

Body Image And Nutrition Knowledge With Fast Food Consumption Habits for Student During A Pandemic

Evania Sekar Arumdani ¹, Muwakhidah ², Pramudya Kurnia³, Zulia Setyaningrum⁴

¹ Department of Nutrition Science Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

^{2,3,4} Department of Nutrition Science, Universitas Muhammadiyah Surakarta., Indonesia

 1, muw151@ums.ac.id

Abstract

During the Pandemic Period, social restrictions were imposed so that student activities were carried out online which led to a decrease in physical activity. In addition, today's youth lifestyle is often consuming fast food because it is fast, practical and there are many fast food restaurants available around them. Knowledge of low nutrition can affect the habit of consuming fast food without paying attention to the nutritional content contained in it. The impact of excessive consumption of fast food can cause various nutritional problems, one of which is being overweight. Being overweight in adolescent girls causes adolescents to feel dissatisfied with their physical appearance and will lead to negative perceptions of their own bodies. This study aims to determine the relationship between body image (body image) and nutritional knowledge with fast food consumption habits in students of the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Surakarta. The design of this research is observational with a cross sectional approach. The sampling technique used is Simple Random Sampling with a total sample of 113 people. Body image data was obtained from a body image questionnaire with the MBSRQ (Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire) with a total of 32 questions and nutrition knowledge data obtained from a balanced nutrition knowledge questionnaire with a total of 20 questions, and data on fast food consumption habits obtained from the Food form. Frequency Questionnaire (FFQ) for the last 3 months. This research was conducted online using a Google form that was distributed through Whatsapp groups. Analysis of the relationship between variables using the Spearman Rank test. The perception of body image is included in the negative category, namely 92.9%, the level of nutritional knowledge is included in the good category, namely 72.6% and fast food consumption habits are included in the low category, namely 59.3%. Research subjects who have a negative body image and have fast food consumption habits in the high category are 41%, and research subjects who have good knowledge and have high fast food consumption habits are 41.5%. The results of this study indicate that there is no relationship between body image ($p = 0.220$) and nutritional knowledge ($p = 0.740$) with fast food consumption habits in students of the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University, Surakarta.

Keywords: *body image; fast food consumption ; nutritional knowlegde*

Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Mahasiswi di Masa Pandemi

Abstrak

Di Masa Pandemi dilakukan pembatasan sosial sehingga kegiatan mahasiswa dilakukan secara daring yang menyebabkan menurunnya aktifitas fisik. Di samping itu Gaya hidup remaja saat ini adalah seringnya mengkonsumsi fast food karena cepat, praktis serta banyaknya restoran fast food yang tersedia disekitar mereka. Pengetahuan tentang gizi yang rendah dapat berpengaruh terhadap kebiasaan dalam

mengonsumsi fast food tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terdapat di dalamnya. Dampak dari konsumsi fast food yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah gizi salah satunya kelebihan berat badan (overweight). Kelebihan berat badan pada remaja putri menyebabkan remaja merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya dan akan menimbulkan persepsi yang negatif terhadap tubuhnya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh (body image) dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi fast food pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Desain penelitian ini adalah Observasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 113 orang. Data body image diperoleh dari kuesioner body image dengan kuesioner MBSRQ (Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire) dengan jumlah pertanyaan 32 soal dan data pengetahuan gizi diperoleh dari kuesioner pengetahuan gizi seimbang dengan jumlah pertanyaan 20 soal, serta data kebiasaan konsumsi fast food diperoleh dari form Food Frequency Questionnaire (FFQ) selama 3 bulan terakhir. Penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan Google form yang disebarakan melalui Whatsapp grup. Analisis uji hubungan antar variabel menggunakan uji Rank Spearman. Persepsi body image termasuk dalam kategori negatif yaitu 92,9%, tingkat pengetahuan gizi termasuk dalam kategori baik yaitu 72,6% dan kebiasaan konsumsi fast food termasuk dalam kategori rendah yaitu 59,3%. Subjek penelitian yang memiliki body image negatif dan memiliki kebiasaan konsumsi fast food dalam kategori tinggi sebesar 41%, serta subjek penelitian yang memiliki pengetahuan baik dan memiliki kebiasaan konsumsi fast food tinggi sebesar 41,5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara body image ($p= 0,220$) dan pengetahuan gizi ($p= 0,740$) dengan kebiasaan konsumsi fast food pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata kunci: citra tubuh ; konsumsi fast food ; pengetahuan gizi

