

*The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels  
With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta*

Helsa Cynthia<sup>1</sup>, Sintha Fransiske Simanungkalit<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
UPN Veteran Jakarta  
E-mail Korespondensi: helsacynthia@gmail.com

**ABSTRACT**

*Nutritional status is influenced by the balance of nutrient intake consumed through food with the use of nutrients for body metabolism. Adolescence is a period in which a person is vulnerable to nutritional problems. Some of the indirect causes of nutritional problems related to body image, eating disorders, and stress levels. The purpose of this study was to determine the relationship between body image, eating disorders, and stress levels with the nutritional status of nutrition students UPN Veteran Jakarta. This research method uses a quantitative approach with cross sectional study design. The sample of this study was 101 students using a stratified random sampling technique. Data analysis in this study used a chi-square statistical test with data collection using questionnaires and anthropometric measurements. Based on the results of statistical test, there is a relationship between body image ( $p = 0.017$ ), eating disorders ( $p = 0.025$ ) and nutritional status but there is no relationship between stress levels ( $p = 0.173$ ) and nutritional status of nutrition students UPN Veteran Jakarta. Students are expected to change the perception of negative body image into positive body image by accepting their own body shape and applying good eating behavior so that eating disorders do not occur.*

**Keyword :** *Nutritional Status, Body Image, Eating Disorders, Stress Levels*

**Hubungan Citra Tubuh, Gangguan Makan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta**

**ABSTRAK**

Status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan asupan zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan dengan penggunaan zat gizi untuk metabolisme tubuh. Masa remaja merupakan masa di mana seseorang rentan mengalami masalah gizi. Beberapa penyebab tidak langsung terjadinya masalah gizi berkaitan dengan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 101 mahasiswa dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square* dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat hubungan antara citra tubuh ( $p = 0,017$ ), gangguan makan ( $p = 0,025$ ) dengan status gizi namun tidak terdapat hubungan antara tingkat stres ( $p = 0,173$ ) dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. Mahasiswa diharapkan dapat mengubah persepsi

citra tubuh negatif menjadi citra tubuh positif dengan menerima bentuk tubuh diri sendiri dan menerapkan perilaku makan yang baik agar tidak terjadi gangguan makan.

**Kata Kunci :** Status Gizi, Citra Tubuh, Gangguan Makan, Tingkat Stres

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu dan mengikuti pendidikan di perguruan tinggi meliputi lembaga akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Koerniawati, 2020). Kategori usia mahasiswa dalam perkembangannya dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun. Dari sudut pertumbuhan dan perkembangan, tahap ini merupakan masa peralihan dari remaja akhir ke masa dewasa awal (Hulukati, 2018). Perubahan yang paling terlihat jelas pada remaja adalah perubahan secara fisik termasuk penambahan berat badan dan tinggi badan dan perkembangan organ reproduksi (Fauziah et al., 2021). Status gizi akan dipengaruhi oleh setiap perubahan fisik. Oleh karena itu, masa remaja merupakan masa di mana seseorang rentan mengalami masalah gizi (Husna & Puspita, 2020).

Berdasarkan data dalam laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, prevalensi status gizi lebih di Indonesia dengan kategori usia > 18 tahun mencapai 13,6% dari 11,5% di tahun 2013, sedangkan prevalensi untuk obesitas meningkat menjadi 21,8% dari 14,8% di tahun 2013. Status gizi di Provinsi DKI Jakarta termasuk dalam kategori tinggi pada status gizi lebih dan obesitas yaitu 15,6% dan 29,8% (Kemenkes, 2013; Kemenkes, 2018). Berdasarkan penelitian Husna dan Puspita (2020), mengenai gambaran status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta, dari 50 responden mahasiswa sebanyak 30% menunjukkan status gizi lebih. Permasalahan gizi yang terjadi akan mengubah pandangan diri terhadap bentuk tubuh yang menimbulkan persepsi negatif citra tubuh.

