



Hubungan Citra Tubuh dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Sendoratasik Universitas Negeri Surabaya

Maya Aulia Permatasari✉, Fitriana Nugraheni

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Article Info

History article :

Submit: 2026-06-24

Accepted: 2026-07-07

Publish: 2026-07-30

Keywords:

body image, eating disorders, nutritional status, sendratasik students

DOI:

<https://doi.org/10.15294/ijphn.v6i1.57661>

Abstrak

Latar Belakang: Citra tubuh berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa terutama pada mahasiswa sendratasik. sehingga persepsi tubuh yang negatif dapat mendorong munculnya perilaku makan yang tidak sehat, peningkatan risiko gangguan makan, dan berdampak pada status gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji hubungan citra tubuh dan gangguan makan dengan status gizi pada mahasiswa sendratasik.

Metode: Penelitian menggunakan metode kuantitatif cross sectional melalui metode simple random sampling. Subjek penelitian ini berjumlah 87 responden mahasiswa Sendoratasik Universitas Negeri Surabaya angkatan 2023 dan 2024. Data mengenai citra tubuh menggunakan instrumen Body Shape Questionnaire (BSQ-34), risiko gangguan makan menggunakan instrumen Eating Attitudes Test (EAT-26), serta penentuan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji chi-square.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa 34 mahasiswa (77,3%) memiliki citra tubuh positif dengan status gizi normal dan 39 mahasiswa (88,6%) yang tidak berisiko mengalami gangguan makan dengan status gizi normal. Analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi ($p = 0,003$) serta gangguan makan dengan status gizi ($p = 0,022$) pada mahasiswa sendratasik.

Kesimpulan: Citra tubuh dan gangguan makan memiliki hubungan dengan status gizi, sehingga mahasiswa dengan citra tubuh positif dan tidak berisiko mengalami gangguan makan lebih banyak pada kategori status gizi normal.

Abstract

Background: Body image is an important factor in shaping students self-confidence, particularly among sendratasik students. A negative perception of body image may encourage unhealthy eating behaviors, increase the risk of eating disorders, and affect nutritional status. This study aimed to examine analyze the relationship between body image, eating disorders, and nutritional status of sendratasik students.

Methods: This study used a quantitative approach with a cross-sectional design using a simple random sampling technique. The participants consisted of 87 sendratasik students from the 2023 and 2024 intakes. Body image data were collected using the Body Shape Questionnaire (BSQ-34), while the risk of eating disorders was assessed using the Eating Attitudes Test (EAT-26). Nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI) calculated from body weight and height measurements. The associations among the variables were analyzed using the chi-square test.

Results: The findings indicated that 34 students (77,3%) with a positive body image with normal nutritional status, and 39 students (88,6%) who were not at risk of eating disorders also had normal nutritional status. There analysis demonstrated significant relationship between body image and nutritional status ($p=0,003$), as well as between eating disorders and nutritional status ($p=0,022$) among sendratasik students.

Conclusion: The findings indicate that body image and the risk of eating disorders are significantly related to nutritional status.

©2026 Universitas Negeri Semarang

✉ Correspondence Address:
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.
Email : maya.22081@mhs.unesa.ac.id

Pendahuluan

Status gizi adalah parameter yang menggambarkan keadaan tubuh seseorang berdasarkan asupan makanan yang dikonsumsi dan proses metabolisme zat gizi dalam tubuh (Ilfada et al., 2024). Kebutuhan gizi setiap individu bervariasi sesuai dengan usia, jenis kelamin, aktivitas harian, berat badan, dan faktor lainnya (Mufidah & Soeyono, 2021). Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia produktif di fase dewasa awal memerlukan pemenuhan gizi yang seimbang untuk mencegah berbagai penyakit degeneratif yang dapat mengurangi produktivitas (Adani, 2022). Permasalahan gizi merupakan salah satu tantangan kesehatan utama di Indonesia. Gizi kurang maupun gizi lebih sering ditemukan pada usia dewasa. Status gizi merupakan indikator penting yang memengaruhi kualitas sumber daya manusia. Riskesdas (2023) menyatakan bahwa status gizi penduduk dewasa berusia di atas 18 tahun menunjukkan bahwa 7,8% mengalami gizi kurang, 54,4% memiliki status gizi normal, 14,4% mengalami kelebihan berat badan, dan 23,4% tergolong obesitas.