1. Pendahuluan

Guna mencegah terjadinya penularan Covid-19, Pemerintah Indonesia memberi instruksi agar melaksanakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Kebijakan tersebut berisi tentang pelaksanaan kegiatan belajar mengajar secara daring/*online*, pekerja untuk bekerja di rumah, pembatasan kegiatan masyarakat di tempat dan fasilitas umum, serta penutupan sementara tempat ibadah dan fasilitas umum [1]. PPKM ini berdampak pada menurunnya mobilitas dan aktifitas fisik masyarakat terutama anak, remaja dan mahasiswa. Aktifitas fisik mahasiswa di masa pandemi sebagian besar tergolong ringan yaitu sebesar 96 % [2]

Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan terjadinya overweight pada remaja dan mahasiswa. Prevalensi remaja perempuan yang termasuk dalam kategori gemuk mencapai 11,4% dan remaja laki-laki mencapai 7,7%, sedangkan remaja perempuan yang termasuk dalam kategori kurus mencapai 3,8% dan remaja laki-laki sebanyak 9,5%. Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan prevalensi remaja dengan kategori gemuk yaitu dari 5,4% pada tahun 2013 menjadi 7,9% pada tahun 2018, sedangkan untuk kategori kurus yaitu dari 7,2% menjadi 8,1% [3] Masalah gizi yang terjadi pada remaja biasanya timbul dan mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja. Pada masa remaja, mereka mulai menunjukkan dirinya melalui perubahan dari gaya hidup dan pola konsumsi makan serta kebiasaan jajannya [4]. Mahasiswi, mulai berinteraksi dengan lingkungan yang memiliki pengaruh lebih banyak dalam perilakunya, salah satunya perilaku dalam memilih makanan. [5]. Kebiasaan konsumsi mahasiswi saat ini sangat beraneka macam seiring dengan perkembangan pada jumlah dan jenis makanannya. Fenomena lain juga terjadi dikalangan mahasiswi yaitu kegemaran untuk mengonsumsi *fast food*. Kebiasaan remaja yang tidak memperhatikan kandungan gizi yang ada pada makanan yang akan dikonsumsi akan berdampak pada timbulnya berbagai masalah Kesehatan [6].

Kebiasaan mahasiswa yang sering mengonsumsi *fast food* dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Saat memasuki masa remaja, sebagian besar dari mereka merasa tidak puas dengan penampilan dan bentuk tubuhnya [7]. Hasil Penelitian menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswi di Universitas Malaysia menyukai bentuk tubuh kurus sebagai model acuan mereka. Secara umum, perempuan lebih khawatir tentang berat badan, bentuk tubuh, dan pola makan daripada laki-laki. Masa remaja akhir (17-20 tahun) merupakan masa dimana mulai menjaga penampilan, mulai tertarik dengan lawan jenis, serta mulai memiliki keinginan untuk diterima dalam lingkup teman sebaya. [8]. Kelompok remaja akhir sangat rentan dengan adanya masalah fisik terutama tentang kepuasan terhadap penampilan fisik yang dimiliki [9].

Beberapa penelitian terdahulu menyebutkan bahwa salah satu kunci dalam pengendalian berat badan adalah *body image* dan kepuasan tubuh yang tepat [10]. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa gangguan *body image* (misalnya, ketidakpuasan tubuh, perbedaan antara ukuran tubuh, berat dan bentuk tubuh ideal seseorang) sering terjadi bahkan sebelum pubertas dan dilaporkan hingga 50% terjadi pada anak-anak dan remaja [11].

Hasil penelitian [12] menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh yaitu orang tua, teman dan media massa. Melalui media massa, citra tubuh yang ideal terbentuk di masyarakat. Hal tersebut berpengaruh dalam pembentukan pikiran tentang penampilan dan *body image* pada remaja [13]. Media massa saat ini juga sangat mempengaruhi apapun yang dilakukan remaja, termasuk dalam pemilihan makanan. Penelitian sebelumnya mengemukakan bahwa 42,2% responden yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, meskipun mereka mempunyai tubuh yang tergolong ideal. Hal tersebut menyebabkan adanya pembatasan asupan makan [14].