Citra tubuh adalah konsep kompleks yang mencakup sikap, perasaan, dan keyakinan seseorang tentang penampilannya (Behdarvandi et al., 2017). Tingkat kepercayaan diri dipengaruhi oleh penerimaan bentuk tubuh dan persepsi citra tubuh seseorang. Citra tubuh dapat dibagi menjadi dua yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif didefinisikan sebagai seseorang yang memandang positif tubuhnya dan penerimaan terhadap bentuk tubuhnya dan citra tubuh negatif didefinisikan sebagai seseorang yang memandang negatif bentuk tubuhnya sebagai tanda ketidakpuasan diri (Bimantara et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astini & Gozali (2021), menunjukkan bahwa dari 48 siswi yang diteliti sebanyak 22 siswi (45,8%) memiliki citra tubuh negatif dengan 16 siswi (33,3%) diantaranya memiliki status gizi lebih. Persepsi citra tubuh negatif berpengaruh terhadap kesehatan mental, emosional dan perilaku termasuk gangguan makan dengan pola makan yang tidak sehat dan porsi berlebih (Bimantara et al., 2019). Gangguan makan merupakan masalah yang biasa dikaitkan dengan citra tubuh remaja.

Gangguan makan atau *eating disorder* didefinisikan sebagai masalah dalam pola makan yang disebabkan oleh kekhawatiran seseorang (Noe et al., 2019). Berdasarkan penelitian Ali & Shehata (2020), gangguan makan di kalangan mahasiswa tergolong cukup tinggi yaitu dari 615 mahasiswa yang diteliti sebanyak 203 mahasiswa (33%) mengalami gangguan makan dan peningkatan resiko gangguan makan diantaranya mahasiswa dengan status gizi lebih. Secara umum,

individu dengan *eating disorders* biasanya merasa rendah diri dan perasaan tidak sebanding dengan orang lain. Pola makan abnormal yang dapat menimbulkan gangguan makan dipengaruhi salah satunya oleh tingkat stres (Noe et al., 2019).

Stres merupakan tekanan yang dialami seseorang dalam menghadapi tuntutan atau harapan yang tidak sesuai kemampuannya, baik secara fisik maupun psikis (Noe et al., 2019). Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi fungsi tubuh dan gangguan kejiwaan serta perubahan tidak langsung dalam perilaku kesehatan. Salah satu perubahan perilaku pemilihan makanan yang mempengaruhi kesehatan sebagai akibat dari perubahan nafsu makan dan asupan makanan. Banyak orang tidak mempertimbangkan pola makan sehat pada saat stres dan sering melewatkan waktu makan terutama sarapan atau makan makanan cepat saji di luar rumah yang berdampak buruk bagi kesehatan (Yahya & Mayouf, 2019).

Berdasarkan penelitian Novianty (2021), menunjukkan bahwa dari 70 siswa sebanyak 31 orang (44,3%) memiliki status gizi lebih dan sebanyak 50 orang (71,4%) mengalami tingkat stres sedang. Hal tersebut menunjukkan siswa yang mengalami stres cenderung memiliki status gizi berlebih. Gangguan psikologi seperti stres dianggap sebagai faktor risiko terjadinya obesitas. Selain obesitas, kondisi *underweight* pada remaja disebabkan oleh asupan makanan yang dibatasi tanpa mempertimbangkan zat gizi dan kesehatan tubuh yang akan berdampak negatif pada status gizi (Lestari et al., 2017).

Berdasarkan uraian diatas, permasalahan yang terjadi pada remaja karena masa peralihan menuju dewasa yaitu ketidakpuasan terhadap citra tubuh, terjadinya gangguan makan, dan meningkatnya tingkat stres yang akan mempengaruhi status gizi. Hal inilah yang menarik minat peneliti untuk mengetahui hubungan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2022 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Limo, Depok, Jawa Barat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta Angkatan 2020 dan 2021 yang berjumlah 182 mahasiswa. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 110 responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *stratified random sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah *form* identitas untuk data karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin, kuesioner *Figure Rating Scale* untuk menilai citra tubuh, kuesioner *Eating Attitude Test* untuk menilai gangguan makan, kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk menilai tingkat stres. Instrumen yang digunakan sebelumnya telah dimodifikasi dan dilakukan uji validitas.

Data penelitian didapatkan melalui pengisian *google form* yang diisi secara mandiri oleh responden yang sebelumnya telah dijelaskan terlebih dahulu oleh peneliti dan kesediaan responden dalam penelitian, kemudian data status gizi diambil dengan melakukan pengukuran antropometri secara langsung dan di hitung menggunakan IMT dan IMT/U. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan distribusi frekuensi berdasarkan usia, jenis kelamin dan masing-masing variabel penelitian.

