurang karena kemiskinan, kurangnya kualitas sanitasi (Rahayu, 2020). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang mencari ilmu di sebuah perguruan tinggi. Pada umumnya mahasiswa berusia > 18 tahun. Mahasiswa termasuk dalam masa perpindahan dari remaja ke dewasa, masa ini seringkali terbentuk suatu gaya hidup yang menetap dan sulit diubah hingga dewasa bahkan lanjut usia (Koerniawati, 2020).

Masalah gizi dan kesehatan seseorang tidak boleh dianggap remeh karena akan berdampak panjang. Status derajat kesehatan seseorang menjadi hal penting yang harus diperhatikan seperti status gizi, anemia, tekanan darah sebagai indikator kesehatan yang perlu diperhatikan untuk mencapai kesehatan yang prima dan optimal. Status gizi dipengaruhi banyak faktor ada yang bersifat langsung dan tidak langsung. Faktor yang langsung seperti asupan makanan, penyakit. Faktor yang tidak langsung diantaranya faktor keluarga, lingkungan, aktivitas fisik yang tidak boleh dianggap remeh dalam menentukan status gizi (Wulandary, 2020).

Permasalahan gizi tingkat dunia tahun 2016 usia ≥ 18 tahun memiliki prevalensi 462 juta gizi kurang dan 1,9 miliar gizi lebih (WHO, 2016). Berdasarkan riskesdas 2018, negara Indonesia secara nasional prevalensi gemuk usia >18 tahun sebesar 13,6% sedangkan prevalensi kurus sebesar 9,3%. Provinsi Jawa Tengah prevalensi gemuk 12,9% dan kurus 10,45%. Meskipun prevalensi kurus sudah

dibawah angka nasional, namun prevalensi gemuk masih lebih dari angka nasional yaitu >10%.

Permasalahan gizi dan kesehatan usia remaja bisa terjadi di tiap individu karena memiliki aktivitas cukup banyak, sehingga kita membutuhkan asupan yang cukup dan sehat. Kita butuh energi besar untuk pertumbuhan cepat di semua faktor dalam tubuh dan psikologis. Kebutuhan dasar manusia untuk bertahan hidup yaitu makan. Dalam tiap porsi makan terdapat aturan atau batasan dalam mengonsumsinya agar terpenuhi kebutuhan gizinya yang biasa disebut isi piringku. Selain itu, tumpeng gizi seimbang digunakan masyarakat untuk pedoman dalam mengatur pola konsumsi harian. Dikatakan pola makan seimbang itu disesuaikan dengan kebutuhan serta pemilihan bahan makanan yang tepat agar status gizi kita baik (Kemenkes, 2019).

Sarapan adalah kegiatan penting yang perlu dibiasakan makan dan minum pada waktu pagi hari hingga pukul 9 untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian dalam mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Februhartanty *et al.*, 2016). Menurut GSHS (*Global School-based Student Health Survey*) 2015, sebanyak 44,6% tidak pernah/jarang/kadang-kadang sarapan. Dari penelitian lain, resiko akan obesitas seseorang yang tidak pernah sarapan 4,5 kali lebih tinggi dari orang yang terbiasa sarapan (Adriana, 2014).

Era modern saat ini tren gaya hidup beragam, sehingga dapat terjadi ejekan bagi seseorang yang tidak mengikuti tren zaman sekarang. Hal itu salah satu faktor pendorong dan motivasi seseorang untuk tidak mau ketinggalan tren saat ini mengenai bentuk tubuh (Amalia, 2020). Umumnya, tren saat ini memiliki kebiasaan makan yang salah diantaranya mencamil, waktu makan tidak teratur, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi dan sering menahan rasa lapar, jarang konsumsi buah dan sayur, sering makan makanan

cepat saji, serta diet yang salah. Hal ini bisa menyebabkan asupan makan tidak sesuai dengan kebutuhan sehingga terjadi masalah gizi.

Citra tubuh merupakan kombinasi antara persepsi pribadi dengan penilaian orang lain terhadap bentuk atau ukuran tubuh yang bisa bersifat positif atau negatif (Thompson, 2000). Perubahan fisik yang terjadi memberikan dampak sangat puas bagi seseorang, penilaian terhadap diri sendiri adalah ciri individu yang jelas dan sebagai daya tarik banyak orang dalam berinteraksi sosial (Amalia, 2020). Persepsi bentuk tubuh dipengaruhi oleh keyakinan dan evaluasi diri seseorang. Selain itu, keterpaparan media sosial, budaya, sosial ekonomi, dan pengaruh teman sebaya.

Masih banyak laki-laki maupun perempuan memiliki perhatian lebih terhadap gambaran tubuhnya. Mereka akan berlomba-lomba berbagai cara untuk memuaskan penampilan dan berusaha menyembunyikan perubahan yang tidak disukai, namun ini tidak menjamin kepuasan terhadap tubuhnya. Seorang perempuan lebih banyak tidak puas terhadap tubuh sendiri daripada laki-laki karena perempuan mengalami penambahan jaringan lemak yang lebih banyak (Oktaviyani, 2015). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian, 37,5% responden memiliki citra tubuh negatif dimana ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya lebih sering perempuan (23,8%) dibandingkan laki-laki (13,8%) (Marlina and Ernalina, 2020).

Mahasiswa terkadang terjebak dalam kebiasaan makan yang tidak sehat, berusaha menurunkan berat badan yang drastis melalui diet ketat bahkan sampai gangguan makan (Arisman, 2010). Hal ini karena perempuan memiliki citra tubuh negatif yang mengacu pada seseorang yang diidolakan seperti artis yang cenderung bertubuh langsing, kurus, tinggi, berkulit putih. Tubuh langsing sering menjadi idaman perempuan sehingga memilih membatasi makan yang tidak tepat untuk menjaga tubuh tetap langsing, akibatnya tidak terpenuhinya kebutuhan gizi yang baik dalam tubuh. Oleh karena itu,

penting untuk mengarahkan berperilaku hidup sehat, diet yang tepat, dan lebih banyak aktivitas fisik daripada memilih cara instan yang berdampak pada buruk terhadap kesehatan (Februhartanty *et al.*, 2016).

Maka dari itu, perlu pemantauan status gizi untuk mengidentifikasi remaja yang beresiko kekurangan maupun kelebihan gizi, sehingga dapat mengambil langkah lebih lanjut untuk memperbaiki gizinya sebelum terjadi komplikasi penyakit lain. Seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, pemenuhan kebutuhan gizi harus benar-benar diperhatikan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada masa remaja berdampak besar pada asupan makan. Untuk mengetahui status gizi remaja secara individu dapat diketahui dari hasil pemeriksaan antropometri berupa berat badan dan tinggi badan selanjutnya dihitung dengan rumus indeks masa tubuh (IMT), setelah mengetahui nilai IMT kemudian dirujuk dalam standar antropometri usia remaja akhir (Kemenkes RI, 2019).

Kota Semarang salah satu daerah perkotaan masih tergolong cukup tinggi masalah status gizi pada remaja dan untuk mengantisipasi seseorang untuk tidak menilai tubuh dengan cara membandingkan saja dengan artis idola atau menanggapi omongan tetangga tanpa melalui perhitungan zat gizi yang dibutuhkan serta betapa pentingnya sarapan sebagai energi awal dalam menunjang aktivitas harian mahasiswa yang padat. Peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kebiasaan sarapan dan citra tubuh (*body image*) dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang ?
2. Bagaimana hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

- a. Mengetahui bagaimana hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang
- b. Mengetahui bagaimana hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang
- b. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang
- c. Mengetahui gambaran citra tubuh (*body image*) mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang
- d. Mengetahui gambaran status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang
- e. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang
- f. Menganalisis hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang

D. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penulis, di antaranya:

1. Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan serta wawasan tentang hubungan antara kebiasaan sarapan dan citra tubuh (*body image*) dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang

2. Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau panduan dalam upaya pengembangan pengetahuan tentang kesehatan remaja, khususnya mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan dan citra tubuh (*body image*) dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang

- b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber literatur dan penelitian dalam pengembangan bidang kesehatan khususnya mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan dan citra tubuh (*body image*) dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang

E. Keaslian Penelitian

Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi Mahasiswa Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang merupakan judul penelitian yang dipilih oleh peneliti. Penelitian serupa sebelumnya telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Penelitian-penelitian tersebut diuraikan dalam Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Analisa Penelitian	Hasil Penelitian
Safira Kholifatul Ummah, Kartika Pibriyanti, dan Fathimah (2020)	<i>Correlation Between Body Image Physical Activity and Sleep Duration with Nutritional Status Teaching-Students at the University of Darussalam Gontor for Girls</i>	Variabel Bebas: <i>body image, physical activity and sleep duration</i> Variabel Terikat: <i>nutritional status</i>	<i>Metode Cross Sectional, the hypothesis test used is the Gamma Correlation Test</i>	<i>There was a significant correlation between body image and nutritional status (p=0,030), there was no significant correlation between physical activity (p=0,385) and sleep duration (p=0,156) with nutritional status</i>
Nur Al-faida (2021)	Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap	Variabel Terikat: konsentrasi belajar	<i>Metode Cross Sectional, uji Chi-square</i>	Sebagian mahasiswa tidak memiliki kebiasaan

	Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua	Variabel Bebas: kebiasaan sarapan		sarapan (55,6%). Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar (p<0,02)
Larissa Agustina Sukoco, Laksmi Widajanti, dan Martha Irene Kartasurya (2022)	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Persepsi <i>Body Image</i> dengan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Remaja Putri di Surakarta	Variabel Bebas: pengetahuan gizi dan persepsi <i>body image</i> Variabel Terikat: kebiasaan sarapan pagi	<i>Metode Cross Sectional uji korelasi Rank Spearman</i>	40,2% jarang melakukan sarapan pagi. Tidak ada hubungan persepsi <i>body image</i> dengan kebiasaan sarapan (p=0,004), terdapat hubungan antara persepsi <i>body image</i> dengan IMT (P= 0,002), tidak terdapat hubungan antara IMT dengan frekuensi sarapan (p=0,112)

Helsa Cynthia dan Shinta Fransiske Simanungkal it (2023)	<i>The Relationship between Body Image, Eating Disorders and Stess Levels with Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta</i>	Variabel Bebas: <i>body image, eating disorders and stess levels</i> Variabel Terikat: <i>nutritional status</i>	<i>Metode Cross Sectional Statistik Square</i> <i>Chi</i>	Terdapat hubungan antara citra tubuh ($p=0,017$), gangguan makan ($p=0,025$) dengan status gizi namun tidak ada hubungan tingkat stress dengan status gizi mahasiswa program studi UPN Veteran Jakarta
---	---	--	--	---

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada variabel, sampel, dan lokasi penelitian. Desain dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan metode *cross sectional*. Uji analisis data menggunakan uji korelasi *gamma*. Variabel y adalah variabel bebas adalah kebiasaan sarapan, *body image*, dan variabel terikat adalah status gizi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini mahasiswa prodi gizi sebanyak 58 mahasiswa dari rumus Slovin. Sampel diambil dengan menggunakan Teknik *consecutive sampling*. Lokasi penelitian bertempat di UIN Walisongo Semarang. Penelitian dengan variabel kebiasaan sarapan, *body image*, dan status gizi belum pernah dilakukan, sehingga penelitian ini akan berbeda dengan penelitian sebelumnya.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Pengertian

Remaja (*adolescence*) berasal dari bahasa Latin *adolescere* artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan” (Kayyis, 2019). Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Menurut Badan Kependudukan dan keluarga Berencana (BKKBN) batasan usia remaja 10-24 tahun dan belum menikah. Menurut WHO tahun 2005, masa percepatan pertumbuhan (*growt spurt*) remaja terjadi pada usia 10-14 tahun hingga usia 21 tahun meliputi 15-25% untuk pertumbuhan tinggi badan dan 45% untuk pertumbuhan tulang.

Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat terjadi pada usia remaja baik fisik, psikologis, intelektual, dan hormonal. Perkembangan dan pertumbuhan fisik yang terlihat nyata seperti penambahan berat badan dan tinggi badan diikuti perkembangan organ sistem reproduksi. Tubuh masa remaja ibarat gadget, kemampuan yang *multitasking*, keingintahuan yang tinggi, kecerdasan yang luar biasa dan semangat tinggi. Masa ini terjadi perubahan fisik, pertumbuhan yang cepat (*Growth Spurt*), kecerdasan dan emosi juga berkembang pesat. Masa keemasan (*Golden Age*) terjadi di usia remaja (Kemenkes, 2019).

Alasan mengapa usia remaja dikatakan rentan, pertama berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis maka kebutuhan zat gizi meningkat. Kedua,

perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan bisa memengaruhi kebutuhan asupan zat gizi. Ketiga, membutuhkan zat gizi khusus jika olahragawan, kehamilan, diet ketat, gangguan perilaku makan, konsumsi alkohol dan obat (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

b. Klasifikasi Remaja

Menurut Depkes RI 2009, terdapat beberapa klasifikasi usia antara lain balita 0-5 tahun, anak-anak 5-11 tahun, remaja awal 12-16 tahun, remaja akhir 17-25 tahun, dewasa awal 26-35 tahun, dewasa akhir 36-45 tahun, lansia awal 46-55 tahun, lansia akhir 56-65 tahun, dan manula > 65 tahun. Menurut Sarwono 2016, terdapat tiga tahap perkembangan remaja, yaitu

1) Masa Remaja Awal (*early adolescence*)

Usia remaja pada tahap ini berusia 10-13 tahun terlihat sifat negatif seperti tidak tenang, putus asa, malas bekerja. Remaja masih terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan yang akan menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru sehingga cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotis, dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis ia sudah akan berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego”. Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa (Soetjningsih, 2014).

2) Masa Remaja Pertengahan (*middle adolescence*)

Pada tahap ini remaja usia 14-16 tahun masa mencari sesuatu yang bernilai seperti mencari teman curhat. Remaja senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “narastik”, yaitu

mencintai diri sendiri, menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Remaja juga dalam gencar-gencarnya mencari identitas diri, timbulnya keinginan untuk bertemu lawan jenis, serta mempunyai rasa cinta yang mendalam (Putra, 2013).

3) Masa Remaja Akhir (*late adolescence*)

Masa remaja usia 17-21 tahun ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan dan mengembangkan identitas diri. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa (Kayyis, 2019).