Hasil Penelitian tentang *body image* serta pengetahuan gizi yang dihubungkan dengan kebiasaan konsumsi *fast food* difokuskan pada remaja putri yang berada di jenjang pendidikan SMA, sedangkan untuk mahasiswi masih jarang dilakukan. Selain itu, pemilihan mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta karena berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Surakarta persepsi tubuh negatif mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta mencapai 63,34% sehingga peneliti ingin menganalisis mengenai *body image* dan pengetahuan gizi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. [15]

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh, konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

2. Metode

Penelitian ini telah dinyatakan lolos etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FK UMS dengan nomor surat kelaikan etik No.3719/B.1/KEPK-FKUMS/IX/2021. Penelitian ini bersifat observasional analitik, dengan pendekatan *crosssectional*. Penelitian ini dilakukan secara daring dengan pemilihan responden mahasiswi semester 3 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sampel dipilih dengan cara *simple random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dengan jumlah sampel sebanyak 113 mahasiswi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah berstatus sebagai mahasiswi aktif Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, berusia 18-20 tahun, tidak memiliki alergi terhadap jenis *fast food* tertentu, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu citra tubuh (*body image*) dan pengetahuan gizi, sedangkan variabel terikatnya yaitu kebiasaan konsumsi *fast food*. Data citra tubuh (*body image*) diukur menggunakan kuisioner MBSRQ (*Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire*). Pengetahuan gizi diperoleh melalui kuisioner pengetahuan dengan 20 pertanyaan, sedangkan konsumsi *fast food* diperoleh melalui FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dengan minimal 41 bahan makanan *fast food* yang meliputi

western fast food, japanese fast food dan Indonesian fast food . Data yang diperoleh selanjutnya diuji menggunakan uji statistik *Rank Spearman*.

3. Hasil dan Pembahasan

Universitas Muhammadiyah Surakarta sejak mulai awal pandemic tahun 2020 melakukan pembelajaran secara daring. Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki beberapa fakultas salah satunya adalah Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK). FIK memiliki 4 prodi yang terdiri dari Kesehatan Masyarakat, Fisioterapi, Keperawatan dan Ilmu Gizi. Semua program studi di FIK pada tahun 2015 sudah terakreditasi BAN PT dengan kualifikasi B dan satu terakreditasi B oleh LAM PT Kes. Jumlah populasi pada mahasiswa FIK yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini berjumlah 499 mahasiswa yang terdiri dari 4 prodi yang kemudian 114 dijadikan sampel dalam penelitian.

Pemilihan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta karena berdasarkan penelitian sebelumnya persepsi tubuh negatif mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta mencapai 63,34%. Mahasiswa merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya serta cenderung melakukan diet tetapi dengan cara yang salah. Mereka mengatakan bahwa membatasi makanan yang dikonsumsi karena takut merasa gemuk. Selain itu, sebagian dari mereka sangat suka mengonsumsi *fast food* apalagi saat pandemi. Pemilihan *fast food* sebagai makanan yang mereka konsumsi karena penyajiannya tidak membutuhkan waktu yang lama, mudah didapatkan, harganya cukup terjangkau, dan disukai oleh banyak kelompok usia.

1.1 Gambaran Umum Responden

Gambaran umum responden digunakan untuk mengetahui keragaman dari subjek dalam penelitian ini meliputi usia dan program studi.

Tabel 1. Karakteristik Responden menurut Usia dan Program Studi

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia:		
18 tahun	5	4,4%
19 tahun	70	69%
20 tahun	30	26,5%
Prodi:		
Keperawatan	27	23,9%
Kesehatan Masyarakat	26	23%
Fisioterapi	24	21,2%
Gizi	36	31,9%

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa semester 3 dengan kisaran usia 18-20 tahun. Responden terbanyak berusia 19 tahun sebanyak 78 orang (69%), lalu terbanyak kedua berusia 20 tahun sebanyak 30 orang (26,5%) dan jumlah paling sedikit berusia 18 tahun sebanyak 5 orang (4,4%). Masa remaja akhir berada pada rentang usia 17-20 tahun. Masa ini merupakan masa peralihan menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa perubahan dalam hidupnya. Perubahan yang dialami satunya adalah cenderung membatasi dirinya dengan orang lain (Sarwono, 2011).