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Analisis bivariat pada penelitian ini dianalisis menggunakan uji chi-square.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1 Analisis Variabel Penelitian

Variabel penelitian	Jumlah	%
<b>Status Gizi</b>		
Normal	69	68,3
Gizi Lebih	32	31,7
<b>Citra Tubuh</b>		
Positif	21	20,8
Negatif	80	79,2
<b>Gangguan Makan</b>		
Tidak Beresiko	70	69,3
Beresiko	31	30,7
<b>Tingkat Stres</b>		
Tidak Stres	6	5,9
Stres	95	94,1

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar status gizi responden tergolong normal yaitu sebesar 68,3% dan responden dengan gizi lebih yaitu sebesar 31,7%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Prisilia et al (2019), dimana diketahui sebagian besar responden dalam penelitiannya memiliki status gizi normal sebesar 67,6% dan status gizi lebih sebesar 30,5%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Bimantara et al (2019) menunjukkan sebagian besar responden dalam penelitiannya memiliki status gizi normal sebesar 71% dan status gizi lebih sebesar 21%. Hasil serupa juga dinyatakan oleh penelitian (Hadi & Krianto, 2018), bahwa sebagian besar status gizi responden pada penelitian tersebut memiliki status gizi normal sebesar 73,5% dan gizi lebih sebesar 21,8%.

Berdasarkan tabel 1, responden dengan citra tubuh positif lebih rendah yaitu sebesar 20,8%, sedangkan responden dengan citra tubuh negatif sebesar 79,2%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan citra tubuh negatif lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa dengan citra tubuh positif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauziah et al (2021), dimana diketahui responden dengan citra tubuh negatif lebih tinggi yaitu sebesar 55,7% siswi dibandingkan dengan responden dengan citra tubuh positif yaitu sebesar 42,3% siswi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Hadi & Krianto, 2018) menunjukkan sebagian besar responden dalam penelitiannya memiliki citra tubuh negatif sebesar 66,8% dan citra tubuh positif sebesar 33,2%. Hasil serupa juga dinyatakan oleh Dhorta & Muniroh (2021), bahwa sebagian besar citra tubuh pada penelitian tersebut memiliki citra tubuh negatif sebesar 70,5% dan citra tubuh positif sebesar 29,5%.

Berdasarkan tabel 1, jumlah responden yang tidak beresiko gangguan makan lebih tinggi yaitu sebesar 69,3% dibandingkan dengan jumlah responden yang beresiko gangguan makan sebesar 30,7%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ali & Shehata (2020), dimana diketahui responden yang tidak beresiko gangguan makan lebih tinggi yaitu sebesar 67% dan responden yang beresiko gangguan makan sebesar 33%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ma'Sunnah et al (2021) menyatakan sebagian besar responden dalam penelitiannya yang tidak beresiko gangguan makan sebesar 58,6% dan responden yang beresiko gangguan makan sebesar 41,4%. Hasil serupa juga dinyatakan oleh Rares et al (2022), bahwa sebagian besar responden tidak beresiko gangguan makan yaitu sebesar 61,9% dan yang beresiko gangguan makan sebesar 38,1%.

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa responden dengan kategori stres lebih tinggi yaitu sebesar 94,1% dibandingkan responden dengan kategori tidak stres yaitu sebesar 5,9%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres lebih banyak daripada mahasiswa yang tidak mengalami stres. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Simanoah et al (2022), dimana diketahui sebagian besar responden dalam penelitiannya yang mengalami stres sebesar 91% dan responden dengan kategori tidak stres sebesar 9%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Permatasari et al (2018) menyatakan sebagian besar responden dalam penelitiannya mengalami stres sebesar 61,7% dan responden yang tidak stres sebesar 38,3%. Hasil serupa juga dinyatakan oleh Syarofi & Muniroh (2020), bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres sebesar 88,2% dan responden yang tidak stres sebesar 11,8%.