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat keseimbangan antara asupan makan dan penggunaan zat gizi (Susilowati dan Kuspriyono, 2016). Status gizi ditentukan dari pengukuran beberapa parameter, kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan standarnya. Status gizi digunakan sebagai ukuran atau parameter keberhasilan pemenuhan kebutuhan zat gizi dalam tubuh, yang mana ukuran tersebut dipengaruhi oleh keseimbangan energi. Keseimbangan energi (*energy balance*) adalah keadaan antara asupan energi dari makanan seimbang dengan energi yang dikeluarkan saat beraktivitas (Hardiansyah & Supariasa, 2016).

Penilaian status gizi digunakan sebagai indikator adanya malnutrisi. Status gizi yang tidak diperhatikan akan

menyebabkan suatu penyakit bahkan kematian (Harjatmo, dkk, 2017). Kualitas kesehatan seseorang dapat digambarkan dari segi status gizi. Jika status gizi baik maka resiko terkena penyakit semakin kecil. Klasifikasi status gizi ada tiga (Rahayu, 2020):

1) Status Gizi Kurus

Status gizi kurang disebabkan apabila tidak terpenuhi atau kurangnya beberapa zat gizi dalam tubuh. Status gizi kurang apabila nilai IMT seseorang $< 18,5 \text{ kg/m}^2$ (Kemenkes RI, 2019). Kekurangan zat gizi dapat mengakibatkan gangguan dalam proses pertumbuhan, berkurangnya kepadatan mineral tulang, menurunnya daya tahan tubuh, risiko penyakit infeksi, risiko BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) pada perempuan (Santos, dkk, 2007) serta berpengaruh pada perkembangan mental, kemampuan berfikir, dan hubungannya dengan depresi (Almatsier, 2009).

2) Status Gizi Normal

Status gizi baik terjadi apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang cukup dan digunakan secara efisien dan optimal sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat tertinggi. Status gizi dinyatakan baik apabila nilai IMT seseorang $18,5-25,0 \text{ kg/m}^2$ (Kemenkes RI, 2019).

3) Status Gizi Gemuk

Status gizi lebih disebabkan apabila jumlah kebutuhan zat gizi dalam tubuh berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan. Status gizi dinyatakan lebih apabila nilai IMT seseorang $25,1-27,0 \text{ kg/m}^2$ untuk kategori gemuk. Namun, untuk kategori

obesitas nilai IMT seseorang mencapai $> 27 \text{ kg/m}^2$ (Kemenkes RI, 2019). Kelebihan berat badan menyebabkan munculnya beberapa penyakit seperti atherosklerosis, gangguan kesehatan mental, jantung koroner, kencing manis, tekanan darah tinggi dan sebagainya (Thamaria, 2017).

b. Faktor-faktor yang memengaruhi Status Gizi

Terdapat dua faktor yang memengaruhi status gizi yaitu faktor penyebab langsung dan tidak langsung.

1) Faktor Langsung

a) Asupan Makan

Asupan makan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang yang dilihat dari kualitas dan kuantitas asupan yang dikonsumsi. Asupan makan yang cukup membantu tercapainya status gizi baik sehingga pertumbuhan tubuh, perkembangan otak dan etos kerja dapat berjalan optimal. Sebaliknya jika asupan makan kurang mengakibatkan gizi kurang (Supariasa, 2016).

Masa remaja membutuhkan banyak energi untuk mendukung percepatan pertumbuhan. Energi yang kita keluarkan saat beraktivitas berasal dari mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein dan lemak (Arisman, 2010). Energi diperoleh dari metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak.

b) Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi merupakan masalah kesehatan yang harus dicegah, yang mana jika

tidak segera ditangani dengan tepat dapat menyebabkan status gizi buruk (Dieny, 2014). Penyakit infeksi berupa diare, penyakit paru kronis, dan ISPA. Adanya penyakit dalam tubuh akan menyebabkan nafsu makan dan asupan makan yang masuk berkurang. Seseorang yang kekurangan zat gizi memiliki resiko lebih tinggi terkena penyakit infeksi karena sistem imun mulai menurun sehingga kuman, bakteri dan virus akan lebih cepat masuk dan berkembang dalam tubuh. Keduanya menunjukkan adanya korelasi timbal balik antara penyakit infeksi dan kekurangan zat gizi (Permenkes, 2014).

- 2) Faktor Tidak Langsung
 - a) Sosial Ekonomi

Lingkungan keluarga sangat berpengaruh dalam membentuk kebiasaan makan anak yang merupakan pengalaman pertama dalam kehidupannya. Tingkat sosial ekonomi berkaitan erat dengan asupan zat gizi (Dieny, 2014). Sosial ekonomi meliputi pekerjaan, perkembangan ekonomi, tingkat urbanisasi, bencana alam. Seorang pekerja akan memiliki pendapatan yang dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan pangan untuk diri sendiri dan keluarganya. Daerah yang memiliki perekonomian yang baik maka ketersediaan bahan pangan masyarakat beranekaragam sehingga dapat meningkatkan status gizi yang baik. Sebaliknya, jika suatu daerah terkena bencana alam maka persediaan

bahan pangan sedikit yang berakibat pada status gizi masyarakat (Thamaria, 2017).

b) Lingkungan dan Media Masa

Mahasiswa umumnya masih mudah terpengaruh oleh lingkungan disekitar terutama teman sebayanya. Banyaknya aktivitas yang dilakukan di luar rumah menyebabkan memilih mengkonsumsi makanan yang tidak berdasar pada kandungan gizi namun hanya untuk sekedar bersosialisasi, kesenangan dan agar tidak kehilangan status (Dieny, 2014). Terkadang usia remaja masih tertarik pada hal-hal baru dan ingin mencoba produk makanan yang di iklankan di televisi atau internet yang disajikan sangat menarik. Makanan *fast food* banyak digemari para remaja karena praktis, enak, bisa pesan lewat online padahal mengandung kalori dan lemak yang tinggi. Jika hal tersebut dibiasakan dapat memengaruhi status gizi.

c) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi yang penting untuk menjaga pemeliharaan fisik, mental, dan kualitas hidup (Marmi, 2013). Aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi dalam pemeliharaan tubuh. Hubungan antara keduanya adalah keseimbangan energi, yang mana konsumsi makan sebagai pemasukan energi dan aktivitas fisik sebagai pengeluaran energi (Ruslie, 2012). Remaja yang memiliki aktivitas fisik cukup akan cenderung

status gizinya baik jika dibandingkan dengan seseorang yang kurang aktivitas fisiknya.

c. Cara Penilaian Status Gizi Remaja Akhir

Penilaian status gizi menginterpretasikan data yang diperoleh dari beberapa metode untuk mengidentifikasi individu atau kelompok yang beresiko status gizi buruk. Penilaian status gizi bisa dilakukan secara langsung meliputi antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi tidak langsung meliputi survei konsumsi makanan, status vital dan faktor ekologi (Supriasa, 2016).

Penilaian status gizi remaja akhir dengan menggunakan metode antropometri. Status gizi dapat diukur dengan menggunakan beberapa parameter, yang kemudian hasil pengukuran dibandingkan dengan standar. Metode penilaian status remaja dengan antropometri. Pengukuran antropometri dapat ditentukan dengan Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB). Pengukuran berat badan dilakukan dengan timbangan berat badan analog maupun digital. Dan pengukuran tinggi badan dengan menggunakan *microtoice*. Untuk menentukan status gizi remaja akhir menggunakan metode perhitungan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Berikut rumus perhitungannya (Purnamasari, 2018):

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Setelah mengetahui nilai IMT kemudian dirujuk dalam standar antropometri usia remaja akhir (Kemenkes RI, 2019):

Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi berdasarkan IMT

Status Gizi	Kategori	Ambang Batas (IMT)
Kurus	Berat badan kurang tingkat berat	< 17,0 kg/m ²
	Berat badan kurang tingkat ringan	17,0-18,4 kg/m ²
Normal	Berat badan ideal	18,5-25,0 kg/m ²
Gemuk	Berat badan lebih tingkat ringan	25,1-27,0 kg/m ²
	Berat badan lebih tingkat berat	> 27,0 kg/m ²

(Sumber: Kemenkes RI, 2019)

d. Kebutuhan Zat Gizi Remaja Akhir

Makanan merupakan kebutuhan pokok dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh bagi manusia. Apabila yang dikonsumsi kurang baik kualitas maupun kuantitas maka akan timbul gangguan proses metabolisme tubuh yang mengarah pada timbulnya suatu penyakit, sehingga sangat penting memperhatikan “kecukupan” dalam mengonsumsi makanan agar tubuh dapat bekerja secara optimal (Novella, 2012). Tubuh kita ibarat *gadget*, yang mana asupan makanan inilah *charger*-nya yang mensuplai energi ke baterai tubuh kita. Baterai tubuh kualitas bagus tidak hanya *full energy* tetapi memiliki kualitas yang tinggi juga untuk membuat performa optimal setiap hari. Maka, baterai kita harus di *charge* dengan asupan gizi seimbang (Kemenkes, 2019).

Penentuan kebutuhan zat gizi pada umumnya didasarkan pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) atau *Recommended Dietary Allowances* (RDA) yang merupakan rata-rata kecukupan zat gizi per hari bagi orang sehat menurut golongan usia, jenis kelamin, berat badan, aktivitas fisik dan kondisi fisiologisnya seperti kehamilan, menyusui untuk mencapai status gizi yang adekuat (Almatsier, 2009).

Pertumbuhan yang pesat pada *lean body mass*, masa tulang, dan lemak tubuh serta tingginya aktivitas fisik selama masa remaja menyebabkan peningkatan energi dan zat gizi (Marmi, 2013).

Berikut ini Tabel 3 kebutuhan energi dan zat gizi harian pada remaja menurut kemenkes (2019):

Tabel 3. Kebutuhan Gizi Remaja Akhir

Usia (tahun)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Laki-laki						
16-18	60	168	1650	400	75	85
19-29	60	168	2650	430	65	75
Perempuan						
16-18	52	159	2100	300	65	70
19-29	55	159	2250	360	60	65

Sumber: Kemenkes, 2019

Pembahasan akan pentingnya memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tanpa berlebihan. Karena sesuatu yang berlebihan tidak baik seperti halnya makan dan minum yang berlebihan akan berdampak pada kesehatan tubuh seseorang. Sebagaimana termaktub terhadap bentuk tubuh yang menarik menurut dalam firman Allah SWT QS. Al-A'raf ayat 31:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡنَكَ مِمَّا عِنۡدَ ڪَلِّ مَسْجِدٍ وَّكُلُوۡا وَاَشْرَبُوۡا وَاٰلَا تُسْرِفُوۡا
 اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan.

Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A’raf: 31)

Dalam tafsir Al-Mishbah, bagian akhir ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT tidak menyukai orang yang berperilaku berlebihan. Dengan kata lain, Allah tidak menunjukkan kasih sayang atau rahmat kepada tiap manusia yang berlebihan di semua hal. Anjuran untuk tidak berlebihan dalam mengkonsumsi makanan dan minuman berarti tidak melebihi batas yang sesuai dengan kondisi tubuh. Adapun batasan tiap orang berbeda, batas kecukupan seseorang terkadang bisa jadi telah melampaui batas untuk orang lain (Shihab, 2009).

Dari penjelasan tersebut, kita sebagai muslim harus bersikap seimbang dalam segala hal termasuk dalam makan dan minum. Hal tersebut sesuai dengan keseimbangan gizi yang harus kita cukupi sesuai dengan kondisi tubuh. Jika kita mengkonsumsi makan dan minum tidak seimbang maka akan berdampak pada masalah kesehatan yaitu gizi kurang atau gizi lebih (Almatsier, 2009).

3. Kebiasaan Sarapan

a. Pengertian Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan adalah aktivitas penting untuk membiasakan diri makan dan minum antara pagi sampai pukul 9 berguna untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian dalam mewujudkan pola hidup sehat, aktif, dan produktif (Februhartanty, 2016). Seorang ahli gizi Institut Pertanian Bogor (IPB) menjelaskan bahwa sarapan disajikan secara teratur mulai pukul 06.00 hingga 09.00 setiap hari. Idealnya, sarapan harus mencakup seperempat

hingga setengah dari kebutuhan energi dan zat gizi harian (Drajat, 2006).

Dari hasil survey *The American Dietetic Association* menyatakan bahwa diantara tiga kali waktu makan, sarapanlah yang paling penting. Karena kalau diibaratkan, sarapan itu seperti “isi bensin” setelah perut kita kosong selama 8-10 jam. Makanan ini diperlukan untuk mengaktifkan daya kerja tubuh kita dan tidak gampang lelah. Tanpa sarapan yang cukup otak akan sulit berkonsentrasi pada saat proses belajar mengajar di sekolah (Hidayat, 2011). Secara umum anjuran, kontribusi, energi dan zat gizi adalah 25% untuk makan pagi, 30% untuk makan siang, 25% untuk makan malam, dan 25% untuk selingan pagi dan sore (Drajat, 2006). Menurut Supriyatno tahun 2021, berikut manfaat sarapan:

- 1) Membantu memenuhi kebutuhan gizi harian
- 2) Membantu menjaga tenaga agar tetap segar saat beraktivitas
- 3) Terhindar dari penyakit lambung seperti maag
- 4) Membantu meningkatkan konsentrasi dan energi yang positif
- 5) Memabantu menjaga berat badan

Bagi anak yang sedang belajar, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi saat pembelajaran, mudah dalam penyerapan pelajaran, dan meningkatkan hasil belajar. Pasti bukan hal mudah membiasakan sarapan. Gambaran sarapan suatu kegiatan yang dirasa menyebalkan harus diubah menjadi suatu kebiasaan yang menyenangkan. Mahasiswa harus mengetahui bahwa sarapan dapat meningkatkan kecerdasan akademik dan kemampuan psikososial serta

memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan produktivitas kerja (Drajat, 2006).