Permasalahan status gizi juga ditemukan pada kelompok mahasiswa. Penelitian Febytia & Dainy (2023) mahasiswa Gizi UMJ memiliki status gizi kurus 9,6%, normal 61,5%, dan gemuk 28,8%. Pada kelompok usia 20-24 tahun, prevalensi gizi kurang adalah 15,8%, sementara gizi lebih mencapai 20,5% (Mufidah & Soeyono, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa berisiko mengalami masalah status gizi yang dapat memengaruhi kesehatan, daya tahan tubuh, serta produktivitas dalam menjalankan aktivitas akademik maupun non akademik. Status gizi dipengaruhi faktor, diantaranya aktivitas fisik, pengetahuan gizi, pola konsumsi, serta faktor psikologis seperti citra tubuh (Putri, 2019). Persepsi terhadap bentuk tubuh dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam mengatur pola makan sehingga berdampak pada status gizi.

Citra tubuh yaitu gambaran individu mengenai bentuk tubuhnya yang diperoleh melalui evaluasi diri, yang menghasilkan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan fisik (Ramanda et al., 2019). Citra tubuh seseorang dapat diukur berdasarkan kepuasan terhadap penampilan fisiknya, penerimaan terhadap

bagian tubuhnya, dan pengakuan dari lingkungan sosial, termasuk pendapat orang lain, perbandingan diri, serta kontribusi individu dalam pengenalan diri. Penelitian N. R. Lestari et al. (2022) di SMKI Yogyakarta menemukan bahwa 84,2% remaja putri jurusan seni tari memiliki citra tubuh negatif, dengan 75% diantaranya ingin menurunkan berat badan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zahra & Shanti (2021) mengungkapkan bahwa 61,3% remaja laki-laki menghadapi masalah terhadap citra tubuh, sementara 38,7% yang lain tidak menunjukkan masalah yang sama. Tingginya proporsi disebabkan oleh kekhawatiran mengenai berat badan, bentuk tubuh, dan perasaan bahwa penampilannya kurang menarik.

Permasalahan terkait citra tubuh pada remaja laki-laki terbentuk akibat pemikiran kompleks mengenai tubuh ideal yang dipengaruhi oleh standar masyarakat (Manatar et al., 2022). Selain memengaruhi persepsi terhadap diri sendiri, citra tubuh juga berperan dalam membentuk perilaku makan yang dapat berdampak pada status gizi. Hal ini didukung oleh penelitian Nilawati (2023) menunjukkan hubungan antara citra tubuh dengan status gizi, dengan 29 responden (40,3%) menyatakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Tingginya ketidakpuasan terutama pada perempuan tidak hanya terjadi oleh individu dengan berat badan lebih yaitu 27,8%, tetapi juga 12,5% responden memiliki status gizi normal.

Citra tubuh yang negatif dapat berdampak terhadap munculnya gangguan makan. Menurut Nadhirah et al. (2022), citra tubuh juga berdampak negatif dan berkontribusi pada gangguan makan. Gangguan makan dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya faktor psikologis yaitu dengan cara mengekspresikan emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, atau kecemasan, terutama jika tidak ditoleransi dalam lingkungan keluarga (Siburian, 2024). Gangguan makan merupakan keadaan psikologis ditandai dengan gangguan pola atau kebiasaan makan, seperti mengurangi konsumsi makan secara ekstrem atau takut berlebihan kenaikan berat badan. Gangguan makan adalah suatu kondisi yang berkaitan

dengan kesehatan mental ditandai oleh kebiasaan makan yang tidak normal (Setiawan et al., 2025). Sebagai respons terhadap tekanan emosional, beberapa individu mengadopsi perilaku makan yang salah (*emotional eating*), yang dapat berdampak pada status gizi. Jika kebiasaan ini berlangsung lama, hal tersebut dapat memengaruhi berat badan dan status gizi seseorang (Wijayanti et al., 2019).