Tabel 2 Analisis Hubungan Citra Tubuh, Gangguan Makan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi

	Status Gizi				Total	p-Value
	Gizi Lebih		Normal			
	n	%	n	%		
<b>Citra Tubuh</b>						
Negatif	30	93,8	50	72,5	80	<b>0,017</b>
Positif	2	6,2	19	27,5	21	
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>69</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	
<b>Gangguan Makan</b>						
Beresiko	5	15,6	26	37,7	31	<b>0,025</b>
Tidak Beresiko	27	84,4	43	62,3	70	
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>69</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	
<b>Tingkat Stres</b>						
Stres	32	100	63	91,3	95	<b>0,173</b>
Tidak Stres	0	0	6	8,7	6	
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>69</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	

**Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil tabel 2, diketahui bahwa lebih tinggi responden dengan citra tubuh negatif dengan gizi lebih yaitu sebesar 93,8% dibandingkan dengan responden dengan citra tubuh positif dengan gizi lebih yaitu sebesar 6,2%. Dari hasil analisis uji bivariat, didapatkan *p-value* sebesar 0,017. Hasil tersebut

menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara citra tubuh dengan status gizi mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta.

Penelitian ini menunjukkan bahwa masih cukup banyak mahasiswa yang merasa tidak puas akan tubuhnya dan memiliki citra tubuh negatif namun dengan status gizi normal. Ketidakpuasan ini dikaitkan dengan perasaan masih terlalu gemuk dan memiliki area tubuh tertentu yang tidak sesuai dengan ukuran yang diinginkan (Yusintha & Adriyanto, 2018). Citra tubuh merupakan faktor tidak langsung dari status gizi remaja, maka responden yang mempersepsikan kelebihan berat badan dan memiliki pola konsumsi yang cukup status gizinya tetap akan normal (Nomate et al., 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Prisilia et al (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$ . Penelitian lain yang dilakukan oleh Yusintha & Adriyanto (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sidoarjo dengan nilai  $p\text{-value} = 0,002$ . Hasil serupa juga dinyatakan oleh penelitian Dhorta & Muniroh (2021), yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswa perempuan SMA Negeri 2 Surabaya dengan nilai  $p\text{-value} = 0,011$ .

Penilaian citra tubuh diartikan sebagai kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi atau penampilan fisik seseorang (Hadi & Krianto, 2018). Perbedaan citra tubuh tersebut dikarenakan adanya asumsi bentuk tubuh ramping merupakan bentuk tubuh ideal yang diidamkan sehingga mereka cenderung melakukan berbagai cara untuk mengontrol berat badannya yang kemudian berdampak terhadap status gizi. Citra tubuh negatif pada remaja dengan berat badan berlebih menunjukkan empat kali lipat dari remaja yang memiliki berat badan kurang (Utami et al., 2021).

Remaja cenderung membandingkan persepsi mereka tentang tubuh ideal dengan penampilan mereka, karena remaja mulai peduli dengan penampilan mereka untuk mencapai tubuh ideal yang diinginkan. Citra tubuh negatif memberikan dampak negatif yaitu upaya penurunan berat badan dengan pola makan yang buruk hingga terjadi gangguan makan, olahraga berlebihan dan upaya penurunan berat badan melalui penggunaan produk pelangsing. Remaja dengan citra tubuh negatif dalam waktu yang lama akan memiliki penurunan harga diri, depresi serta putus asa (Fauziah et al., 2021).

### **Hubungan Gangguan Makan Dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil tabel 2, diketahui bahwa responden yang tidak beresiko gangguan makan dengan gizi lebih yaitu sebesar 84,4% lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang beresiko gangguan makan dengan gizi lebih yaitu sebesar 15,6%. Berdasarkan hasil uji bivariat gangguan makan dengan status gizi didapatkan  $p\text{ value}$  sebesar 0,025. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara gangguan makan dengan status gizi mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta.

Tingginya persentase responden yang tidak beresiko mengalami gangguan makan dengan gizi lebih pada penelitian ini dapat dikaitkan dengan subjek yang tidak khawatir dengan peningkatan berat badan sehingga tidak terdapat kecenderungan pembatasan pola makan dan melakukan diet (Kurniawan et al.,

2015). Selain itu, pola makan buruk berkaitan dengan makan asal kenyang dibandingkan jumlah yang dikonsumsi dan sebagian remaja melewati waktu makan yang menimbulkan perilaku makan yang buruk seperti makan lebih banyak dan lebih cepat dari biasanya sehingga mempengaruhi status gizi (Lestari et al., 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Syed et al (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan makan dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Universitas Peshawar Pakistan dengan nilai *p-value* = 0,002. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nugroho (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan makan dengan status gizi pada remaja putri dengan nilai *p-value* = 0,025. Hasil serupa juga dinyatakan oleh penelitian Ismayanti (2020) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara gangguan makan dengan status gizi pada remaja putri di Sanggar Ayodya Pala dengan nilai *p-value* = 0,000.