Mahasiswa yang terbiasa sarapan pagi akan memiliki kecerdasan lebih dalam perkuliahannya. Sarapan sangat penting karena semua makanan saat makan malam keluar dari perut dan perut tidak terisi makanan sampai pagi. Selama tidur, oksidasi terus terjadi dalam tubuh kita, menghasilkan energi yang kita butuhkan untuk menjaga kerja jantung, paru-paru, dan organ dalam lainnya. Oksidasi ini memengaruhi kadar gula darah, sehingga tubuh menghabiskan simpanan karbohidrat, dan saat karbohidrat habis, simpanan lemak yang digunakan. Dalam kondisi seperti itu, tubuh tidak menjalankan fungsinya dengan baik. Oleh karena itu, menjadikan sarapan sebagai kebiasaan sangat dianjurkan karena dapat membantu menambah jam kerja, meningkatkan produktivitas kerja, dan menciptakan pemahaman yang lebih baik saat menerima pelajaran (Suharjo, 2003).

b. Akibat Tidak Sarapan

Kebiasaan sarapan merupakan suatu hal penting. Ini karena kadar gula darah akan menurun dalam waktu 2 jam setelah bangun tidur. Melewatkan sarapan menurunkan kadar gula darah dalam tubuh, biasanya menyebabkan lemas dan lesu menjelang siang (Yusnalaini, 2004). Banyak remaja akhir melewati sarapan dengan sengaja maupun tidak sengaja. Mahasiswa terkadang mengungkapkan alasan tidak sempat karena sibuk berkegiatan, faktor ekonomi, malas mencari makan pada pagi hari. Biasanya orangtua memberikan kompensasinya dengan memberi uang jajan lebih akibatnya akan bebas memilih memenuhi kebutuhan

gizi dengan makanan ringan yang tinggi kalori, natrium, sodium di pagi hari. Dampak dari melewatkan sarapan cukup serius dan dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi dalam proses belajar, rendahnya prestasi belajar dan tingkat kecerdasan anak menurun, menyebabkan kegemukan, dan menurunnya aktifitas fisik (Februhartanty, 2016).

c. Cara Pengukuran Kebiasaan Sarapan

Pengukuran kuesioner kebiasaan sarapan dengan skala Likert selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah. Hasil jawaban responden di konversi dalam kriteria berikut: Positif (baik) jika T skor yang diperoleh responden dari kuesioner \geq T mean. Negatif (tidak baik) jika T skor yang diperoleh responden dari kuesioner \leq T mean

Tabel 4. Skor Jawaban Kebiasaan Sarapan

No	Alternatif Jawaban	Skor	
		Positif (<i>favorable</i>)	Negatif (<i>unfavorable</i>)
1	Selalu	4	1
2	Sering	3	2
3	Kadang-kadang	2	3
4	Tidak Pernah	1	4

Sumber: Data Primer, 2023

Mengukur kebiasaan sarapan pagi digunakan skala Likert. Pada skala Likert disediakan 4 alternatif jawaban dan tiap jawaban sudah tertera nilainya. Variabel kebiasaan sarapan menggunakan rumus T skor sebagai berikut:

$$T \text{ skor} = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{s} \right) 10$$

Keterangan:

X = skor responden pada skala sarapan pagi yang hendak diubah menjadi T skor

\bar{X} = mean skor

s = deviasi standar skor

Untuk mencari s digunakan rumus:

$$s^2 = \frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}$$

s = varian skor pertanyaan

n = jumlah responden

$$\begin{aligned} \text{Skor T mean} &= \frac{\text{T skor responden}}{\text{Jumlah responden}} \\ &= \frac{2881}{58} = 50 \end{aligned}$$

Nilai $T \geq 50$ berarti responden mempunyai kebiasaan sarapan yang positif (baik). Nilai $T \leq 50$ berarti responden mempunyai kebiasaan sarapan yang negatif (tidak baik) (Azwar, 2011).

4. Citra Tubuh (*Body Image*)

a. Pengertian Citra Tubuh (*Body Image*)

Body image atau citra tubuh “*a person perception, thoughts and feelings about his or her body*” artinya persepsi, perasaan dan pikiran seseorang terhadap tubuhnya (Grogan, 2008). Citra tubuh (*body image*) merupakan penilaian terhadap ukuran badan, berat badan atau aspek fisik lainnya yang menjurus pada penampilan fisik seseorang (Thomson, 2020).

Citra tubuh adalah persepsi individu mengenai tubuhnya sendiri, termasuk bagaimana tubuhnya terlihat, bergerak, dan apa yang dia rasakan. Citra tubuh (*body image*) dapat memberikan dampak positif jika seseorang

selalu menjaga dirinya dan meningkatkan gaya hidupnya untuk tampil terbaik. Namun, citra tubuh (*body image*) lebih terpengaruh secara negatif ketika seseorang tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan melakukan upaya yang tidak sehat demi mencapai bentuk tubuh ideal yang diinginkan. Persepsi itu, akan mendorong seseorang untuk memulai diet bahkan memiliki gangguan makan (Februhartanty, 2016).

Berkaitan dengan citra tubuh (*Body Image*), manusia merupakan bentuk terbaik yang diciptakan oleh Allah SWT. Hal tersebut sebagaimana firman Allah SWT QS. at-Tin ayat 4, yaitu:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” (QS. At-Tin: 4)

Dalam tafsir al-Misbah, fisik manusia dipelihara dan tumbuh dengan memberi gizi yang cukup dalam menjaga kesehatannya. Psikis manusia diberikan agama dan pendidikan yang baik. Apabila fisik dan psikis dipelihara dan dikembangkan, maka manusia akan memberikan manfaat kepada alam ini. Dibandingkan dengan ciptaan yang lainnya, manusia adalah satu-satunya ciptaan terindah dan paling sempurna yang telah Allah SWT ciptakan di bumi ini (Shihab, 2009).

Manusia memiliki berbagai macam keunikan dan keindahan yang menakjubkan yang telah diciptakan oleh Allah SWT serta dapat diamati melalui kajian ilmiah seperti susunan kromosom dan sel. Allah SWT memerintahkan manusia untuk selalu pandai bersyukur karena dengan bersyukur akan tumbuh sikap dan menilai positif terhadap

bentuk tubuhnya. Seseorang yang senantiasa bersyukur akan menghindari pikiran negatif dan tidak khawatir atau cemas tentang penilaian media masa maupun orang lain terhadap bentuk tubuh yang menarik sehingga dapat menjalani hidup dengan lebih sehat (Ridwan *et al*, 2017).

b. Faktor yang memengaruhi *Body Image*

1) Jenis Kelamin

Perempuan menilai lebih kritis bentuk tubuhnya secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu. Citra tubuh negatif perempuan seringkali berkaitan dengan fisik seperti berat badan lebih dan tinggi badan kurang. Penelitian Cash sekitar 40-70% perempuan fokus ketidakpuasan pada bagian tubuh perut, pinggul, dan paha. Sedangkan laki-laki memiliki citra tubuh negatif pada masa otot atau mengembangkan lengan atas, bahu dan dada (Cash, 2002).

2) Media Masa

Media masa baik cetak maupun elektronika memiliki pengaruh besar karena usia remaja akhir merupakan pengguna primer media tersebut. Media masa banyak memunculkan *figure* ideal perempuan dan laki-laki yang dijadikan patokan seseorang sehingga dapat memengaruhi *body image*. Remaja sering memilih sosok orang lain yang pantas ditiru terutama dalam hal penampilan yang menarik. Serta mereka percaya bahwa berpenampilan yang menarik layak model atau artis dipercaya akan dihargai oleh orang lain (Husna, 2013).

3) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dan respon yang diterima memengaruhi perasaan mengenai penampilan fisik. Hal ini menimbulkan rasa khawatir atau gugup tentang penampilannya ketika orang lain menilai dirinya (Cash, 2002).

c. Tipe Gangguan Makan Akibat *Body Image* yang Negatif

Gangguan makan (*eating disorders*) adalah gangguan mental yang mengganggu perilaku makan dan menyebabkan penderitanya khawatir berlebihan tentang berat dan bentuk tubuh. Tujuh juta lebih wanita menderita gangguan makan setiap tahunnya. Menurut Februhartanty tahun 2016, berikut ini tipe gangguan makan:

- 1) *Anoreksia Nervosa* (AN) adalah memiliki rasa takut berlebihan terhadap kenaikan berat badan sehingga penderita menurunkan berat badan dengan cara berdiet tanpa makan atau memuntahkan makanannya. Penderitanya selalu menganggap dirinya obesitas walaupun kenyataannya kekurangan gizi. Penderitanya juga akan terobsesi mengontrol berat badannya berulang kali, makan sedikit dan sebagian jenis makanan, sangat berhati-hati menjaga porsi makannya, berolahraga berlebihan untuk menurunkan 15-60% dari berat badan normal. Meski demikian penderita masih merasa tidak puas dengan tubuhnya. Hal ini menyebabkan memiliki kebiasaan makan yang tidak wajar antara lain mengunyah makanan dengan sangat lambat, sering menyisihkan makanan di piring, menghindari makan sekeluarga, dan lainnya.

- 2) *Bulimia Nervosa* (BN) adalah makan berlebih secara berulang dan membuang makanan yang dikonsumsinya dengan cara tidak sehat seperti muntah dengan sengaja, menggunakan obat pencahar, diretik, amfetamin, dan tiroksin. Penderitanya memiliki berat badan normal, bahagia, cenderung perfeksionis dan seperti tidak memiliki masalah dalam hidup. Orang yang memiliki rasa percaya diri rendah dan sering mengalami depresi.
- 3) *Binge Eating* adalah penderita sering makan banyak dan kesulitan mengendalikan keinginan untuk makan.

d. Cara Pengukuran Citra Tubuh (*body image*)

Penelitian *body image* menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dikemukakan oleh (Cash & Smolak, 2011). Instrumen MBSRQ-AS merupakan kuesioner laporan diri yang dikembangkan untuk mengukur perhatian mengenai bentuk tubuh dan penampilan. Kuesioner terdiri dari 32 pertanyaan. Menggunakan skala Likert dalam pengukuran MBSRQ-AS untuk menilai hasil tanggapan responden. Menurut Cash 2012, terdapat 5 aspek untuk mengukur citra tubuh:

1) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Aspek ini mengukur kenyamanan individu atas keseluruhan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan.

2) Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Aspek ini mengukur tingkat perhatian individu terhadap penampilannya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan tampilan

tubuhnya. Contoh upayanya seperti diet, perawatan pribadi rutin, dll.

- 3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)

Aspek ini mengukur kepuasan terhadap area tubuh tertentu secara spesifik misalnya wajah, paha, pantat, pinggul, tinggi badan, dan keseluruhan penampilannya.

- 4) Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)

Aspek ini mengukur kecemasan akan berat badan lebih, kewaspadaan terhadap berat badan dan cenderung melakukan diet dan membatasi pola makan.

- 5) Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*)

Aspek ini mengukur bagaimana seseorang mempersepsikan dan mengevaluasi berat badannya, dari kurus hingga sangat gemuk.

Pengukuran kuesioner *body image* dengan skala Likert sangat sesuai, sesuai, biasa, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Hasil jawaban responden di konversi dalam kriteria berikut: *Body image* positif jika T skor yang diperoleh responden dari kuesioner \geq T mean. *Body image* negatif jika T skor yang diperoleh responden dari kuesioner \leq T mean

Tabel 5. Skor Jawaban Kuesioner *Body Image*

No	Alternatif Jawaban	Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Sesuai	5	1
2	Sesuai	4	2
3	Biasa	3	3
4	Tidak Sesuai	2	4
5	Sangat Tidak Sesuai	1	5

Sumber: Data Primer 2023

Mengukur kebiasaan sarapan pagi digunakan skala Likert. Pada skala Likert disediakan 5 alternatif jawaban dan tiap jawaban sudah tertera nilainya. Variabel kebiasaan sarapan menggunakan rumus T skor sebagai berikut:

$$T \text{ skor} = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{s} \right) 10$$

Keterangan:

X = skor responden pada skala sarapan pagi yang hendak diubah menjadi T skor

\bar{X} = mean skor

s = deviasi standar skor

Untuk mencari s digunakan rumus:

$$s^2 = \frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}$$

s = varian skor pertanyaan

n = jumlah responden

$$\begin{aligned} \text{Skor T mean} &= \frac{\text{T skor responden}}{\text{Jumlah responden}} \\ &= \frac{5974}{58} = 103 \end{aligned}$$

Nilai $T \geq 103$ memiliki *body image* positif berarti responden puas terhadap bentuk tubuhnya. Nilai $T \leq 103$ memiliki *body image* negatif berarti responden tidak puas terhadap bentuk tubuhnya (Thomas, 2012).

5. Hubungan antar Variabel

a. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Remaja akhir merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan akhir yang butuh asupan makan yang baik

dalam segi kualitas dan kuantitas. Serta banyak menguras energi sehingga membutuhkan asupan yang banyak. Kebiasaan sarapan pagi yang teratur sangat membantu dalam memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh untuk mendukung aktivitas yang banyak pada remaja. Sehingga dapat berjalan dengan optimal. Tubuh membutuhkan energi dalam melakukan fungsinya, energi tersebut berasal dari makanan. Makanan yang masuk ke dalam tubuh, tubuh menggunakan sistem pencernaan untuk memecah zat gizi dari makanan kemudian menjadikannya glukosa yang akan diubah menjadi energi (Almatsier, 2009).

Penelitian lain menyebutkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p= 0,009$). Dengan mengonsumsi sarapan yang cukup dan seimbang, tubuh akan mendapatkan asupan dalam pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga kesehatan tubuh. Namun, jika tidak sarapan untuk memenuhi kebutuhan asupan maka akan beresiko terhadap masalah kesehatan dan memengaruhi status gizi (Andri, 2023).