Gangguan makan mencakup *bulimia nervosa*, *anorexia nervosa*, dan *binge eating disorder*. Kondisi ini sering dipicu oleh kurangnya kepercayaan diri terhadap citra tubuh, yang menyebabkan pola makan tidak sehat dan persepsi tubuh negatif. Semakin besar jarak antara berat badan ideal yang diinginkan dengan berat badan aktual, semakin besar pula keinginan menurunkan berat badan demi menjaga penampilan, yang berisiko memicu *anorexia nervosa* (P. Lestari & Mubarak, 2021). Penelitian Khoiroh (2022) sebagian besar mahasiswa yaitu 60,9% responden memiliki gangguan makan, di mana 20,4% diantaranya mengalami status gizi kurang dan 18,4% memiliki status gizi lebih. Kejadian ini menunjukkan bahwa gangguan makan berpengaruh terhadap masalah gizi mahasiswa.

Penelitian Ali & Shehata (2020) menunjukkan bahwa gangguan makan pada kalangan mahasiswa relatif tinggi, dengan 33% mahasiswa yang diteliti mengalami gangguan makan, terutama pada mahasiswa dengan status gizi lebih. Selain itu penelitian Christa & Muniroh (2024) ditemukan sebanyak 66,7% memiliki status gizi obesitas dan 16,7% memiliki status gizi lebih dengan risiko tinggi mengalami *anorexia nervosa*. Sebaliknya, hanya 36,4% memiliki status gizi kurang dengan risiko sedang. Temuan tersebut membuktikan bahwa gangguan makan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi pada mahasiswa.

Pada mahasiswa, memiliki tubuh ideal sering kali dianggap penting untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berpenampilan termasuk mahasiswa *Sendratasik* (Seni Drama, Tari, dan Musik (*Sendratasik*)). Mahasiswa *sendratasik* menekankan ekspresi artistik melalui gerakan tubuh yang harmonis dan ritmis dalam suatu ruang pertunjukkan (Pratiwi et al., 2020).

Mereka dituntut untuk memiliki kontrol tubuh yang baik secara emosi dan makna yang disampaikan kepada penonton. Namun, tuntutan estetika dalam seni pertunjukan dapat memengaruhi citra tubuh mahasiswa *sendratasik* (Zahputra, 2023). Mahasiswa *sendratasik* juga memiliki tekanan terhadap akademik yang membuat mereka harus pandai mengatur waktu dan menjaga keseimbangan antara latihan seni, perkuliahan, serta kehidupan sosial. Selain itu, adanya tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan dan kebugaran tertentu dapat memengaruhi citra tubuh dan keyakinan diri mahasiswa (Muyana et al., 2022).

Sejalan dengan hal tersebut, persepsi mahasiswa terhadap citra tubuh mereka berpengaruh terhadap perubahan perilaku, termasuk upaya yang dilakukan untuk mengendalikan berat badan dan bentuk tubuh impian. Kekhawatiran berat badan yang meningkat membuat mahasiswa tidak memperhitungkan kondisi perut dan kesehatannya dengan mengurangi porsi yang dimakan atau bahkan tidak makan sama sekali (Imtihana, 2022). Kondisi tersebut dapat mengakibatkan pola makan yang tidak seimbang sehingga berisiko menimbulkan masalah gizi, terutama gizi kurang yang pada akhirnya dapat menghambat performa dalam seni pertunjukkan. Kurangnya perhatian terhadap jadwal dan kecukupan asupan makanan semakin memperburuk status gizi mahasiswa yang selanjutnya berpengaruh negatif terhadap kondisi kesehatan dan daya tahan tubuh (Angie et al., 2025).