Responden pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa semester 3 Fakultas Ilmu Kesehatan yang berjumlah 113 orang. responden terbanyak pada prodi gizi yaitu 36 orang (31,9%), kemudian keperawatan sebanyak 27 orang (23,9%), dilanjutkan kesehatan masyarakat yaitu 26 orang (23%) dan paling sedikit pada prodi fisioterapi yaitu 24 orang (21,2%). Jumlah responden terbanyak berada di prodi Gizi karena berdasarkan data yang

didapatkan jumlah mahasiswi prodi Gizi lebih banyak daripada prodi lain di Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.

1.2 Distribusi Responden berdasarkan *Body Image*

Body image adalah cara pandang individu yang memersepsikan tubuhnya yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah pada kepuasan penampilan fisik yang dipengaruhi oleh interaksi sosial menurut pandangan orang lain [7]. *Body image* pada responden diukur melalui jawaban kuesioner *body image* yang terdiri dari 32 butir pertanyaan. Pertanyaan meliputi aspek evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

Tabel 2. Gambaran *Body Image*, Pengetahuan gizi dan Responden

Variabel Penelitian	N	%
<i>Body Image</i>		
Rendah	0	0
Kurang	105	92,9%
Sedang	8	7,1%
Tinggi	0	0
Pengetahuan Gizi		
Kurang	0	0
Cukup	31	27,4%
Baik	82	72,6%
Frekuensi Konsumsi Fast Food		
Rendah	67	59,3
Tinggi	46	40,7

Tabel 2 menunjukkan bahwa *body image* sebagian responden termasuk dalam kategori kurang yaitu 92,9% dan dapat diartikan responden memiliki persepsi *body image* yang negatif. Mahasiswi yang menilai penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya, akan menilai rendah tubuhnya sehingga merasa kurang dan sering kali keadaan tersebut membuat mahasiswi tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti apa adanya sehingga *body image* menjadi negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UMS memiliki persepsi tubuh yang negatif (53,8%). Mahasiswi masih belum bisa menghargai dan percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimilikinya [15]. *Body image* terbentuk dari interaksi yang terjadi antar mahasiswi. Mahasiswi cenderung memperhatikan penampilan mereka terutama penampilan fisik [4]. Oleh karena itu, mereka cenderung ingin tampil sebaik mungkin didepan teman-temannya dan melakukan berbagai cara agar tubuhnya terlihat ideal. Kepedulian terhadap hal tersebut menyebabkan mereka terobsesi untuk menurunkan berat badan dan mencapai bentuk tubuh yang proporsional menurut mereka [16]. Hal-hal yang dilakukan yaitu pengendalian berat badan yang kurang baik seperti berdiet tanpa memperhatikan apa yang dikonsumsi bahkan sampai tidak mengkonsumsi makanan sama sekali, mengkonsumsi obat pelangsing agar mendapatkan hasil penurunan berat badan yang cepat, tingkat aktivitas yang rendah [17]. Hasil penelitian mengemukakan 42,4% responden yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki persepsi *body image* yang negatif. Hal tersebut disebabkan mereka cenderung memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan asupan makannya [14]. Persepsi terkait *body image* dapat mempengaruhi sikap dan perilaku terkait makanan. Perilaku makan menyimpang berpengaruh cukup serius dan sangat berpotensi mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan mental serta aktivitas fisik [18]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa seorang individu, terutama perempuan lebih beresiko mengalami *Eating Disorder* yang

dapat menghasilkan perilaku diet *extreme* untuk mencapai bentuk tubuh yang tidak realistis [11].

Tabel 3. Persentase skor tertinggi pada kuesioner *Body Image*

Aspek	Indikator	Persentase (%)
Evaluasi Penampilan (<i>Appearance Evaluation</i>)	Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri	19,4%
Orientasi penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	Perhatian individu untuk berusaha menjaga penampilan	39,8%
Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>Body Area Satisfaction</i>)	Puas terhadap penampilan secara keseluruhan	25,9%
Kecemasan menjadi gemuk (<i>Overweight Preoccupation</i>)	Membatasi pola makan	37,1%
Pengkategorian ukuran tubuh (<i>Self Classified Weight</i>)	Penilaian terhadap berat badan	19,4%
	Penilaian terhadap tinggi badan	23,8%

Tabel 3 menunjukkan sebaran jawaban dengan skor tertinggi pada kuesioner *body image*. Berdasarkan kuesioner responden sangat memperhatikan aspek orientasi penampilan, sebagian besar dari mereka sangat setuju mengusahakan untuk menjaga penampilannya. Citra tubuh digambarkan sebagai persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Citra tubuh digunakan oleh individu untuk menilai dirinya sendiri. Citra tubuh yang negatif cenderung lebih banyak terjadi pada perempuan [19].