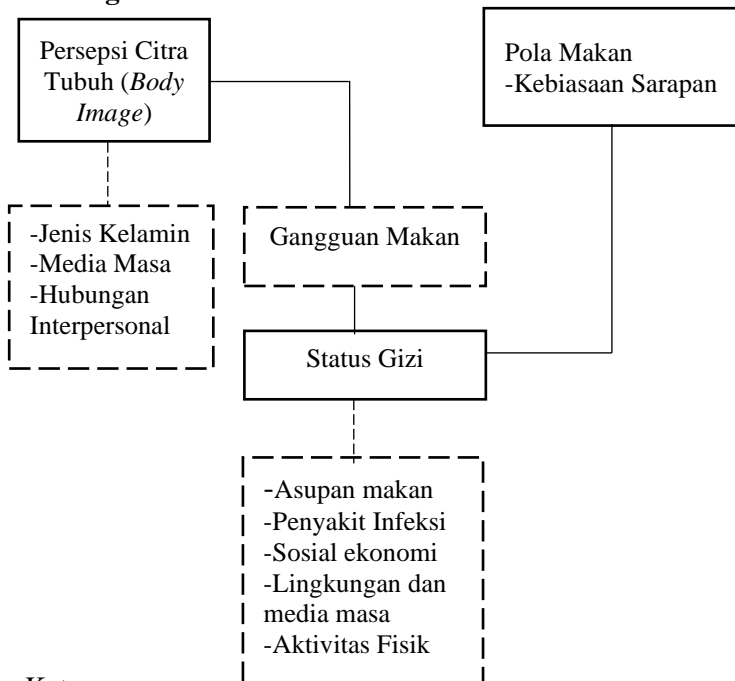
Melewatkan sarapan dapat mengubah ritme dan siklus waktu makan. Orang yang melewati sarapan akan lebih merasa lapar pada saat siang dan malam hari dibandingkan orang yang sarapan pagi. Sehingga mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan. Aktivitas malam hari akan sangat rendah sehingga asupan makan yang mereka konsumsi akan meningkatkan glukosa yang disimpan menjadi glikogen, kemudian disimpan dalam bentuk lemak sehingga menyebabkan gizi lebih (Asih, 2017).

b. Hubungan antara Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi

Dalam penelitian tarigan dkk, 2005 diperoleh hasil bahwa banyak oran yang tidak puas dengan *body image*. Hal ini akan lebih memperhatikan penampilannya dan berusaha mengubah penampilan fisikya agar terlihat menarik. Seseorang perempuan lebih rentan terpengaruh oleh media masa sehingga mengakibatkan perilaku makan yang tidak baik dengan tren saat ini (Astini, 2021).

Setiap orang hakikatnya ingin memiliki citra tubuh yang ideal. Ketika ukuran tubuh jauh dari kata ideal, maka akan semakin tidak puas akan bentuk tubuhnya. Hal tersebut berdampak pada *body image* negatif. Sehingga seseorang kurang menerima apa adanya terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal ini akan mengarahkan individu untuk melakukan diet guna mengurangi berat badan sesuai keinginannya. Jika seseorang melakukan diet semata-mata hanya mengurangi berat badan serta ingin memiliki tubuh langsing maka cenderung menempuh cara yang tidak sehat dan instan seperti melewatkan waktu makan, menggunakan obat pencahar, memuntahkan makanan dengan sengaja. Sehingga berakibat pada masalah kesehatan gizi kurang.

B. Kerangka Teori



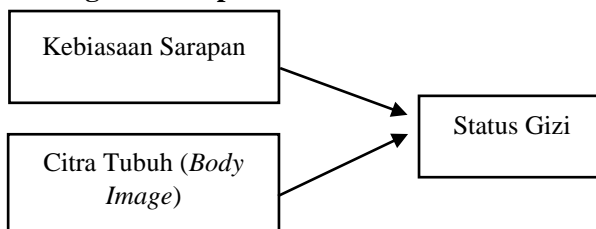
Keterangan:

———— = Variabel yang diteliti

----- = Variabel yang tidak diteliti

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

H_0 :

1. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi Mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang
2. Tidak ada hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan status gizi Mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang

H_a :

1. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi Mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang
2. Ada hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan status gizi remaja Mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan observasional yang bersifat deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan desain *cross sectional* atau potong lintang, dimana data variabel bebas dan data variabel terikat diambil dalam waktu yang sama.

2. Variabel

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif untuk melihat hubungan antara kebiasaan sarapan dan citra tubuh (*body image*) dengan status gizi Mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang. Dimana pada penelitian ini variabel bebas (*independen*) adalah kebiasaan sarapan, citra tubuh (*body image*) dan variabel terikat (*dependen*) adalah status gizi remaja.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini bertempat di prodi gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

2. Waktu

Penelitian dilakukan pada mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang pada bulan Juni.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi target dalam penelitian adalah mahasiswa prodi gizi angkatan 2022.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Penentuan jumlah responden dilakukan dengan rumus Slovin sehingga jumlah responden yang diperoleh sebesar:

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

Perhitungan:

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{N \cdot d^2 + 1} \\ &= \frac{111}{111 \cdot (0,1)^2 + 1} \\ &= \frac{111}{1,11 + 1} \\ &= 52,607 = 53 \end{aligned}$$

Keterangan: n= jumlah sampel

N= jumlah populasi

d²= presisi (presisi ditetapkan 10% dengan tingkat kepercayaan 95%).

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, sampel yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 52,607 dibulatkan menjadi 53 sampel. Untuk estimasi *drop out* sampel akan ditambah 10%, sehingga jumlah keseluruhan sampel menjadi 58 sampel.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* yaitu Teknik pengambilan sampel, dengan cara sampel yang memenuhi kriteria dapat diambil hingga jumlah sampel terpenuhi.

Kriteria inklusi dan eksklusi sampel sebagai berikut:

- a. Kriteria inklusi
 - 1) Mahasiswa prodi gizi berusia >18 tahun
 - 2) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*
- b. Kriteria eksklusi
 - 1) Mahasiswa yang sedang sakit saat pengambilan data
 - 2) Mahasiswa yang tidak kooperatif
 - 3) Mahasiswa yang mengundurkan diri sebagai responden

D. Definisi Operasional

Tabel 6. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Bebas (<i>independen</i>)					
1	Kebiasaan sarapan	Sarapan adalah kegiatan penting yang perlu dibiasakan makan dan minum yang dilakukan antara pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Februhartanty, 2016)	Kuesioner kebiasaan sarapan	<ul style="list-style-type: none"> Baik jika skor \geq 50 nilai mean Tidak baik jika skor \leq 50 nilai mean Rumus Mean: $= \frac{\text{Skor Total } X_1}{\text{Banyak Responden}}$ $= \frac{2881}{58} = 50$ (Azwar, 2011)	Ordinal
2	Citra tubuh (<i>body image</i>)	Citra tubuh (<i>body image</i>) merupakan penilaian terhadap ukuran badan, berat badan atau aspek fisik lainnya yang menjurus pada	Kuesioner <i>Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>body image</i> positif \geq 103 nilai mean <i>body image</i> negatif \leq 103 nilai mean Rumus Mean: $= \frac{\text{Skor Total } X_2}{\text{Banyak Responden}}$	Ordinal

	penampilan fisik seseorang (Thomson, 2020).	(MBSRQ-AS)	$= \frac{5974}{58} = 103$	(Thomas, 2012)
--	---	------------	---------------------------	----------------

Variabel Terikat (*dependen*)

3	Status gizi remaja akhir	Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat keseimbangan antara asupan makan dan penggunaan zat gizi (Susilowati dan Kuspriyono, 2016).	Mengukur tinggi badan (stadiometer), menimbang berat badan (timbangan digital), aplikasi BMI kalkulator	<ul style="list-style-type: none"> • Kurus (17,0-18,4 kg/m²) • Normal (18,5-25,0 kg/m²) • Gemuk (25,1-27,0 kg/m²) (Kemenkes, 2019) 	Ordinal
---	--------------------------	---	---	--	---------

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

a. Lembar persetujuan (*inform consent*)

Inform consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden yang diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan tujuan agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampaknya.

b. Kuesioner atau angket

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2016).

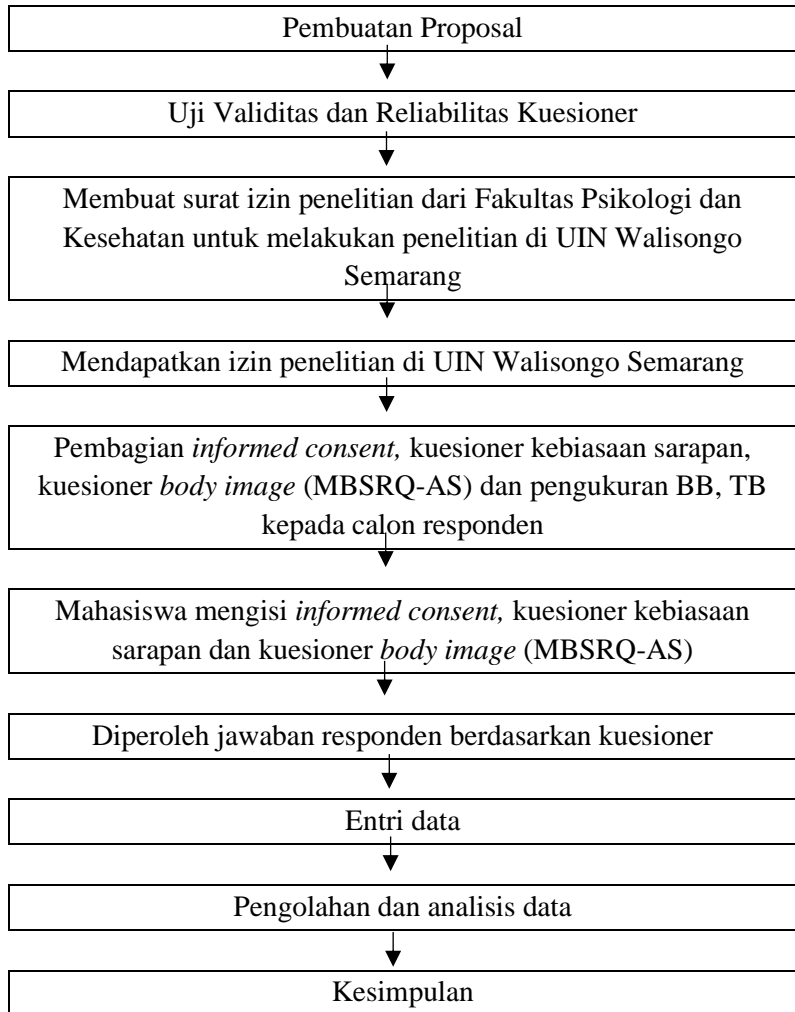
- 1) Karakteristik subjek penelitian: nama, TTL, jenis kelamin, alamat, nomor telepon, berat badan, tinggi badan, dan status gizi.
- 2) Kebiasaan sarapan: melalui pengisian *google form* kuesioner kebiasaan sarapan yang meliputi aspek jenis makanan, pola konsumsi, kecukupan gizi, kebutuhan gizi, pengertian, ciri-ciri kebiasaan tidak sarapan, faktor yang memengaruhi tidak sarapan, dan manfaat sarapan.
- 3) Citra tubuh atau *body image*: melalui pengisian *google form* kuesioner *body image* yang meliputi aspek evaluasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.
- 4) Status gizi: melalui pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan stadiometer.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan bukti/keterangan seperti gambar, kutipan, dan bahan

referensi lainnya) untuk melengkapi data laporan yang peneliti butuhkan sebagai bukti, arsip administrasi yang ada UIN Walisongo Semarang.

2. Alur Penelitian



Gambar 3. Alur Penelitian

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang sudah diperoleh maka selanjutnya akan diolah dengan komputerisasi menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25.0 dengan tahapan sebagai berikut:

a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Editing adalah proses pengecekan dan perbaikan data kuesioner (kebiasaan sarapan, citra tubuh) yang telah dikumpulkan diperiksa, apabila terdapat kekeliruan segera dilengkapi sehingga tidak mengganggu pengolahan data (Hulu dan Traruli, 2019).

b. Pengkodean (*Coding*)

Coding adalah proses pemberian kode untuk mengelompokkan data dan jawaban dari kuesioner berdasarkan kategori masing-masing sehingga memudahkan dalam melakukan analisis data (Hulu dan Traruli, 2019).

1) Kebiasaan Sarapan

Kode 1= baik

Kode 2= tidak baik

2) Citra tubuh (*body image*)

Kode 1= *body image* positif

Kode 2= *body image* negatif

3) Status Gizi

Kode 1= kurus

Kode 2= normal

Kode 3= gemuk

c. *Entry Data*

Entry adalah proses memasukkan data-data yang didapat yang telah di *coding* dengan memasukkan ke dalam

program *Microsoft Office Excel*, lalu dilakukan *transferring* data ke program SPSS versi 25.0 untuk dianalisis (Hulu dan Traruli, 2019).

d. *Cleaning*

Cleaning atau memeriksa kembali data yang sudah di-*entry* untuk mengetahui kemungkinan adanya data yang masih salah atau tidak lengkap (Notoatmodjo, 2012).

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis dalam penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang meliputi karakteristik responden, variabel bebas (*independen*) adalah kebiasaan sarapan dan citra tubuh (*body image*) dan variabel terikat (*dependen*) adalah status gizi remaja akhir.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P= Presentase

F=jumlah kejadian dalam responden

N=jumlah seluruh responden

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *gamma*. Uji korelasi *gamma* adalah alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis Asosiatif Non Parametris dua variabel apabila datanya berskala ordinal. Uji ini mengukur hubungan yang bersifat simetris artinya antar variabel saling memengaruhi. Rumus uji *gamma*:

$$Y = \frac{P - Q}{P + Q}$$

Keterangan:

Y= *gamma*

P= *corcondant*

Q= *discordant*

Analisis bivariat yang dilakukan adalah:

- 1) Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi
- 2) Hubungan *body image* dengan status gizi
- 3) Kriteria uji
 - a) Terima Ho, tolak Ha, apabila terdapat korelasi nilai $p < 0,05$
 - b) Tolak Ho, tolak Ha, apabila tidak terdapat korelasi nilai $p > 0,05$
- 4) Kekuatan hubungan (*correlation coefficient*)
 - a) 0,0-0,19 = korelasi sangat lemah
 - b) 0,2-0,39 = korelasi lemah
 - c) 0,4-0,59 = korelasi sedang
 - d) 0,6-0,79 = korelasi kuat
 - e) 0,8-1,00 = korelasi sangat kuat
- 5) Kriteria arah hubungan
 - a) Nilai korelasi bernilai positif, maka hubungan kedua variabel searah
 - b) Nilai korelasi bernilai negatif, maka hubungan kedua variabel tidak searah(Dahlan, 2013).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Adanya FPK UIN Walisongo suatu amanat berkah dari konversi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo yang diresmikan pada tanggal 6 April 2015 oleh Menteri Agama Republik Indonesia Lukman Hakim Saefuddin. Kelahiran FPK UIN Walisongo memiliki arti strategis, baik dalam skala mikro dan makro. Kesejahteraan sosial lahir dan batin ini merupakan cita-cita bangsa serta amanat yang harus dijaga dan diwujudkan. Kesejahteraan ini ditandai dengan terwujudnya kesehatan ruhani secara psikologis maupun secara jasmani yang ditandai oleh kesehatan fisik salah satunya dengan pemenuhan gizi yang seimbang. Indikator yang dapat dijadikan parameter kesehatan jasmani dan ruhani ini salah satunya meningkatnya usia harapan hidup secara rata-rata bagi bangsa Indonesia. Dengan demikian FPK UIN Walisongo ikut andil dan berkiprah di bidang psikologi dan kesehatan untuk mewujudkan cita-cita bangsa. (Buku Panduan UIN Walisongo, 2015/2016).