Pra-penelitian mengenai citra tubuh pada mahasiswa *Sendratasik* Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa 60% mahasiswa memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, sedangkan 40% mahasiswa berisiko mengalami gangguan makan yang berpengaruh terhadap status gizi. Selain itu, ditemukan bahwa 10% mahasiswa mengalami gizi lebih dan 20% mahasiswa mengalami gizi kurang yang mengindikasikan adanya ketidakseimbangan asupan makan yang berkaitan dengan citra tubuh dan gangguan makan. Kondisi ini dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan tuntutan dalam dunia seni pertunjukan yang menekankan penampilan fisik sebagai bagian

dari ekspresi panggung. Penelitian ini relevan dilakukan di Universitas Negeri Surabaya karena kampus ini berada di kawasan perkotaan dengan paparan media sosial, standar kecantikan modern, serta gaya hidup urban yang dapat memengaruhi pola konsumsi dan persepsi citra tubuh mahasiswa (Aminuddin & Wijaya, 2025). Paparan eksternal tersebut berpotensi mendorong mahasiswa untuk mengontrol bentuk tubuh secara berlebihan dan berujung pada risiko gangguan makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis “Hubungan Citra Tubuh dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Surabaya” sehingga dapat diketahui adanya keterkaitan antara ketiga variabel tersebut.

Metode

Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif cross-sectional. Tempat penelitian berada di Prodi Sendratasik, Universitas Negeri Surabaya pada bulan November-Desember 2025. Populasi penelitian berjumlah 217 mahasiswa angkatan 2023 dan 2024. Sampel penelitian sebesar 87 responden menggunakan simple random sampling. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif program studi sendratasik Universitas Negeri Surabaya yang berusia 18-25 tahun yang bersedia mengikuti penelitian dan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang memiliki riwayat penyakit kronis dan memiliki gangguan makan yang telah terdiagnosis secara klinis oleh tenaga kesehatan.

Pengumpulan data melalui mengisi kuesioner menggunakan google form serta pengukuran antropometri secara langsung. Pengukuran citra tubuh menggunakan Body Shape Questionnaire (BSQ-34) terdiri dari 34 pertanyaan dengan enam pilihan jawaban pada skala likert, yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering dan selalu. Instrumen BSQ-34 versi bahasa Indonesia memiliki reliabilitas yang sangat baik dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,966. Selain itu, BSQ-34 memiliki sensitivitas sebesar 99% dan spesifisitas sebesar 98% dengan nilai

cut-off $\geq 81,50$, sehingga dinilai valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini (Sitepu, 2020). Skor total berkisar antara 34-204 dengan kategori citra tubuh positif apabila skor diperoleh <110 , sedangkan skor ≥ 110 dikategorikan sebagai citra tubuh negatif (Izzah, 2023).

Pada pengukuran kuesioner gangguan makan diukur menggunakan Eating Attitudes Test (EAT-26) yang terdiri atas 26 pernyataan dengan skala likert selalu, biasanya, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Hasil uji validitas EAT-26 menunjukkan bahwa sebanyak 19 pertanyaan dinyatakan valid dengan rit berkisar antara 0,310-0,692. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha menunjukkan nilai sebesar 0,893 yang menandakan bahwa instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik digunakan dalam penelitian (Maranatha & Novianty, 2022). Skor EAT-26 berkisar antara 0-78, dengan skor <20 tidak berisiko gangguan makan dan ≥ 20 menunjukkan risiko gangguan makan (Ma'sunnah et al., 2021).

Penilaian status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari perbandingan hasil pengukuran berat badan terhadap kuadrat tinggi badan responden. Status gizi diklasifikasikan berdasarkan IMT menurut WHO (2000), kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang (IMT $<18,5$ kg/m²), status gizi normal (IMT 18,5-22,9 kg/m²), dan status gizi lebih (IMT ≥ 23 kg/m²).