1.3 Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi pada responden diukur melalui jawaban kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang terdiri dari 20 butir pertanyaan. Pertanyaan meliputi gizi seimbang, kandungan zat gizi dalam bahan makanan, fungsi zat gizi bagi tubuh, pola makan dan perilaku diet. Tabel 3 menunjukkan dari 113 responden didapatkan 82 orang (72,6%) mampu menjawab 16 atau lebih pertanyaan dengan benar dari 20 pertanyaan tentang gizi seimbang yang diajukan atau termasuk dalam kategori pengetahuan yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat II Akper Panti Kosala Surakarta memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi (97,09%) [20]. Tingginya tingkat pengetahuan gizi responden pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Responden yang merupakan mahasiswi FIK tentunya telah mendapatkan berbagai informasi mengenai kesehatan. Persentase jawaban salah kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Persentase Jawaban Salah pada Kuesioner Pengetahuan Gizi

Nomor	Indikator	Persentase (%)
1	Kandungan zat gizi dalam bahan makanan	64,6
2	Perilaku diet	42,0
3	Pola Makan	40,7
4	Gizi seimbang	29,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa pertanyaan tentang gizi seimbang dengan jawaban yang salah mempunyai persentase terbesar pada indikator kandungan zat gizi dalam bahan makanan yaitu sebesar 64,6%, sedangkan untuk persentase jawaban salah yang

terendah terdapat pada indikator gizi seimbang sebesar 29%.. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang atau cukupnya pengetahuan tentang gizi akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang [21]. Pengetahuan didasari oleh beberapa faktor antara lain sosial, ekonomi, budaya, kondisi kesehatan dan lain sebagainya [22].

1.4 Distribusi Responden berdasarkan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*

Kebiasaan konsumsi *fast food* mencakup jenis dan frekuensi *fast food* yang dikonsumsi oleh responden. Dikategorikan tinggi, jika skor yang diperoleh \geq rata-rata hasil penelitian dan rendah, jika skor yang diperoleh \leq rata-rata hasil penelitian [23]. Data kebiasaan konsumsi *fast food* didapatkan melalui FFQ untuk melihat konsumsi *fast food* selama 3 bulan terakhir. Tabel 2 menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* dalam kategori rendah yaitu 59,3%. Responden dikatakan memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* yang tinggi apabila mengonsumsi *fast food* $>3x$ /hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kategori jarang sebanyak 59,5% [24].

Tabel 5. *Fast food* yang sering dikonsumsi oleh responden

Nama makanan	Persentase Frekuensi <i>Fast Food</i>	
	1-3x/hr	$>3x/hr$
Gorengan	30%	8,8%
Bakso goreng/bakar	17,6%	0%
Ice cream cone	13,2%	0%
Ayam goreng/ <i>Kentucky</i>	11,5%	5%
Batagor	0%	4,4%
Sosis	10,6%	0%
<i>Chicken Nugget</i>	10,5%	0%
Mie instant	10,3%	6%
Cilok	10,1%	0%
Mie ayam	10%	0%
Kentang goreng	9,7%	0%

Tabel 5 menunjukkan jenis dan frekuensi *fast food* yang sering dikonsumsi oleh responden. *Western fast food* dan *Indonesian fast food* adalah jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi responden. Hal tersebut disebabkan oleh mudahnya mendapatkan kedua jenis *fast food* tersebut, rasanya yang enak serta penyajiannya yang cepat dan praktis [25], namun *fast food* mengandung sedikit serat. *Fast food* secara signifikan dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler. Jumlah garam yang terkandung dalam *fast food* dapat meningkatkan risiko serangan jantung. Beberapa penelitian tersebut melaporkan bahwa konsumen yang mengonsumsi *fast food* memiliki asupan energi, lemak, asam lemak jenuh (SFA), natrium yang lebih tinggi dari asupan buah, sayuran, susu, vitamin C dan vitamin A [26]. Lemak yang terdapat di dalam tubuh akan mengalami proses auto-oksidasi yang dapat meningkatkan kadar radikal bebas. Radikal bebas tersebut akan menyerang berbagai jaringan yang dapat menyebabkan penyakit degenerative [27].