FPK UIN Walisongo bertempat di kampus 3 jalan Prof. Hamka Ngaliyan, kota Semarang, 50185, Jawa Tengah, Indonesia. Mahasiswa merupakan masa remaja yang memerlukan peningkatan asupan gizi guna meningkatkan aktivitas dan kreativitasnya dalam menciptakan sumber daya yang berkualitas. Status gizi dipengaruhi oleh zat gizi yang dikonsumsi yang diukur dari Indeks Massa Tubuh. Mahasiswa angkatan 2022 program studi gizi berjumlah 111 mahasiswa yang didominasi perempuan. Hasil wawancara dari beberapa

mahasiswa saat dilakukannya pengukuran berat badan dan tinggi badan, alasan mahasiswa tidak sarapan pagi karena perut sakit dan malas bangun pagi. Mahasiswa gizi masih sering mendengarkan pendapat teman sebaya mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya sehingga cenderung melakukan diet yang kurang sesuai.

Kebiasaan sarapan merupakan hal yang penting untuk dibiasakan. Sarapan itu diibaratkan seperti “isi bensin” setelah perut kita kosong selama 8-10 jam. Makanan ini diperlukan untuk mengaktifkan daya kerja tubuh kita dan tidak gampang lelah sehingga dapat berkonsentrasi pada saat proses belajar di kampus. Setiap orang hakikatnya ingin memiliki citra tubuh yang ideal. Ketika ukuran tubuh jauh dari kata ideal, maka akan semakin tidak puas akan bentuk tubuhnya. Hal tersebut berdampak pada *body image* negatif artinya kurang menerima apa adanya terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal ini akan mengarahkan individu untuk melakukan diet guna mengurangi berat badan sesuai keinginannya dengan cara yang tidak sehat dan instan salahsatunya melewatkan waktu makan yang berakibat pada masalah kesehatan gizi.

2. Karakteristik Responden

Mahasiswa program studi gizi merupakan responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Populasi berjumlah 111 mahasiswa dengan sampel sebanyak 58 mahasiswa yang dihitung dari rumus Slovin. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia. Data hasil penelitian meliputi identitas responden, kebiasaan sarapan, *body image*, status gizi, berat badan dan tinggi badan. Data diperoleh dari pengukuran antropometri terhadap responden berupa penimbangan berat badan dengan menggunakan timbangan digital dan pengukuran

tinggi badan dengan menggunakan stadiometer serta pengisian kuesioner dalam bentuk *google form*.

Data karakteristik responden dalam penelitian ini diperoleh dengan pembagian formulir berisi identitas berupa nama, TTL jenis kelamin, usia. Hasil data dapat dilihat pada Tabel 7 di bawah ini.

Tabel 7. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	5	8,6
	Perempuan	53	91,4
Usia	19	18	31
	20	34	58,6
	21	6	10,3
Total		58	100

Sumber: Data Primer, 2023

Dari hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh analisis distribusi yang menunjukkan bahwa dari 58 responden, jenis kelamin perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki dengan jumlah 53 (91,4%) mahasiswa. Sebagian besar usia responden yang berpartisipasi berusia 20 tahun yaitu sebanyak 34 (58,6%) mahasiswa. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* yaitu *consecutive sampling* atau sampling kuota. Semua subjek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan maka akan dipilih dalam penelitian sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi.

3. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui dan menganalisis karakteristik distribusi frekuensi data untuk tiap variabel. Data setiap variabel status gizi dengan melakukan pengukuran langsung terhadap responden dan menggunakan

kuesioner *google form* untuk variabel kebiasaan sarapan dan *body image*. Uji analisis univariat adalah analisis deskriptif dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Berikut ini hasil uji univariat yang diperoleh:

a. Kebiasaan Sarapan

Data kebiasaan sarapan responden diperoleh dari hasil jawaban responden kuesioner kebiasaan sarapan yang berisi 20 pernyataan. Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan responden disajikan dalam Tabel 8 di bawah ini.

Tabel 8. Analisis Univariat Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	n	%
Baik	33	56,9
Tidak Baik	25	43,1
Total	58	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel di atas dapat diketahui bahwa responden mempunyai kebiasaan sarapan yang baik sebanyak 33 (56,9%) dari keseluruhan 58 mahasiswa.

b. *Body Image*

Persepsi *body image* mengenai bentuk tubuh responden diperoleh dengan menggunakan kuesioner menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang berisi pernyataan sebanyak 32. Hasil analisis distribusi frekuensi persepsi *body image* pada Tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Analisis Univariat Persepsi *Body Image*

Persepsi <i>Body Image</i>	n	%
Positif	35	60,3
Negatif	23	39,7
Total	58	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil Tabel di atas, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan memiliki persepsi *body image* positif yang berarti puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dengan jumlah 35 (60%) dari keseluruhan 58 mahasiswa.

c. Status Gizi

Status gizi responden dalam penelitian ini menggunakan pengukuran antropometri terhadap responden. Data antropometri yang digunakan yaitu berat badan dan tinggi badan secara langsung terhadap responden, dengan alat ukur timbangan digital dan stadiometer. Status gizi responden diketahui dari rumus indeks massa tubuh (IMT). Hasil analisis univariat status gizi disajikan dalam Tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Analisis Univariat Status Gizi

Status Gizi	n	%
Kurus	16	27,6
Normal	33	56,9
Gemuk	9	15,5
Total	58	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi normal.

Dari keseluruhan 58 responden terdapat 33 (56,9%) berstatus gizi normal.

4. Analisis Bivariat

Analisis biavariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *gamma*. Penggunaan uji korelasi *gamma* ini dikarenakan skala data yang digunakan ordinal dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel kekuatan hubungan serta arah hubungan (Dahlan, 2013). Data hasil terkait hubungan antara kebiasaan sarapan dan *body image* dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang.

a. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Analisis uji korelasi *gamma* untuk mengetahui hubungan antara variabel kebiasaan sarapan dengan variabel status gizi responden disajikan dalam Tabel 11 berikut:

Tabel 11. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi			Total	R	Nilai p
	Kurus	Normal	Gemuk			
Baik	10	19	4	33	0,190	0,416
Tidak Baik	6	14	5	25		
Total	16	33	9	58		

Uji *gamma*

Hasil dari uji korelasi *gamma* menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan, dengan nilai *p-value* sebesar 0,416 ($p\text{-value} < 0,05$). Koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,19 memiliki arti bahwa korelasi sangat lemah dan hubungan kedua variabel searah. Hasil uji ini menunjukkan

hipotesis nol ditolak, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi.

b. Hubungan antara *Body Image* dengan Status Gizi

Analisis uji korelasi *gamma* untuk mengetahui hubungan antara variabel *body image* dengan variabel status gizi responden disajikan dalam Tabel 12 berikut:

Tabel 12. Hubungan antara *Body Image* dengan Status Gizi

Persepsi <i>body image</i>	Status Gizi			Total	R	Nilai p
	Kurus	Normal	Gemuk			
Positif	10	18	7	35	-0,106	0,648
Negatif	6	15	2	23		
Total	16	33	9	58		

Uji *gamma*

Hasil dari uji korelasi *gamma* menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dengan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan, dengan nilai *p-value* sebesar 0,648 (*p-value*>0,05). Koefisien korelasi -0,106 memiliki arti bahwa korelasi sangat lemah dan hubungan antara keduanya tidak searah. Hasil uji ini menunjukkan hipotesis nol ditolak, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi.

Hasil uji diatas dapat diambil kesimpulan, bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang. Dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang yang dapat dibuktikan dengan nilai *p-value*>0,05.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a) Jenis Kelamin dan Usia

Dari hasil uji univariat terhadap responden mahasiswa prodi gizi sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 (91,4%) mahasiswi. Mahasiswa prodi gizi angkatan 2022 UIN Walisongo Semarang rata-rata berusia 19-20 tahun. Distribusi frekuensi remaja akhir berdasarkan usia mahasiswa di UIN Walisongo Semarang dari 58 mahasiswa diketahui terdapat 19 tahun ada 18 (31%) mahasiswa dan usia 20 tahun sebanyak 34 (58,6%) mahasiswa.

b) Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan responden dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan dalam bentuk *google form* yang berisi 20 pernyataan dengan skala Likert. Dari hasil uji univariat terhadap responden mahasiswa prodi gizi sebanyak 33 (56,9%) responden yang memiliki kebiasaan sarapan baik. Kebiasaan sarapan adalah aktivitas penting untuk membiasakan diri makan dan minum antara pagi sampai pukul 9 berguna untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian dalam mewujudkan pola hidup sehat, aktif, dan produktif (Februhartanty, 2016). Secara umum anjuran, kontribusi, energi dan zat gizi adalah 25% untuk makan pagi, 30% untuk makan siang, 25% untuk makan malam, dan 25% untuk selingan pagi dan sore (Drajat, 2006).

Penelitian ini sesuai dengan teori bahwa anak yang sedang belajar, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi saat pembelajaran, mudah dalam penyerapan pelajaran, dan meningkatkan hasil belajar. Pasti bukan hal mudah

membiasakan sarapan. Gambaran sarapan suatu kegiatan yang dirasa menyebalkan harus diubah menjadi suatu kebiasaan yang menyenangkan. Mahasiswa harus mengetahui bahwa sarapan dapat meningkatkan kecerdasan akademik dan kemampuan psikososial serta memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan produktivitas kerja (Drajat, 2006). Manfaat sarapan antara lain terhindar dari penyakit lambung seperti maag, membantu menjaga berat badan (Supriyatno, 2021).

Akibat melewatkan sarapan menurunkan kadar gula darah dalam tubuh, biasanya menyebabkan lemas dan lesu menjelang siang (Yusnalaini, 2004). Dampak dari melewatkan sarapan cukup serius dan dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi dalam proses belajar, rendahnya prestasi belajar dan tingkat kecerdasan anak menurun, menyebabkan kegemukan, dan menurunnya aktifitas fisik (Februhartanty, 2016).

c) *Body Image*

Persepsi *body image* responden dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dalam bentuk *google form* yang berisi 32 pernyataan dengan skala Likert. *Body image* menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa UIN Walisongo telah memiliki persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang baik dalam memandang dan menilai bentuk serta ukuran tubuh yang mengarah pada penampilan keseluruhan fisiknya (Thomson, 2020).

Dari hasil uji univariat hasil pengukuran *body image* menggunakan MBSRQ, dapat diketahui bahwa 35 (60,3%). Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa rasa

puas terhadap *body image* mengindikasikan seseorang telah menilai kondisi tubuhnya dengan baik. Sebagian besar responden telah memandang penampilan fisiknya secara positif, walaupun terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dan diperbaiki terkait berat badan. Hal ini juga telah sesuai dengan pendapat yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi *body image* seseorang ialah persepsi dari dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa puas *body image* akan merasa bahwa tubuhnya menarik bagi orang lain, sementara individu yang mempunyai rasa ketidakpuasan terhadap *body image* akan memandang bahwa penampilannya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain (Kristi, 2020).

Sesuai teori bahwa beberapa faktor jenis kelamin memengaruhi persepsi citra tubuh seseorang. Perempuan 40-70% lebih kritis dalam menilai bentuk tubuhnya secara keseluruhan (Cash, 2002). Responden penelitian ini banyak yang mengidolakan artis K-pop yang hanya dilihat dari media masa untuk ditiru akan penampilannya. Dan terkadang juga timbul rasa cemas saat orang lain menilai penampilannya. Responden prodi gizi ini memiliki penilaian positif akan bentuk tubuhnya karena sudah terbekali ilmu sehingga terhindar dari gangguan makan.

d) Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi kesehatan tubuh seseorang atau kelompok yang disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi, penyerapan (absorpsi), serta menggunakan zat gizi makanan di tubuh, status gizi dapat diketahui dengan parameter antropometri untuk dasar penilaiannya (Dieny, 2014). Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena pada masa remaja masih mengalami

pertumbuhan. Remaja umumnya juga melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi lebih banyak (Proverawati A, 2009).

Hasil penelitian, status gizi pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang didapatkan dari penimbangan berat badan dengan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan dengan stadiometer, dapat diketahui bahwa Sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 33 (56,9%) mahasiswa memiliki status gizi normal. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safira (2020) di universitas Darussalam gontor sebanyak 90,29% memiliki status gizi normal. Namun masih terdapat responden yang memiliki status gizi kurang 16 (27,6%) mahasiswa dan yang memiliki status gizi lebih sebanyak 9 (15,5%) mahasiswa.

Dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi makanan dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat makanan tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan normal memiliki risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran normal memiliki risiko tinggi penyakit degeneratif. Oleh karena itu, diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Sebaiknya memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Amsi & Muhajirin, 2011).

Jika kelebihan berat badan dapat menyebabkan munculnya beberapa penyakit seperti atherosklerosis, gangguan kesehatan mental, jantung koroner, kencing

manis, tekanan darah tinggi dan sebagainya (Thamaria, 2017). Apabila kekurangan zat gizi dapat mengakibatkan gangguan dalam proses pertumbuhan, berkurangnya kepadatan mineral tulang, menurunnya daya tahan tubuh, risiko penyakit infeksi, risiko BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) pada perempuan (Santos, dkk, 2007) serta berpengaruh pada perkembangan mental, kemampuan berfikir, dan hubungannya dengan depresi (Almatsier, 2009).

2. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Kebiasaan sarapan adalah aktivitas penting untuk membiasakan diri makan dan minum antara pagi sampai pukul 9 berguna untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian dalam mewujudkan pola hidup sehat, aktif, dan produktif (Febrihartanty, 2016). Remaja akhir merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan akhir yang butuh asupan makan yang baik dalam segi kualitas dan kuantitas. Serta banyak menguras energi sehingga membutuhkan asupan yang banyak. Kebiasaan sarapan pagi yang teratur sangat membantu dalam memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh untuk mendukung aktivitas yang banyak pada remaja. Sehingga dapat berjalan dengan optimal. Tubuh membutuhkan energi dalam melakukan fungsinya, energi tersebut berasal dari makanan. Makanan yang masuk ke dalam tubuh, tubuh menggunakan sistem pencernaan untuk memecah zat gizi dari makanan kemudian menjadikannya glukosa yang akan diubah menjadi energi (Almatsier, 2009).