Tahap awal analisis dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden penelitian melalui distribusi frekuensi dan presentase, sementara karakteristik variabel penelitian disajikan dalam bentuk frekuensi, presentasi, mean, dan standar deviasi. Berikutnya, analisis bivariat diterapkan menggunakan uji chi-square untuk menguji hubungan antar variabel. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai p-value $<0,05$. Penelitian memiliki ethical clearance sebelum melaksanakan penelitian dibuktikan dengan nomor register yaitu 1138/HRECC.FODM/XI/2025 diajukan di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden didominasi oleh mahasiswa angkatan 2024 sebanyak 48 mahasiswa (55,2%), sedangkan angkatan 2023 sebanyak 39 orang (44,8%). Kelompok usia yang paling banyak dijumpai adalah usia 20 tahun dengan jumlah 38 mahasiswa (43,7%), diikuti usia 19 tahun

sebanyak 28 mahasiswa (32,2%), serta usia 21 tahun sebanyak 18 mahasiswa (20,7%). Responden berusia 18 tahun sebanyak 2 mahasiswa (2,3%) dan 22 tahun hanya 1 mahasiswa (1,1%). Berdasarkan jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan yaitu 70 mahasiswa (80,5%), sementara laki-laki yaitu 17 mahasiswa (19,5%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

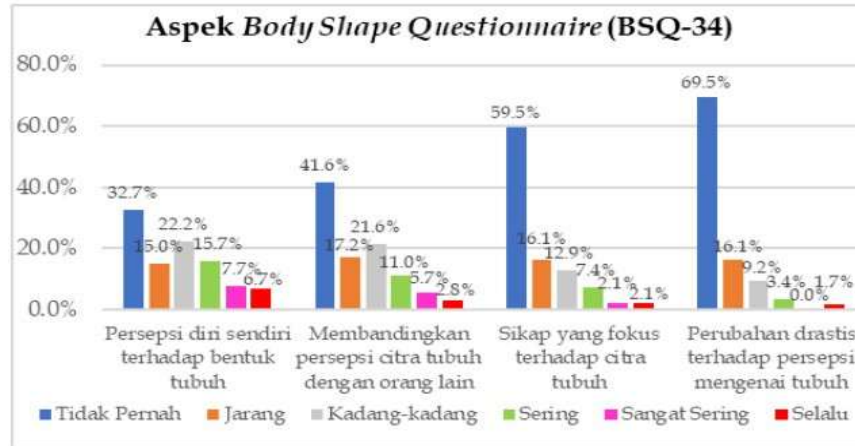
Karakteristik	Jumlah	%
Angkatan		
2024	48	55,2
2023	39	44,8
Usia		
20 tahun	38	43,7
19 tahun	28	32,2
21 tahun	18	20,7
18 tahun	2	2,3
22 tahun	1	1,1
Jenis kelamin		
Perempuan	70	80,5
Laki-laki	17	19,5

Tabel 2. Distribusi Variabel

Variabel	Jumlah	%	Mean $\pm$ SD
Citra tubuh			
Positif	56	64,4	83,36 $\pm$ 35,74
Negatif	31	35,6	
Gangguan makan			
Tidak berisiko	69	79,3	8,51 $\pm$ 8,06
Berisiko	18	20,7	
Status gizi			
Normal	44	50,6	21,87 $\pm$ 3,48
Lebih	30	34,5	
Kurang	13	14,9	

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 56 mahasiswa (64,4%), sedangkan 31 mahasiswa (35,6%) memiliki citra tubuh negatif. Nilai rata-rata skor citra tubuh sebesar 83,36 dan standar deviasi 35,74. Pada variabel gangguan makan sebagian besar responden berada dalam kategori tidak berisiko mengalami gangguan makan yaitu sebanyak 69 mahasiswa (79,3%), sementara 18 mahasiswa (20,7%) tergolong