Jenis kelamin adalah salah satu dari dua faktor yang mempengaruhi perkembangan gangguan makan (Denich and Ifdil, 2015). Bentuk tubuh ideal bagi perempuan adalah kurus dan langsing, sedangkan citra ideal bagi laki-laki adalah memiliki massa tubuh berotot dan perut rata (Lestari et al., 2017). Faktor berikutnya adalah pengetahuan, karena kemampuan kognitif seseorang memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku mereka. Perilaku dalam hal makanan seperti pembatasan makanan atau makan secara berlebihan, gejala depresi, dan pikiran obsesi tentang penampilan dan berat badan dapat memicu terjadinya gangguan makan (Ma'Sunnah et al., 2021). Status gizi sangat dipengaruhi oleh perilaku makan seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang sehat akan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dan menghasilkan status gizi baik

Seseorang dengan gangguan makan akan merasa rendah diri dan berfikir bahwa tubuh orang lain lebih ideal daripada tubuh mereka sendiri. Selain itu, banyak orang menganggap penurunan berat badan sebagai cara untuk diterima oleh orang lain di sekitarnya (teman dan keluarga) dan kepercayaan ini sering mengarah pada gangguan makan yang berdampak pada status gizi seseorang (Syarafina & Probosari, 2014). Ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi dapat berdampak pada penambahan berat badan dan komposisi tubuh yang berubah dari kurus menjadi gemuk atau sebaliknya (Afrina et al., 2019).

### **Hubungan Tingkat Stres Dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil tabel 2, diketahui bahwa seluruh responden dengan gizi lebih dan mengalami stres yaitu sebesar 100%, sementara itu tidak ada responden yang memiliki gizi lebih dengan tidak stres yaitu 0%. Berdasarkan hasil uji bivariat tingkat stres dengan status gizi didapatkan *p value* sebesar 0,173. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ( $p > 0.05$ ) antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya persentase responden yang mengalami stres dengan gizi lebih dikaitkan dengan stres yang dirasakan semakin berat akan memiliki kecenderungan konsumsi makanan tinggi kalori dan tinggi lemak. Hal tersebut terjadi akibat mekanisme *coping* yang membuat seseorang makan berlebihan dan preferensi konsumsi makanan berlemak. Konsumsi tinggi kalori dan lemak dianggap sebagai sebuah bentuk *coping* untuk mengatasi stres

dengan memberikan rasa nyaman dan rasa tertekan berkurang walaupun tidak menyelesaikan permasalahan secara langsung (Syarofi & Muniroh, 2020).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Permatasari et al (2018) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan IMT mahasiswa FK Universitas Islam Bandung dengan nilai  $p\text{-value} = 0,25 > 0,05$ . Penelitian lain yang dilakukan oleh Rizanty & Srimati (2021) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada Mahasiswa Akhir Gizi STIKES Binawan dengan nilai  $p\text{-value} = 0,135 > 0,05$ . Hasil serupa juga dinyatakan oleh penelitian Karomah et al (2019) yang mengemukakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan IMT pada teller PT Bank Rakyat Indonesia Singaparna Kabupaten Tasikmalaya dengan nilai  $p\text{-value} = 0,186 > 0,05$ . Namun, berbeda hasil dengan penelitian Amelia (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan IMT dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001 (p < 0,05)$ .

Setiap orang pasti mengalami stres baik dari faktor eksternal maupun internal. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap tekanan atau stressor yang tidak dapat dihindari. Mahasiswa juga tidak dapat menghindari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab salah satunya adalah tugas kuliah yang harus segera diselesaikan. Stres karena faktor internal yang dialami oleh mahasiswa yaitu ketidakmampuan untuk memahami dan menanggapi masalah secara efektif sedangkan faktor eksternal yaitu beban kuliah yang berat dan nilai yang lebih rendah dari yang diharapkan (Ambarwati et al., 2019).