Hasil dari uji bivariat korelasi *gamma* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dengan nilai *p-value* sebesar 0,416 (*p-value*>0,05). Sejalan dengan penelitian Rossa dan Nuryanto (2014) memiliki nilai *p-value* sebesar 0,08 artinya tidak terdapat hubungan antara

kebiasaan sarapan dengan status gizi karena status gizi dipengaruhi oleh kebutuhan asupan gizi dalam sehari, bukan hanya dilihat dari kebiasaan sarapan saja. Hasil ini sesuai dengan penelitian Evan Regar (2012) menunjukkan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi. Pengaruh kebiasaan sarapan terjadi jika dilakukan dalam jangka lama atau terus-menerus sehingga akan menghambat pada pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, dan kemampuan kinerja otak karena asupan gizi dalam tubuh yang kurang.

Pada penelitian Lisetyanigrum dkk (2021) tidak terdapat hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja, dikarenakan terdapat faktor-faktor yang memengaruhi status gizi seperti penyakit kronis, status sosial ekonomi dapat memengaruhi daya beli dalam memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Menurut Fitriana (2011) menyatakan bahwa melakukan sarapan yang baik belum tentu meningkatkan status gizi seseorang karena makanan sarapan hanya mengandung 25% dari kebutuhan total energi harian. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Intan (2008) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi. Intan (2008) menambahkan bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi tidak hanya ditentukan dari frekuensi sarapan saja, namun juga dipengaruhi oleh jenis dan porsi makanan yang dikonsumsi saat sarapan.

3. Hubungan antara *Body Image* dengan Status Gizi

Hasil dari uji penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi yang signifikan, dengan nilai *p-value* sebesar 0,648 ($p\text{-value} > 0,05$). Koefisien korelasi -0,106 memiliki arti bahwa korelasi sangat lemah. Hasil uji ini menunjukkan hipotesis nol diterima, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body*

image dengan status gizi. Sejalan dengan penelitian lain bahwa tidak adanya hubungan *body image* dengan asupan makan dikarenakan ada beberapa faktor lain yang memengaruhi asupan makan seperti pengetahuan tentang gizi, pendidikan dan sikap. Pengetahuan sebagai penentu dari perilaku makan. Pengetahuan gizi memegang peranan penting di dalam mengkonsumsi dan pemilihan bahan makanan yang baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang normal (Nisa dan Rakhma, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki persepsi positif terhadap penampilan dan gambaran tubuhnya. Hal tersebut diketahui dari hasil kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang menunjukkan sebanyak 35 (60,3%) dari 58 responden memiliki persepsi citra tubuh (*body image*) positif. Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas responden puas terhadap penampilan gambaran tubuhnya dan sesuai dengan kriteria ideal yang mereka inginkan, serta memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi.

Menurut Ismayati (2019) menyatakan bahwa, remaja putri cenderung memiliki *body image* negatif karena mereka beranggapan bahwa tubuh kurus adalah bentuk ideal dan menarik bagi orang lain. Ketidakpuasan terhadap ukuran atau bentuk tubuh akan memengaruhi seseorang untuk melakukan usaha agar mempunyai tubuh kurus dan ideal. Faktor yang memengaruhi persepsi citra tubuh (*body image*) diantaranya, faktor keluarga, faktor psikologis, jenis kelamin, hubungan interpersonal dan media massa. Keluarga berperan dalam pembentukan *body image* karena remaja dalam perkembangannya melewati *modelling* pada keluarganya sendiri (Ramanda dkk, 2019). Media massa saat ini banyak menampilkan sosok yang berbadan ideal seperti wajah dan kaki mulus, payudara besar, pinggul

bagus, bulu mata lentik (Cash, 2012). Hal tersebut akan menimbulkan rasa tidak puas akan bentuk tubuhnya sehingga menjadikan mahasiswa kurang bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah kepada setiap hamba-Nya.

Berdasarkan Tabel 12 diketahui bahwa responden penelitian ini memiliki *body image* positif sebanyak 35 responden dengan status gizi normal sebanyak 18 responden yang merupakan hasil terbanyak dari kategori lainnya. Sejalan dengan firman Allah dalam QS. At-Tin ayat 4 yang artinya “Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” (QS. At-Tin: 4). Allah menciptakan manusia adalah makhluk ciptaan terindah dan paling sempurna dari ciptaan lainnya (Shihab, 2009). Kita diperintahkan untuk selalu bersyukur atas nikmat yang Allah berikan kepada kita sehingga kita terhindar dari pikiran negatif, tidak khawatir atau cemas tentang penilaian media masa maupun orang lain terhadap bentuk tubuh yang menarik. Dengan demikian, mahasiswa dapat menjalani hidup lebih sehat dengan memberikan asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo tentang hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dapat disimpulkan:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang. Status gizi bukan hanya dipengaruhi oleh pola makan khususnya kebiasaan sarapan namun banyak faktor seperti penyakit infeksi maupun kronis, sosial ekonomi, pengetahuan tentang gizi, dan lainnya.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi mahasiswa prodi gizi UIN Walisongo Semarang. *Body image* dipengaruhi banyak faktor antara lain faktor keluarga, faktor psikologis, jenis kelamin, hubungan interpersonal dan media massa.

B. Saran

1) Bagi Resonden

Disarankan kepada mahasiswa untuk lebih membiasakan diri dengan sarapan dengan menu gizi seimbang. Bagi mahasiswa yang memiliki *body image* negatif mampu mengubah persepsi mengenai tubuhnya dengan meningkatkan kepercayaan diri dan fokus akan kelebihan dirinya serta tidak membandingkan dirinya dengan orang lain secara langsung maupun berada di media sosial. Serta rutin memantau secara berkala berat badan dan tinggi badannya sehingga dapat mempertahankan berat badan yang normal.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian sejenis diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dengan menggunakan instrument penelitian yang lebih lengkap dan dapat mengembangkan faktor-faktor yang relevan.

3) Keterbatasan Peneliti

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan ada faktor yang perlu diperhatikan untuk peneliti selanjutnya agar lebih menyempurnakan penelitiannya. Penelitian ini masih terdapat kekurangan yang terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian berikutnya. Adanya keterbatasan waktu penelitian, tenaga, dan kemampuan peneliti. Peneliti selanjutnya lebih memperhatikan kuesioner yang digunakan dan mengaitkan dengan variabel yang diambil peneliti. Adanya kemampuan responden yang kurang memahami kuesioner dan kejujuran dalam mengisi kuesioner sehingga adanya hasil yang kurang akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., dan Wirjatmadi, B. 2016. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Al-Faida, N., 2021. Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa stikes persada nabire provinsi Papua. *Jurnal Program Studi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Persada Nabire*.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi. 2014. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Anggraeni, A. C. 2012. *Asuhan Gizi: Nutritional Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Atikah, R., dkk. 2020. *Buku Ajar Dasar-dasar Gizi*. Yogyakarta: CV Mine.
- Badi'ah, Aniyatul. 2019. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Durasi Tidur dengan Kegemukan pada Remaja di SMP Islam Al-Azhar 29 Semarang*. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Cash, T. F. 2012. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Elsevier Inc.
- Cash, T. F., & Smolak, L. 2011. *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd ed.). The Guildford Press.
- Cynthia, H dan Simanungkalit S. F. 2023. The relationship between body image, eating disorders and stress levels with nutritional status of nutrition students upn veteran Jakarta. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta*
- Dahlan, S. 2013. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Dieny F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Drajat Martianto. 2005. *Menjadikan UKS sebagai upaya promosi tumbuh kembang anak didik*. Yogyakarta: UGM Press.

- Erfita Aurilia N, dkk. 2021. Gizi Reproduksi. Medan: Yayasan Kita Menulis
- Ethasari, RK., Nuryanto, N. 2014. Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani dan status gizi pada anak sekolah dasar di SD negeri Padangsari 02 Banyumanik. *Journal Nutrition Coll.* 3(3):346–52
- Fikawati, S., Syafiq A., dan Veratamala. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: Rajawali Press.
- Fithri, K. A., 2019. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Fitriana N. 2011. *Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Mahasiswa Mayor Ilmu Gizi dan Mayor Konservasi Sumberdaya Hutan dan Ekowisata IPB*. Skripsi. Bogor (ID). Institut Pertanian Bogor.
- Faizah, N.A.N., dan Ruhana, A., 2021. Persepsi body image dengan kebiasaan jajan mahasiswa universitas negeri Surabaya (kampus ketintang). *Jurnal Sehat Mandiri*. Universitas Negeri Surabaya.
- Grogan, Sarah. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routletge.
- Hardiansyah, & Supariasa, I. N. 2017. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Hardinsyah dan Supariasa. 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Hidayat. A. 2011. *Manfaat Sarapan*. Jakarta. Erlangga.
- Hulu VT dan Taruli RS. 2019. *Analisis Data Statistic Parametrik Aplikasi SPSS dan Statcal (Sebuah Pengantar untuk Kesehatan)*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Husna, Nur L., 2013. *Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian Sanggar Senam Rita Pati)*. Skripsi. Semarang. Universitas Negeri Semarang. 22-32
- Kemenkes. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. 2015. *Infodatin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kemenkes. 2019. *Remaja Sehat Penuh Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. 2020. *Standar Antropometri Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, A. P., 2017. *Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh*. Skripsi. Progam Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Marmi. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Merita, M., Hamzah, N. and Djayusmantoko, D. 2020. 'Persepsi citra tubuh, kecenderungan gangguan makan dan status gizi pada remaja putri di kota Jambi', *Journal of Nutrition College*, 9(2), pp. 81–86. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>.
- Pritasari dkk. 2017. *Bahan Ajar Gizi; Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Purbanova, R., Widodo, dan Ashari Silvia I. P.A. 2019. Hubungan body image dengan status gizi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tutuh Belas (jurkes TB)*. Stikes Tujuh Belas.
- Purnamasari, Dyah Umiyarni. 2018. *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta: Andi.
- Purnawinadi, I.G., Lotulung, C.V., 2020. Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Journal*. Universitas Klabat, Airmadidi Minahasa Utara.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., dan Setiawan, M.I. 2020. *Buku Ajar Dasar-dasar Gizi*. Yogyakarta: CV Mine.
- Regar, E. 2012. Hubungan kecukupan asupan energi dan makronutrien dengan status gizi anak usia 5- 7 tahun di kelurahan Kampung Melayu, Jakarta Timur. *Jurnal Universitas Indonesia*.
- Santos M. G. D., Pegoraro, M., Sandrini, F., dan Macuco, E. C., 2007. Risk Factors for the Development of Atherosclerosis in Childhood and Adolescence. *Universidade Federal do Parana-UFPR, Instituto de Investigacao Cientifica do Parana- IICP*, Curitiba, Cascavel, PR- Brazil.
- Sarwono, S. W. 2016. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.

- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Juz Amma*. Jakarta: Lentera Hati, hlm. 378
- Shihab, M. Quraish. 2009. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan Keserasian Al-Qur'an volume 5*. Bandung: Penerbit Mizan
- Soetjiningsih. 2010. Buku Ajar: *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bogor: Bumi Aksara.
- Sukoco, L. A., Widajanti, L., dan Kartasurya, M. I., 2022. Hubungan pengetahuan gizi dan persepsi body image dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri di Surakarta. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*. Universitas Diponegoro Semarang
- Sulistyoningsih, Haryani. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supariasa, IDN., Fajar, I., & Bakri, B. 2016. *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa. 2013. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Supriyatno. 2021. *Gizi Seimbang dan Kantin/Jajanan Sehat di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar.
- Susilowati dan Kuspriyanto. 2016. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama
- Thamaria, Netty. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Thomas F. Cash dan Thomas Pruzinsky. 2002. *Body Image a Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: Guilford Pubication, h.72
- Ummah S. K., Kartika P., dan Fathimah. 2020. Correlation between body image physical activity and sleep duration with nutritional status teaching-students at the university of darussalam gontor for girls. *Darussalam Nutrition Jurnal*.
- Virgandiri, S., Lestari, D. R., dan Zwagery, R. V., 2020. Relationship of body image with eating disorder in female adolescent. *Journal of Nursing Science*. Universitas Lambung Mangkurat Kalimantan Selatan.