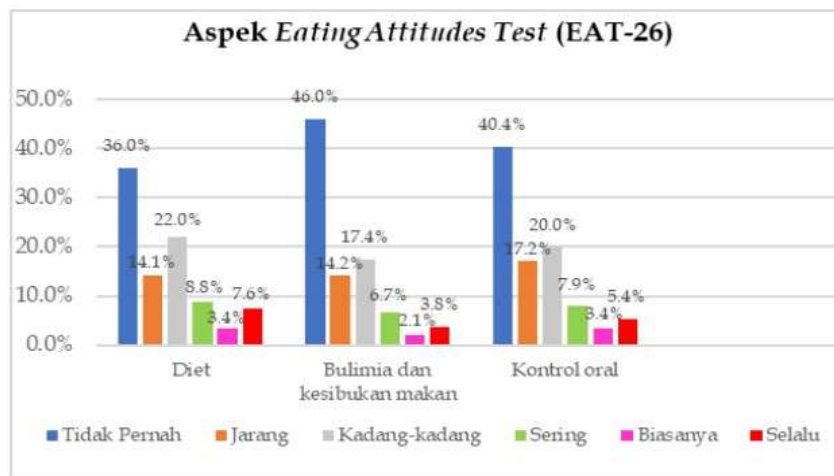
berisiko. Rata-rata skor gangguan makan sebesar 8,51 dengan nilai standar deviasi 8,06. Variabel status gizi normal paling banyak ditemukan pada responden, sebanyak 44 mahasiswa (50,6%), status gizi lebih berjumlah 30 mahasiswa (34,5%), serta status gizi kurang ditemukan pada 13 mahasiswa (14,9%). Rata-rata IMT sebesar 21,87 yang termasuk dalam kategori normal dengan nilai standar deviasi 3,48.



Gambar 1. Aspek BSQ-34

Gambar 1 memperlihatkan bahwa kategori jawaban “tidak pernah” mendominasi pada seluruh aspek BSQ-34, dengan persentase tertinggi pada aspek perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh sebanyak 61 mahasiswa (69,5%), diikuti fokus terhadap citra tubuh sebanyak 52 mahasiswa (59,5%), membandingkan citra tubuh dengan orang lain yaitu 36 mahasiswa (41,6%), dan persepsi diri terhadap bentuk tubuh yaitu 29 mahasiswa (32,7%). Keempat aspek tersebut menunjukkan

bahwa citra tubuh dipengaruhi persepsi diri, perbandingan sosial, fokus perhatian, dan perubahan cara pandang terhadap tubuh yang secara langsung membentuk citra tubuh positif maupun negatif (Rohma, 2024). Mayoritas jawaban “tidak pernah” pada setiap aspek mengindikasikan bahwa responden cenderung memiliki penerimaan yang baik terhadap tubuhnya dan tidak terlalu terpengaruh oleh kekhawatiran maupun penilaian terhadap bentuk tubuhnya.



Gambar 2. Aspek EAT-26

Gambar 2 menunjukkan bahwa jawaban “tidak pernah” memiliki persentase tertinggi pada ketiga aspek gangguan makan yang diukur menggunakan EAT-26. Aspek bulimia dan kesibukan makan memperoleh persentase tertinggi dengan 40 mahasiswa (46%), diikuti aspek kontrol oral sebanyak 35

mahasiswa (40,4%), dan aspek diet sebanyak 31 mahasiswa (36%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecenderungan rendah terhadap gangguan makan, baik dalam bentuk pembatasan makan, perilaku makan tidak terkontrol, maupun kontrol makan yang dipengaruhi lingkungan.