1.5 Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Body image adalah cara pandang individu yang memersepsikan tubuhnya yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah pada kepuasan penampilan fisik yang dipengaruhi oleh interaksi sosial menurut pandangan

orang lain [7]. Distribusi kebiasaan *fast food* berdasarkan *body image* dan pengetahuan gizi

Tabel 6. Distribusi Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* berdasarkan *Body Image* dan Pengetahuan Gizi

Variabel Penelitian	Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>			
	Tinggi		Rendah	
	N	%	N	%
<i>Body Image</i>				
Kurang (negatif)	43	41%	62	59%
Sedang (positif)	3	37,5%	5	62,5%
Pengetahuan Gizi				
Baik	34	41,5	48	58,5
Cukup	12	38,7	19	61,3

Tabel 6 menunjukkan bahwa mahasiswi dengan *body image* kurang (negatif) memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* yang rendah (59%). Sebagian responden memiliki *body image* yang termasuk dalam kategori kurang yaitu 92,9% dan dapat diartikan responden memiliki persepsi *body image* yang negatif. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang terjadi pada mahasiswi dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat mahasiswi tersebut melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah. Hal ini mengakibatkan mahasiswi mengontrol berat badannya dengan melakukan diet dan berolahraga secara berlebihan untuk membentuk tubuh yang ideal [14].

Hasil Analisis hubungan *body image* dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *fast food* dapat dilihat pada Tabel 7. Tabel 7 menunjukkan bahwa baik *body image* maupun pengetahuan gizi tidak ada hubungan yang signifikan dengan kebiasaan konsumsi *fast food*.

Tabel 7. Analisis Hubungan *Body Image* dengan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*

Variabel	Rata-rata	Minimum	Maksimu m	Standar Deviasi	p*
<i>Body Image</i>	70,79	48	84	6,416	0,220
Kebiasaan konsumsi <i>fast food</i>	388,76	45	1560	270,246	
Pengetahuan Gizi	81,77	50	100	8,343	
Kebiasaan konsumsi <i>fast food</i>	388,76	45	1560	270,246	0.740

** Uji Rank Spearman*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna secara statistik antara *body image* dengan kebiasaan konsumsi *fast food* ($p=0,220$). Hal ini sejalan dengan penelitian [4] tidak ada hubungan antara persepsi *body image* dengan kebiasaan jajan. Jajanan yang dimaksud juga termasuk didalamnya berbagai jenis *fast food*. Seseorang dengan persepsi *body image* positif merasa sudah puas dengan bentuk tubuhnya dan tidak terlalu memikirkan apa yang dikonsumsinya sehingga masih memiliki kebiasaan jajan yang sering, sedangkan untuk yang memiliki persepsi *body image* negatif bisa saja beranggapan bahwa mereka harus mengurangi makanan utama serta konsumsi jajannya [4]. Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri menginginkan bentuk tubuh yang ideal menurut mereka yaitu bentuk tubuh yang kurus. Remaja menilai tubuh perempuan yang kurus lebih menarik daripada tubuh normal. Hal ini berakibat pada pembatasan asupan makanan yang keliru [28]. Pembatasan konsumsi makanan yang tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (langsing), justru akan berdampak negatif pada status gizi remaja terlebih kepada mahasiswi [14]. Remaja yang

memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, cenderung mengurangi konsumsi makanan perhari tetapi tidak diimbangi dengan pola makan kearah yang lebih sehat seperti mengkonsumsi buah dan sayur[29].