- Whayne, T. F. 2015. *Epigenetics in The Development, Modification, And Prevention of Cardiovascular Disease. Molecular Biology Reports*, 42(4), 765-776.
- Wulandary, HP., *et al.* 2020. *Gizi dan Kesehatan*. Yayasan kita menulis.
- Yusnalaini. 2004. *Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent

Informed Consent

Persetujuan Setelah Penjelasan

Perkenalkan nama saya Maharotul Faiqoh mahasiswi Program studi S1 Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Saya bermaksud melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi Mahasiswa Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang“. Penelitian ini dilakukan sebagai tugas akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Saya berharap saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan melakukan pengisian kuesioner dan dilakukan pengukuran berat badan serta tinggi badan. Prosedur penelitian tidak akan memberikan dampak atau resiko apapun kepada responden dan semua informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika saudara mempunyai kendala/keluhan/pertanyaan maka dapat menghubungi saya di nomor WA 082241236245

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, dan jika tidak berkenan dapat menolak dan dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Setelah memahami dan membaca tujuan dari penelitian diatas, maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya dengan sukarela dan tanpa paksaan bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda Tangan Responden

Nama:

Lampiran 2. Kuesioner Kebiasaan Sarapan

Kuesioner Kebiasaan Sarapan

Karakteristik Responden (*wajib diisi*) :

1. Nama Lengkap :
2. Jenis Kelamin :
3. Tempat Tanggal Lahir :
4. Usia :
5. No.Tlp/WA :
6. Berat Badan (kg) :
7. Tinggi Badan(cm) :
8. IMT :

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Menu sarapan berganti-ganti setiap hari				
2	Saya menyiapkan sarapan				
3	Saya tidak membawa bekal di kampus				
4	Saya tidak memperhatikan menu sarapan yang sehat				
5	Saya sarapan sebelum kuliah				
6	Saya sarapan dengan porsi yang cukup				

7	Saya sarapan dengan menu gizi seimbang				
8	Orang tua saya tidak melarang jajan sembarangan				
9	Saya menggantikan sarapan dengan minum susu setiap hari				
10	Saya sarapan dengan jajan di kampus				
11	Saya sarapan agar hidup dengan normal, sehat dan cerdas				
12	Saya tidak pernah menyediakan susu				
13	Tubuh saya butuh asupan energi setiap pagi				
14	Sarapan mengakibatkan tubuh merasa kelelahan				
15	Saya sarapan agar mudah konsentrasi				
16	Saya merasa mengantuk saat proses perkuliahan				
17	Saya menyiapkan sarapan sesuai keinginan				

18	Saya tidak sarapan karena malas				
19	Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar lebih baik				
20	Sarapan dapat menurunkan daya tahan tubuh				

(Lestari, A. P., 2017. *Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh*. Skripsi. Progam Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang)

Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Sarapan

Item Pernyataan	Nilai R Tabel	Nilai R Hitung	Keterangan
X1_1	0,361	0,616	valid
X1_2	0,361	0,627	valid
X1_3	0,361	0,666	valid
X1_4	0,361	0,623	valid
X1_5	0,361	0,68	valid
X1_6	0,361	0,696	valid
X1_7	0,361	0,594	valid
X1_8	0,361	0,577	valid
X1_9	0,361	0,603	valid
X1_10	0,361	0,691	valid
X1_11	0,361	0,594	valid
X1_12	0,361	0,577	valid
X1_13	0,361	0,631	valid
X1_14	0,361	0,575	valid
X1_15	0,361	0,611	valid
X1_16	0,361	0,565	valid
X1_17	0,361	0,691	valid
X1_18	0,361	0,576	valid
X1_19	0,361	0,647	valid
X1_20	0,361	0,574	valid

Lampiran 4. Kuesioner *Body Image*

Kuesioner *Body Image*

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
		Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Biasa	Sesuai	Sangat Sesuai
1	Sebelum keluar rumah, saya selalu memperhatikan penampilan					
2	Saya memilih dengan cermat baju yang akan memengaruhi penampilan saya					
3	Menurut saya, bentuk tubuh saya menarik secara seksual					
4	Saya takut jika berat badan saya berlebih					
5	Saya menyukai penampilan saya apa adanya					
6	Saya selalu bercermin disetiap penampilan					
7	Sebelum pergi keluar, saya menghabiskan banyak waktu untuk berpenampilan/berdandan					
8	Saya sangat menyadari					

	perubahan berat badan meskipun terjadi sangat kecil					
9	Kebanyakan orang menilai bahwa penampilan saya bagus					
10	Sangatlah penting jika penampilan saya terlihat bagus					
11	Saya menggunakan beberapa produk perawatan tubuh					
12	Saya menyukai penampilan saya tanpa mengenakan pakaian					
13	Saya menyadari sendiri bahwa perawatan tubuh saya tidak benar					
14	Saya menggunakan produk perawatan tubuh apapun yang berguna tanpa melihat bentuk dan jenisnya					
15	Saya menyukai pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh					
16	Saya tidak peduli dengan apa yang orang lain katakan tentang penampilan saya					

17	Saya melakukan perawatan spesial pada rambut saya					
18	Saya merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik saya saat ini					
19	Saya secara fisik tidak menarik					
20	Saya tidak pernah memikirkan penampilan saya					
21	Saya selalu mencoba memperbaiki penampilan fisik saya					
22	Saya dalam proses penurunan berat badan					
23	Saya sedang mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa/diet ketat					
24	Bagian tubuh wajah					
25	Bagian tubuh rambut					
26	Tubuh bagian bawah (mulai dari pinggul hingga kaki)					
27	Tubuh bagian tengah (mulai dari pinggang hingga perut)					

28	Tubuh bagian atas (mulai dari lengan hingga bahu)					
29	Tampilan otot					
30	Berat badan					
31	Tinggi badan					
32	Keseluruhan penampilan					

(Thomas F. C, 2012)

Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Body Image

Item Pernyataan	Nilai R Tabel	Nilai R Hitung	Keterangan
X2_1	0,361	0,554	valid
X2_2	0,361	0,607	valid
X2_3	0,361	0,593	valid
X2_4	0,361	0,588	valid
X2_5	0,361	0,616	valid
X2_6	0,361	0,59	valid
X2_7	0,361	0,588	valid
X2_8	0,361	0,584	valid
X2_9	0,361	0,652	valid
X2_10	0,361	0,727	valid
X2_11	0,361	0,605	valid
X2_12	0,361	0,672	valid
X2_13	0,361	0,561	valid
X2_14	0,361	0,556	valid
X2_15	0,361	0,579	valid
X2_16	0,361	0,591	valid
X2_17	0,361	0,561	valid
X2_18	0,361	0,561	valid
X2_19	0,361	0,56	valid
X2_20	0,361	0,568	valid
X2_21	0,361	0,598	valid
X2_22	0,361	0,575	valid
X2_23	0,361	0,586	valid
X2_24	0,361	0,596	valid
X2_25	0,361	0,624	valid
X2_26	0,361	0,572	valid

X2_27	0,361	0,581	valid
X2_28	0,361	0,626	valid
X2_29	0,361	0,703	valid
X2_30	0,361	0,58	valid
X2_31	0,361	0,607	valid
X2_32	0,361	0,628	valid

Lampiran 6. Jawaban Kuesioner Responden

Informed Consent

Persetujuan Setelah Penjelasan

Perkenalkan nama saya Maharotul Faiqoh mahasiswi Program studi S1 Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Saya bermaksud melakukan penelitian mengenai "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi Mahasiswa UIN Walisongo Semarang". Penelitian ini dilakukan sebagai tugas akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Saya berharap saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan melakukan pengisian kuesioner dan dilakukan pengukuran berat badan serta tinggi badan. Prosedur penelitian tidak akan memberikan dampak atau resiko apapun kepada responden dan semua informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika saudara mempunyai kendala/keluhan/pertanyaan maka dapat menghubungi saya di nomor WA 082241236245

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, dan jika tidak berkenan dapat menolak dan dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Setelah memahami dan membaca tujuan dari penelitian diatas, maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya dengan sukarela dan tanpa paksaan bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda Tangan Responden



Nama: Ustadea Anjani

Karakteristik Responden (*wajib diisi*) :

1. Nama Lengkap : Istadea Arjani
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat Tanggal Lahir : Klaten, 29 September 2003
4. Usia : 20 tahun
5. No.Tlp/WA : 085 802 937 421
6. Berat Badan (kg) : 38,8
7. Tinggi Badan(cm) : 154,6
8. IMT : 16,37 (**SANGAT KURANG**)

Kuesioner Kebiasaan Sarapan

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Menu sarapan berganti-ganti setiap hari	✓			
2	Saya menyiapkan sarapan			✓	
3	Saya tidak membawa bekal di kampus			✓	
4	Saya tidak memperhatikan menu sarapan yang sehat	✓			
5	Saya sarapan sebelum kuliah	✓			
6	Saya sarapan dengan porsi yang cukup	✓			
7	Saya sarapan dengan menu gizi seimbang			✓	
8	Orang tua saya tidak melarang jajan sembarangan				✓
9	Saya menggantikan sarapan dengan minum susu setiap hari				✓
10	Saya sarapan dengan jajan di kampus				✓
11	Saya sarapan agar hidup dengan normal, sehat dan cerdas			✓	
12	Saya tidak pernah menyediakan susu				✓
13	Tubuh saya butuh asupan energi setiap pagi	✓			
14	Sarapan mengakibatkan tubuh merasa kelelahan				✓
15	Saya sarapan agar mudah konsentrasi	✓			
16	Saya merasa mengantuk saat proses perkuliahan			✓	
17	Saya menyiapkan sarapan sesuai keinginan	✓			
18	Saya tidak sarapan karena malas				✓
19	Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar lebih baik	✓			
20	Sarapan dapat menurunkan daya tahan tubuh				✓

Kuesioner Citra Tubuh (*body image*)

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
		Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Biasa	Sesuai	Sangat Sesuai
1	Sebelum keluar rumah, saya selalu memperhatikan penampilan					✓
2	Saya memilih dengan cermat baju yang akan memengaruhi penampilan saya					✓
3	Menurut saya, bentuk tubuh saya menarik secara seksual			✓		
4	Saya takut jika berat badan saya berlebih			✓		
5	Saya menyukai penampilan saya apa adanya				✓	
6	Saya selalu bercermin disetiap penampilan					✓
7	Sebelum pergi keluar, saya menghabiskan banyak waktu untuk berpenampilan/berdandan				✓	
8	Saya sangat menyadari perubahan berat badan meskipun terjadi sangat kecil			✓		
9	Kebanyakan orang menilai bahwa penampilan saya bagus			✓		
10	Sangatlah penting jika penampilan saya terlihat bagus				✓	
11	Saya menggunakan beberapa produk perawatan tubuh				✓	
12	Saya menyukai penampilan saya tanpa mengenakan pakaian	✓				
13	Saya menyadari sendiri bahwa perawatan tubuh saya tidak benar	✓				
14	Saya menggunakan produk perawatan tubuh apapun yang berguna tanpa melihat bentuk dan jenisnya	✓				
15	Saya menyukai pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh					✓
16	Saya tidak peduli dengan apa yang orang lain katakan tentang penampilan saya				✓	
17	Saya melakukan perawatan spesial pada rambut saya				✓	
18	Saya merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik saya saat ini			✓		
19	Saya secara fisik tidak menarik	✓				
20	Saya tidak pernah memikirkan penampilan saya	✓				
21	Saya selalu mencoba memperbaiki				✓	

	penampilan fisik saya					
22	Saya dalam proses penurunan berat badan	✓				
23	Saya sedang mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa/diet ketat	✓				
24	Bagian tubuh wajah				✓	
25	Bagian tubuh rambut				✓	
26	Tubuh bagian bawah (mulai dari pinggul hingga kaki)	✓				
27	Tubuh bagian tengah (mulai dari pinggang hingga perut)	✓				
28	Tubuh bagian atas (mulai dari lengan hingga bahu)	✓				
29	Tampilan otot	✓				
30	Berat badan				✓	
31	Tinggi badan				✓	
32	Keseluruhan penampilan				✓	

Informed Consent

Persetujuan Setelah Penjelasan

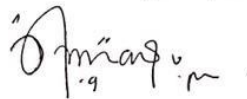
Perkenalkan nama saya Maharotul Faiqoh mahasiswi Program studi S1 Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Saya bermaksud melakukan penelitian mengenai "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi Mahasiswa UIN Walisongo Semarang". Penelitian ini dilakukan sebagai tugas akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Saya berharap saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan melakukan pengisian kuesioner dan dilakukan pengukuran berat badan serta tinggi badan. Prosedur penelitian tidak akan memberikan dampak atau resiko apapun kepada responden dan semua informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika saudara mempunyai kendala/keluhan/pertanyaan maka dapat menghubungi saya di nomor WA 082241236245

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, dan jika tidak berkenan dapat menolak dan dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Setelah memahami dan membaca tujuan dari penelitian diatas, maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya dengan sukarela dan tanpa paksaan bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda Tangan Responden



Nama: Diana Valentin

Karakteristik Responden (*wajib diisi*) :

1. Nama Lengkap : Diana valentin
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat Tanggal Lahir : Kebumen, 11 september 2003
4. Usia : 19 Tahun
5. No.Tlp/WA : 0821-1200-3100
6. Berat Badan (kg) : 49,95
7. Tinggi Badan(cm) : 149,8
8. IMT : 22,25 (Normal)

Kuesioner Kebiasaan Sarapan

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Menu sarapan berganti-ganti setiap hari		✓		
2	Saya menyiapkan sarapan			✓	
3	Saya tidak membawa bekal di kampus		✓		
4	Saya tidak memperhatikan menu sarapan yang sehat			✓	
5	Saya sarapan sebelum kuliah			✓	
6	Saya sarapan dengan porsi yang cukup		✓		
7	Saya sarapan dengan menu gizi seimbang			✓	
8	Orang tua saya tidak melarang jajan sembarangan				✓
9	Saya menggantikan sarapan dengan minum susu setiap hari				✓
10	Saya sarapan dengan jajan di kampus		✓		
11	Saya sarapan agar hidup dengan normal, sehat dan cerdas		✓		
12	Saya tidak pernah menyediakan susu				✓
13	Tubuh saya butuh asupan energi setiap pagi	✓			
14	Sarapan mengakibatkan tubuh merasa kelelahan	✓			
15	Saya sarapan agar mudah konsentrasi	✓			
16	Saya merasa mengantuk saat proses perkuliahan			✓	
17	Saya menyiapkan sarapan sesuai keinginan		✓		
18	Saya tidak sarapan karena malas			✓	
19	Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar lebih baik	✓			
20	Sarapan dapat menurunkan daya tahan tubuh				✓

Kuesioner Citra Tubuh (*body image*)

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
		Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Biasa	Sesuai	Sangat Sesuai
1	Sebelum keluar rumah, saya selalu memperhatikan penampilan				✓	
2	Saya memilih dengan cermat baju yang akan memengaruhi penampilan saya				✓	
3	Menurut saya, bentuk tubuh saya menarik secara seksual				✓	
4	Saya takut jika berat badan saya berlebih			✓		
5	Saya menyukai penampilan saya apa adanya				✓	
6	Saya selalu bercermin disetiap penampilan			✓		
7	Sebelum pergi keluar, saya menghabiskan banyak waktu untuk berpenampilan/berdandan		✓			
8	Saya sangat menyadari perubahan berat badan meskipun terjadi sangat kecil		✓			
9	Kebanyakan orang menilai bahwa penampilan saya bagus			✓		
10	Sangatlah penting jika penampilan saya terlihat bagus				✓	
11	Saya menggunakan beberapa produk perawatan tubuh				✓	
12	Saya menyukai penampilan saya tanpa mengenakan pakaian		✓			
13	Saya menyadari sendiri bahwa perawatan tubuh saya tidak benar		✓			
14	Saya menggunakan produk perawatan tubuh apapun yang berguna tanpa melihat bentuk dan jenisnya		✓			
15	Saya menyukai pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh				✓	
16	Saya tidak peduli dengan apa yang orang lain katakan tentang penampilan saya			✓		
17	Saya melakukan perawatan spesial pada rambut saya		✓			
18	Saya merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik saya saat ini			✓		
19	Saya secara fisik tidak menarik			✓		
20	Saya tidak pernah memikirkan penampilan saya		✓			
21	Saya selalu mencoba memperbaiki				✓	

	penampilan fisik saya					
22	Saya dalam proses penurunan berat badan			✓		
23	Saya sedang mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa/diet ketat	✓				
24	Bagian tubuh wajah				✓	
25	Bagian tubuh rambut				✓	
26	Tubuh bagian bawah (mulai dari pinggul hingga kaki)			✓		
27	Tubuh bagian tengah (mulai dari pinggang hingga perut)				✓	
28	Tubuh bagian atas (mulai dari lengan hingga bahu)			✓		
29	Tampilan otot			✓		
30	Berat badan			✓		
31	Tinggi badan			✓		
32	Keseluruhan penampilan				✓	