Perubahan perilaku yang berdampak pada status gizi yaitu konsumsi makan berlebih dan tidak sehat, penurunan aktivitas fisik dan kurang tidur terjadi ketika seseorang mengalami stres. *Coping stress* adalah respon yang terjadi ketika mengalami stres terjadi perubahan dalam hal kognitif dan perilaku seseorang. *Coping stress* merupakan salah satu faktor terjadinya *emotional eating* yaitu ketidakmampuan mengelola stres yang terwujud dalam perilaku makan berlebih (*overeating*) maupun penurunan asupan makan (*undereating*) sebagai reaksi terhadap stres yang dirasakan (Sukianto et al., 2020). Reaksi alami tubuh terhadap stres adalah peningkatan hormon kortisol di kelenjar adrenal saat seseorang mengalami stres. Tubuh akan melepaskan hormon insulin, leptin dan neuropeptide Y (NPY) ketika kadar hormon kortisol tinggi. Hal ini akan merangsang otak untuk membangkitkan rasa lapar dan pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi yaitu tinggi gula dan lemak. Jika dilakukan secara berulang maka dapat terjadi peningkatan berat badan (Masdar et al., 2016).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa citra tubuh dan gangguan makan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa, sedangkan tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. Saran, diharapkan mahasiswa dapat mengubah persepsi citra tubuh negatif menjadi citra tubuh positif dengan menerima bentuk tubuh diri sendiri dan menerapkan perilaku makan yang baik agar tidak terjadi gangguan makan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Afrina, Mulyati, H. and Aziz, D. S. 2019 'Hubungan Perilaku Makan Dengan



Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Palu', *CHMK HEALTH JOURNAL*, 3, pp. 6–10. doi: 10.1136/bmj.c846.

- Ali, E. A. A. and Shehata, W. M. 2020 'Eating Disorder Risk among Medical Students at Tanta University, Egypt', *The Egyptian Journal of Community Medicine*, 38(4), pp. 17–23. doi: 10.21608/ejcm.2020.119410.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S. and Astuti, R. T. 2019 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), p. 40. doi: 10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- Amelia, C. dan S. 2020 'Hubungan Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Kelas 3 Smk Penerbangan Nasional Batam', *Zona Kebidanan*, 11(1), pp. 2087–7293.
- Astini, N. N. A. D. and Gozali, W. 2021 'Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri', *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), p. 1. doi: 10.23887/ijnse.v5i1.31382.
- Behdarvandi, M., Azarbarzin, M. and Baraz, S. 2017 'Comparison of body image and its relationship with body mass index (BMI) in high school students of Ahvaz, Iran', *International Journal of Pediatrics*, 5(2), pp. 4353–4360. doi: 10.22038/ijp.2016.7627.
- Bimantara, M. D., Adriani, M. and Suminar, D. R. 2019 'Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya', *Amerta Nutrition*, 3(2), pp. 85–88. doi: 10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88.
- Denich, A. U. and Ifdil, I. 2015 'Konsep Body Image Remaja Putri', *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), pp. 55–61. doi: 10.29210/116500.
- Dhorta, N. F. and Muniroh, L. 2021 'The Correlation between Body Image and Physical Activity in Female Students of State Senior High School 2 Surabaya (SMA Negeri 2 Surabaya)', *Amerta Nutrition*, 5(4), p. 370. doi: 10.20473/amnt.v5i4.2021.370-376.
- Fauziah, L. F., Ma'arif, M. Z. and Pamungkas, F. G. 2021 'Hubungan Citra Tubuh dan Status Gizi Remaja Putri', *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 2(1), pp. 68–74.
- Hadi, M. R. K. and Krianto, T. 2018 'Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta', *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 1(1), p. 23. doi: 10.47034/ppk.v1i1.2114.
- Hulukati, W. and Djibran, M. R. 2018 'Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo', *Jurnal Bikotetik*, 02(3), pp. 73–80.