1.6 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik, belum tentu akan memiliki kebiasaan yang baik juga, karena untuk menentukan kebiasaan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti keyakinan diri dan emosi [24]. Tabel 7 menunjukkan bahwa mahasiswi dengan pengetahuan baik memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* yang rendah. Pengetahuan merupakan salah satu pertimbangan seseorang untuk mengetahui dampak dari makanan yang akan dikonsumsinya[30]. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *fast food* ($p = 0,740$). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan pengetahuan. Frekuensi konsumsi setiap individu pasti berbeda dan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti jumlah uang saku, teman sebaya, uang saku serta kesukaan dari individu tersebut [30]. Kebiasaan makan seseorang tidak hanya ditentukan dari pengetahuan gizi yang dimilikinya. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori baik yaitu 72,6% responden. Seseorang dengan pengetahuan yang baik belum tentu memiliki kebiasaan makan yang baik pula, karena dalam menentukan makanan yang dikonsumsi terdapat peran keyakinan dan juga emosi. Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *fast food* karena pengetahuan memberikan pengaruh tidak langsung. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa mahasiswi yang memiliki pengetahuan baik tetapi masih tetap termotivasi untuk mengkonsumsi *fast food*, meskipun mengetahui efek yang akan ditimbulkan dari konsumsi *fast food* berlebihan [24]. menunjukkan bahwa pengetahuan tentang makanan cepat saji tidak mempengaruhi frekuensi kunjungan responden ke restoran *fast food* [31].

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, citra tubuh (*body image*) mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagian besar termasuk dalam kategori negatif (92,9%). Tingkat pengetahuan gizi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta termasuk dalam kategori baik (72,6%). Kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagian besar termasuk dalam kategori rendah (59,3%). Tidak ada hubungan yang bermakna secara statistic antara *body image* dengan kebiasaan konsumsi *fast food* ($p=0,220$). Tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *fast food* ($p = 0,740$).

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berpartisipasi pada penelitian ini. Juga kami sampaikan terima kasih kepa Dekan FIK dan seluruh jajarannya yang telah memberi perijinan dan memfasilitasi kelancaran penelitian ini.

Referensi

- [1] K. D. Negeri, "Mendagri Terbitkan Instruksi Mengenai Pelaksanaan PPKM Mikro di 30 Provinsi," *Setkab.Go.Id.* p. 1, 2021, [Online]. Available:

- <https://setkab.go.id/mendagri-terbitkan-instruksi-mengenai-pelaksanaan-ppkm-mikro-di-30-provinsi/>.
- [2] D. Steve, M. D. Amisi, and M. I. Punuh, "GAMBARAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA SEMESTER II FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SAAT PEMBATASAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19," *J. KESMAS*, vol. 10, no. 1, pp. 118–128, 2021.
 - [3] Kemenkes, "Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018," 2018.
 - [4] N. A. Nur Faizah and A. Ruhana, "Persepsi Body Image Dengan Kebiasaan Jajan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang)," *J. Sehat Mandiri*, vol. 16, no. 1, pp. 172–184, 2021, doi: 10.33761/jsm.v16i1.376.
 - [5] N. W. W. Asthiningsih and E. Lestari, "Hubungan Pola Makan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda," *Borneo Student Res.*, vol. 1, no. 3, pp. 1766–1771, 2020, [Online]. Available: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/961/539>.
 - [6] Arisman, *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC, 2010.
 - [7] T. Cash, "Cognitive-Behavioral Perspectives On Body Image. Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance, 1, 334-342. Doi:Doi:10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7," 2012.
 - [8] K. Px, H. Hl, S. Ms, S. Aa, and G. Hr, "Hr, Gudum," *Malays. J. Nutr.*, vol. 17, no. 1, pp. 67–75, 2011.
 - [9] W. Savitri, *Hubungan Body Image, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta Tahun 2015* <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/29594>, vol. 151, no. 2. 2015.
 - [10] H. Radwan *et al.*, "Body mass index perception, body image dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 16, no. 9, 2019, doi: 10.3390/ijerph16091541.
 - [11] K. Schuck, S. Munsch, and S. Schneider, "Body image perceptions and symptoms of disturbed eating behavior among children and adolescents in Germany," *Child Adolesc. Psychiatry Ment. Health*, vol. 12, no. 1, pp. 1–11, 2018, doi: 10.1186/s13034-018-0216-5.
 - [12] D. Septiadewi and D. Briawan, "Penggunaan Metode Body Shape Questionnaire (Bsq) Dan Figure Rating Scale (Frs) Untuk Pengukuran Persepsi Tubuh Remaja Perempuan," *Gizi Indones.*, vol. 33, no. 1, pp. 29–36, 2010.
 - [13] A. U. Denich and I. Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 3, no. 2, pp. 55–61, 2015, doi: 10.29210/116500.
 - [14] R. (2018). Abdurrachim, R., Meladista, E., & Yanti, "Hubungan Body Image Dan Sikap Terhadap Makanan Dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik.," *GIZI Indones.*, vol. 41, no. 2, pp. 117-124., 2017.
 - [15] M. Pratiwi, F. Isnaeni, and S. Gz, "Hubungan Persepsi Tubuh Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta," 2019, [Online]. Available: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/70962>.
 - [16] S. D. Irawan, F. Psikologi, U. Esa, J. Arjuna, U. Tol, and T. Kebon, "Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi," 2005.
 - [17] S. Grogan, *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children*, (Third Edi. New York: Routledge.: Routledge., 2016.
 - [18] C. C. dan Tan and Ibrahim, "Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri," *Zo. Kebidanan*, vol. 11, no. 1, pp. 2087–7293, 2020.
 - [19] A. Putra, "Body Image dan Hubungannya dengan Aktivitas Berolahraga," pp. 88–97.
 - [20] B. Santoso and V. Velania, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Cepat Saji Dengan Pola Konsumsinya Pada Mahasiswa Tingkat Ii Akper Panti Kosala Surakarta," *KOSALA J. Ilmu Kesehat.*, vol. 5, no. 1, pp. 31–36, 2017, doi: 10.37831/jik.v5i1.115.