Informed Consent

Persetujuan Setelah Penjelasan

Perkenalkan nama saya Maharotul Faiqoh mahasiswi Program studi S1 Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Saya bermaksud melakukan penelitian mengenai "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi Mahasiswa UIN Walisongo Semarang". Penelitian ini dilakukan sebagai tugas akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Saya berharap saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan melakukan pengisian kuesioner dan dilakukan pengukuran berat badan serta tinggi badan. Prosedur penelitian tidak akan memberikan dampak atau resiko apapun kepada responden dan semua informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika saudara mempunyai kendala/keluhan/pertanyaan maka dapat menghubungi saya di nomor WA 082241236245

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, dan jika tidak berkenan dapat menolak dan dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Setelah memahami dan membaca tujuan dari penelitian diatas, maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya dengan sukarela dan tanpa paksaan bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda Tangan Responden



Nama: Lathifah Hadiyah

Karakteristik Responden (*wajib diisi*) :

1. Nama Lengkap : Latifah Hadiyah
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat Tanggal Lahir : Brebes, 10 Juli 2003
4. Usia : 20
5. No.Tlp/WA : 085869 319506
6. Berat Badan (kg) : 65,3
7. Tinggi Badan(cm) : 147,5
8. IMT : 30,01 (OBESITAS)

Kuesioner Kebiasaan Sarapan

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Menu sarapan berganti-ganti setiap hari	✓			
2	Saya menyiapkan sarapan			✓	
3	Saya tidak membawa bekal di kampus			✓	
4	Saya tidak memperhatikan menu sarapan yang sehat			✓	
5	Saya sarapan sebelum kuliah			✓	
6	Saya sarapan dengan porsi yang cukup	✓			
7	Saya sarapan dengan menu gizi seimbang			✓	
8	Orang tua saya tidak melarang jajan sembarangan	✓			
9	Saya menggantikan sarapan dengan minum susu setiap hari	✓			
10	Saya sarapan dengan jajan di kampus			✓	
11	Saya sarapan agar hidup dengan normal, sehat dan cerdas			✓	
12	Saya tidak pernah menyediakan susu			✓	
13	Tubuh saya butuh asupan energi setiap pagi			✓	
14	Sarapan mengakibatkan tubuh merasa kelelahan				✓
15	Saya sarapan agar mudah konsentrasi			✓	
16	Saya merasa mengantuk saat proses perkuliahan	✓			
17	Saya menyiapkan sarapan sesuai keinginan	✓			
18	Saya tidak sarapan karena malas		✓		
19	Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar lebih baik			✓	
20	Sarapan dapat menurunkan daya tahan tubuh				✓

Kuesioner Citra Tubuh (*body image*)

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
		Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Biasa	Sesuai	Sangat Sesuai
1	Sebelum keluar rumah, saya selalu memperhatikan penampilan				✓	
2	Saya memilih dengan cermat baju yang akan memengaruhi penampilan saya				✓	
3	Menurut saya, bentuk tubuh saya menarik secara seksual	✓				
4	Saya takut jika berat badan saya berlebih					✓
5	Saya menyukai penampilan saya apa adanya				✓	
6	Saya selalu bercermin disetiap penampilan					✓
7	Sebelum pergi keluar, saya menghabiskan banyak waktu untuk berpenampilan/berdandan					✓
8	Saya sangat menyadari perubahan berat badan meskipun terjadi sangat kecil		✓			
9	Kebanyakan orang menilai bahwa penampilan saya bagus				✓	
10	Sangatlah penting jika penampilan saya terlihat bagus					✓
11	Saya menggunakan beberapa produk perawatan tubuh		✓			
12	Saya menyukai penampilan saya tanpa mengenakan pakaian		✓			
13	Saya menyadari sendiri bahwa perawatan tubuh saya tidak benar					✓
14	Saya menggunakan produk perawatan tubuh apapun yang berguna tanpa melihat bentuk dan jenisnya	✓				
15	Saya menyukai pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh				✓	
16	Saya tidak peduli dengan apa yang orang lain katakan tentang penampilan saya		✓			
17	Saya melakukan perawatan spesial pada rambut saya	✓				
18	Saya merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik saya saat ini					✓
19	Saya secara fisik tidak menarik					✓
20	Saya tidak pernah memikirkan penampilan saya		✓			
21	Saya selalu mencoba memperbaiki					✓

	penampilan fisik saya					
22	Saya dalam proses penurunan berat badan					✓
23	Saya sedang mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa/diet ketat					✓
24	Bagian tubuh wajah			✓		
25	Bagian tubuh rambut		✓			
26	Tubuh bagian bawah (mulai dari pinggul hingga kaki)			✓		
27	Tubuh bagian tengah (mulai dari pinggang hingga perut)		✓			
28	Tubuh bagian atas (mulai dari lengan hingga bahu)	✓				
29	Tampilan otot	✓				
30	Berat badan		✓			
31	Tinggi badan		✓			
32	Keseluruhan penampilan		✓			

Lampiran 7. Mater Data

No	Nama Resp.	JK	Tanggal Lahir	Usia	BB	TB	IMT	Status Gizi	Skor KS	Kebiasaan Sarapan	Skor BI	Body Image
1	CA	P	31/07/2003	20	55	160	21,5	Normal	48	Tidak Baik	117	Positif
2	MH	L	22/03/2004	19	70	166	25,4	Gemuk	51	Baik	106	Positif
3	EV	L	09/06/2004	19	50	166	18,1	Kurus	50	Baik	108	Positif
4	ANS	L	12/09/2003	20	49	175	16	Kurus	53	Baik	90	Negatif
5	V	P	09/03/2004	19	50	165	18,4	Kurus	55	Baik	107	Positif
6	NDA	P	19/09/2003	20	47	158	18,8	Normal	44	Tidak Baik	97	Negatif
7	L	P	09/05/2004	19	41	156	16,8	Kurus	39	Tidak Baik	88	Negatif
8	A	P	07/11/2002	21	64	153	27,3	Gemuk	43	Tidak Baik	110	Positif
9	YM	P	24/09/2002	21	53	155	22,1	Normal	47	Tidak Baik	109	Positif
10	NA	P	20/04/2004	19	37	148	16,9	Kurus	50	Baik	105	Positif

1 1	AB	P	13/04/2004	19	46	152	19,9	Normal	57	Baik	104	Positif
1 2	ARJ	P	14/07/2003	20	57	162	21,7	Normal	48	Tidak Baik	106	Positif
1 3	DP	P	01/03/2003	20	56	160	21,9	Normal	46	Tidak Baik	101	Negatif
1 4	MASH	L	25/05/2004	19	63	168	22,3	Normal	59	Baik	116	Positif
1 5	BAC	P	18/04/2004	19	60	157	24,3	Normal	51	Baik	98	Negatif
1 6	STA	P	08/11/2003	20	36	147	16,7	Kurus	55	Baik	98	Negatif
1 7	SOKN	P	15/10/2002	21	35	146	16,4	Kurus	54	Baik	104	Positif
1 8	E	P	24/06/2003	20	53	155	22,1	Normal	58	Baik	91	Negatif
1 9	SN	P	11/09/2003	20	35	148	16	Kurus	51	Baik	85	Negatif
2 0	AMH	P	05/02/2004	19	71	164	26,4	Gemuk	53	Baik	104	Positif
2 1	YC	P	21/07/2003	20	42	148	19,2	Normal	56	Baik	108	Positif

2 2	PD	P	12/04/2004	19	82	168	29,1	Gemuk	50	Baik	103	Positif
2 3	KF	P	27/08/2002	21	44	155	18,3	Kurus	48	Tidak Baik	104	Positif
2 4	A	P	25/03/2004	19	51	156	21	Normal	51	Baik	110	Positif
2 5	AG	P	22/10/2002	21	43	153	18,4	Kurus	55	Baik	117	Positif
2 6	D	P	12/06/2003	20	53	155	22,1	Normal	51	Baik	104	Positif
2 7	DI	P	22/09/2003	20	56	155	23,3	Normal	59	Baik	120	Positif
2 8	AY	P	29/07/2003	20	60	156	24,7	Normal	51	Baik	105	Positif
2 9	ATN	P	29/06/2003	20	47	151	20,6	Normal	55	Baik	98	Negatif
3 0	NMA	P	16/08/2003	20	40	152	17,3	Kurus	51	Baik	104	Positif
3 1	AAS	P	12/02/2003	20	65	159	25,7	Gemuk	48	Tidak Baik	106	Positif
3 2	IA	P	29/09/2003	20	39	154	16,4	Kurus	49	Tidak Baik	91	Negatif

33	DV	P	11/09/2003	20	50	150	22,2	Normal	50	Baik	100	Negatif
34	VMN	P	25/08/2003	20	45,6	148	20,8	Normal	48	Tidak Baik	97	Negatif
35	AF	P	21/01/2003	20	44	150	19,6	Normal	51	Baik	101	Negatif
36	NR	P	13/10/2003	20	50	153	21,4	Normal	57	Baik	70	Negatif
37	M	P	17/02/2003	20	39,6	146	18,6	Normal	41	Tidak Baik	97	Negatif
38	SNL	P	10/02/2004	19	36	150	16	Kurus	40	Tidak Baik	92	Negatif
39	WIA	P	17/08/2003	20	51,7	158	20,7	Normal	44	Tidak Baik	108	Positif
40	S	P	06/07/2003	20	95	160	37,1	Gemuk	49	Tidak Baik	104	Positif
41	ATN	P	01/04/2004	19	46	160	18	Kurus	46	Tidak Baik	103	Positif
42	LH	P	10/07/2003	20	65	148	29,7	Gemuk	51	Baik	101	Negatif
43	TSC	P	07/07/2003	20	43	143	21	Normal	48	Tidak Baik	83	Negatif

4 4	HNS	P	30/06/2003	20	38	150	16,9	Kurus	52	Baik	114	Positif
4 5	IFZ	P	27/12/2003	20	48	160	18,8	Normal	44	Tidak Baik	103	Positif
4 6	MJA	P	24/06/2004	19	48	159	19	Normal	55	Baik	126	Positif
4 7	Z	P	25/06/2003	20	46	148	21	Normal	53	Baik	114	Positif
4 8	DAL	P	09/04/2004	19	50	158	20	Normal	52	Baik	107	Positif
4 9	FRF	L	19/01/2004	19	58	161	22,4	Normal	51	Baik	92	Negatif
5 0	AH	P	05/07/2003	20	50	158	20	Normal	47	Tidak Baik	117	Positif
5 1	AR	P	17/05/2004	19	68	157	27,6	Gemuk	43	Tidak Baik	105	Positif
5 2	RES	P	31/05/2002	21	51	155	21,2	Normal	49	Tidak Baik	97	Negatif
5 3	LK	P	03/11/2003	20	48	156	19,7	Normal	53	Baik	103	Positif
5 4	DSY	P	19/03/2004	19	53	150	23,6	Normal	50	Baik	102	Negatif

5 5	S	P	05/09/2003	20	35	155	14,6	Kurus	49	Tidak Baik	107	Positif
5 6	SN	P	23/05/2003	20	61	161	23,5	Normal	46	Tidak Baik	127	Positif
5 7	DIA	P	20/09/2003	20	45	150	20	Normal	40	Tidak Baik	95	Negatif
5 8	ADF	P	26/08/2003	20	65	160	25,4	Gemuk	36	Tidak Baik	95	Negatif

Lampiran 8. Analisis Data Univariat dan Bivariat

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	5	8.6	8.6	8.6
	Perempuan	53	91.4	91.4	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	18	31.0	31.0	31.0
	20	34	58.6	58.6	89.7
	21	6	10.3	10.3	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Kebiasaan_Sarapan_1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	33	56.9	56.9	56.9
	Tidak Baik	25	43.1	43.1	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Body_image_1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	35	60.3	60.3	60.3
	Negatif	23	39.7	39.7	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebiasaan_Sarapan	.111	58	.071	.972	58	.197
Body_Image	.103	58	.191	.968	58	.131
IMT	.133	58	.012	.918	58	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Kebiasaan_Sarapan_1 * Kategori Status Gizi Crosstabulation

Count

		Kategori Status Gizi			Total
		Kurus	Normal	Gemuk	
Kebiasaan_Sarapan_1	Baik	10	19	4	33
	Tidak Baik	6	14	5	25
Total		16	33	9	58

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	.190	.231	.813	.416
N of Valid Cases		58			

- a. Not assuming the null hypothesis.
 b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Body_image_1 * Kategori Status Gizi Crosstabulation

Count

		Kategori Status Gizi			Total
		Kurus	Normal	Gemuk	
Body_image_1	Positif	10	18	7	35
	Negatif	6	15	2	23
Total		16	33	9	58

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	-.106	.232	-.456	.648
N of Valid Cases		58			

- a. Not assuming the null hypothesis.
 b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Lampiran 9. Dokumentasi

DOKUMENTASI



Lampiran 10. Daftar Riwayat Penulis

Riwayat Hidup Penulis

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Maharotul Faiqoh
TTL : Madiun, 08 Desember
Alamat : Ds. Pucanganom Kec. Kebonsari Kab.
Madiun
No. Hp : 082241236245
Email : mahaiqoh0812@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal:

1. Lulusan MI Hidayatul Islam
2. Lulusan MTsN 1 Dolopo
3. Lulusan MAN 2 Kota Madiun
4. Sarjana Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Pendidikan Non Formal:

1. Praktik Kerja Gizi di RSUD Salatiga
2. Praktik Kerja Gizi di Puskesmas Gisikdrono Kota Semarang

Semarang, 5 Juli 2023



Maharotul Faiqoh
NIM: 1607026047