- Husna, D. S. and Puspita, I. D. 2020 'Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Durasi Tidur Dan Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi', *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), pp. 76–84. doi: 10.31983/jrg.v8i2.6273.
- Ismayanti, D. 2020 'The relationship of body shape perception, eating disorders, nutritional knowledge and food intake with nutritional status adolescent girls in Ayodya Pala', *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 4(2), pp. 74–84. doi: 10.22236/argipa.v4i2.3829.
- Karomah, D., Widayanti and Rahmawaty, I. 2019 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Teller PT Bank Rakyat Indonesia Cabang Singaparna Kabupaten Tasikmalaya', *Prosiding Pendidikan Dokter*, 5(1).
- Kemenkes 2013 'Laporan Nasional Riskesdas 2013', *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes 2018 'Laporan Nasional Riskesdas 2018', *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1), p. 1. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
- Koerniawati, R. D. and Siregar, M. H. 2020 'Pemetaan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNTIRTA', *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 1(1), pp. 16–22.
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D. and Caraka, R. E. 2015 'Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja (Body Image Perception and Eating Disorders in Adolescents)', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), pp. 105–114.
- Lestari, A. T., Yogisutanti, G. and Sobariah, E. 2017 'Hubungan Tingkat Stres dan E', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12, pp. 128–136.
- Ma'Sunnah, K., Pribadi, H. P. and Agnesia, D. 2021 'Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Gresik', *Ghidza Media Journal*, 3(1), pp. 207–214.
- Masdar, H. *et al.* 2016 'Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), p. 138. doi: 10.22146/ijcn.23021.
- Noe, F., Farida, H. D. K. and Rahayu, W. 2019 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Eating Disorder Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Putri Universitas Tibhuwana Tunggadewi (Unitri)', *Journal Nursing News*, 4(1), pp. 159–170.

- Nomate, E. S., Nur, M. L. and Toy, S. M. 2017 'Teman Sebaya, Citra Tubuh, Pola Konsumsi, dan Status Gizi Remaja Putri', *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), pp. 51–57.
- Novianty, R. 2021 *Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Manis, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stress Terhadap Gizi Lebih di SMA Martia Bhakti Kota Bekasi*. UPN Veteran Jakarta.
- Nugroho, R. F. 2018 *Hubungan Stres Psikososial, Persepsi Bentuk Tubuh, Eating Disorder Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Permatasari, R. K., Wawang, S. S. and Fajar, A. Y. 2018 'Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung', *Prosiding Pendidikan Dokter*, 4(2), pp. 71–76.
- Prisilia, C., Rachmi, E. and Aminyoto, M. 2019 'Hubungan Aktivitas Fisik Dan Body Image Dengan Status Gizi Siswi Sma Yayasan Pupuk Kaltim Bontang', *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7(2), pp. 99–112. doi: 10.36998/jkmm.v7i2.64.
- Rares, B. P. S., Puhuh, M. I. and Malonda, N. S. H. 2022 'Gambaran Perilaku Makan pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi', *Jurnal KESMAS*, 11(2), pp. 143–150.
- Rizanty, F. and Srimati, M. 2021 'Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Akhir Gizi STIKES Binawan', *Klinik dan Masyarakat*. 2021, 1(1), pp. 13–21.
- Simanoah, K. H., Lailatul, M. and Rifqi, M. A. 2022 'Hubungan Antara Durasi Tidur , Tingkat Stres dan Asupan Energi Dengan Indeks Massa Tubuh ( IMT ) Pada Mahasiswa Baru 2020 / 2021 FKM UNAIR', *Media Gizi Kesmas*, 11, pp. 218–224.
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q. and Fauziyah, A. 2020 'Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta', *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), p. 113. doi: 10.35842/ilgi.v3i2.135.
- Syarafina, A. and Probosari, E. 2014 'Hubungan eating disorder dengan status gizi pada remaja putri di modeling agency semarang', *Journal of Nutrition College*, 3(2), pp. 48–53.
- Syarofi, Z. N. and Muniroh, L. 2020 'Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi?', *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), pp. 38–44.
- Syed, A. *et al.* 2018 'Exploration of Eating Disorders, Nutritional and Health Status

Based on Eating Attitude Test-26 amongst University Adolescent Girls', *Journal of Food and Nutrition Research*, 6(7), pp. 464–470. doi: 10.12691/jfnr-6-7-7.

Utami, D. A. D. B., Juniarta, I. G. N. and Suindrayasa, I. M. 2021 'Perbedaan Indeks Massa Tubuh Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan', *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 9, pp. 750–755.

Yahya, B. and Mayouf, T. T. 2019 'The Relation Between Stress Level and Nutritional Status Among Primary School Pupils in Mosul City', *Mosul Journal of Nursing*, 7(2), pp. 100–108. doi: 10.33899/mjn.2019.163811.

Yusinta, A. N. and Adriyanto 2018 'Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun', *Amerta Nutrition*, 2(2), pp. 147–154. doi: 10.2473/amnt.v2i2.2018.147-154.