- [21] W. KIS, R. Zuraida, and A. Wahyuni, "The Relation of Fast Food Eating Habits , Physical Activity And Nutrition Knowledge With The Nutritional Status of First Year Medical Student of University of Lampung 2013 Abstract High level of activity causes people prefer things that are instant , incl," pp. 77–85, 2013.
- [22] D. Agnesia, "Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik," *Acad. ACTION J. Community Empower.*, vol. 1, no. 2, p. 64, 2020, doi: 10.33021/aia.v1i2.847.
- [23] Sirajuddin, Surmita, and T. Astuti, *Survey Konsumsi Pangan*. 2018.
- [24] D. Ariyana and N. W. W. Astiningsih, "Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda," *Borneo Student Res.*, vol. 1, no. 3, pp. 1841–1846, 2020, [Online]. Available: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/912/174>.
- [25] R. P. Pratama and A. Angraini, "Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya," *J. Akad. Keperawatan Husada Karya Jaya*, vol. 7, no. 2, p. 2021, 2021, [Online]. Available: <http://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/168>.
- [26] A. F. Bahadoran Z, Mirmiran P, Golzarand M, Hosseini-Esfahani F, "Fast food consumption in Iranian adults; dietary intake and cardiovascular risk factors: Tehran Lipid and Glucose Study. Arch Iran Med. 2012 Jun;15(6):346-51. PMID: 22642243.," *Arch Iran Med.*, vol. 15, no. 6, pp. 346–51, 2012.
- [27] I. Nor Mazni, I. Zuriati, and J. Rosita, "Associations between weight teasing by peers, self esteem, and academic related stressors with body weight status among adolescents in Hulu Langat district, Selangor, Malaysia," *Malaysian J. Med. Heal. Sci.*, vol. 15, no. SP1, pp. 10–15, 2019.
- [28] S. Schneider *et al.*, "Body dissatisfaction in female adolescents: Extent and correlates," *Eur. J. Pediatr.*, vol. 172, no. 3, pp. 373–384, 2013, doi: 10.1007/s00431-012-1897-z.
- [29] M. D. M. Bibiloni, J. Pich, A. Pons, and J. A. Tur, "Body image and eating patterns among adolescents," *BMC Public Health*, vol. 13, no. 1, 2013, doi: 10.1186/1471-2458-13-1104.
- [30] T. R. Imtihani and E. R. Noer, "Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, Dan Peer Group Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri," *J. Nutr. Coll.*, vol. 2, no. 1, pp. 162–169, 2013, doi: 10.14710/jnc.v2i1.2112.
- [31] A. W. Makki and H. E. Hamdan, "Knowledge, Attitude and Practices of High Secondary Schools Students towards Fast Foods in Hail City- Saudi Arabia," *Int. J. Innov. Res. Dev.*, vol. 5, no. 3, pp. 60–64, 2016.