Tabel 3. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi

Tabel 3. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi									
Variabel	Status gizi								<i>p-value</i>
	Kurang		Normal		Lebih		Total		
	<u>n</u>	<u>%</u>	<u>n</u>	<u>%</u>	<u>n</u>	<u>%</u>	<u>n</u>	<u>%</u>	
Citra tubuh									
Positif	10	76,9	34	77,3	12	40	56	64,4	0,003*
Negatif	3	23,1	10	22,7	18	60	31	35,6	

Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Surabaya ($p=0,003$). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa kelompok responden status gizi normal mayoritas responden memiliki citra tubuh positif sebanyak 34 mahasiswa (77,3%). Status gizi kurang, mayoritas memiliki citra tubuh positif yaitu 10 mahasiswa (76,9%), sementara pada status gizi lebih dengan citra tubuh negatif lebih tinggi yaitu 18 mahasiswa (60%).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Sulastri et al. (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi lebih, memiliki kecenderungan mempresepsikan citra tubuh secara negatif. Penelitian tersebut, juga mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan status gizi kurang berpotensi mengalami persepsi citra tubuh yang kurang baik. Mahasiswa yang memiliki citra tubuh positif cenderung mampu menerima kondisi tubuhnya dengan lebih baik, sehingga mampu mempertahankan status gizi yang normal. Sebaliknya, individu dengan status gizi lebih, sering menunjukkan tingkat ketidakpuasan yang lebih tinggi terhadap bentuk tubuhnya dibandingkan dengan individu dengan status gizi normal. Assyifa & Riyadi (2023) juga menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh, semakin besar juga memiliki status gizi yang tidak normal.

Temuan ini juga sejalan dengan Niza et al. (2025) yang memperoleh nilai p -value

$<0,001$, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja yang mayoritas memiliki citra tubuh positif (84,4%) dan status gizi normal (64,3%). Penelitian ini juga sejalan dengan Djide & Masdalis (2025) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara citra tubuh dan status gizi ($p=0,012$), sebanyak 77,4% responden memiliki persepsi tubuh positif berada pada kategori status gizi normal, sedangkan 63,4% responden dengan persepsi tubuh negatif berada pada kategori status gizi kurus.

Citra tubuh pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Surabaya menjadi komponen yang penting karena erat kaitannya dengan tuntutan estetika dalam bidang seni pertunjukan, seperti tari, teater, dan musik. Mahasiswa dituntut untuk menampilkan tubuh yang ekspresif, proporsional, dan menarik di atas panggung, sehingga tekanan terhadap penampilan fisik cenderung lebih besar dibandingkan mahasiswa program studi lain. Pada bidang seni tari, terdapat standar tubuh tertentu yang melekat dalam dunia tari, seperti tinggi dan berat badan yang proporsional, kelincuhan, serta kelenturan tubuh, yang dianggap menunjang keindahan gerak dan penyampaian pesan tari kepada penonton (N. R. Lestari et al., 2022). Keadaan ini dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang tubuhnya, baik secara positif maupun negatif yang berdampak pada pola makan dan status gizinya.

Tabel 4. Hubungan Gangguan Makan dengan Status Gizi

Variabel	Status gizi								<i>p-value</i>
	Kurang		Normal		Lebih		Total		
	<u>n</u>	<u>%</u>	<u>n</u>	<u>%</u>	<u>n</u>	<u>%</u>	<u>n</u>	<u>%</u>	
Gangguan makan									
Tidak berisiko	7	53,8	39	88,6	23	79,3	69	79,3	0,022*
Berisiko	6	46,2	5	11,4	7	20,7	18	20,7	

Tabel 4 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gangguan makan dan status gizi pada mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Surabaya ($p=0,022$). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa pada status gizi normal mahasiswa yang tidak berisiko mengalami gangguan makan yaitu 39 mahasiswa (88,6%). Status gizi lebih, mayoritas responden tidak berisiko gangguan makan sebanyak 23 mahasiswa (79,3%), sementara pada status gizi kurang, sebagian besar juga tidak berisiko gangguan makan yaitu 7 mahasiswa (53,8%).

Penelitian tersebut sejalan dengan Cynthia & Simanungkalit(2023) yang menunjukkan p-value 0,025 yaitu adanya hubungan yang signifikan gangguan makan dan status gizi pada mahasiswa Gizi UPN Veteran Jakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal, banyak ditemukan pada kelompok yang tidak berisiko mengalami gangguan makan (62,3%). Sejalan dengan penelitian Iqbal et al. (2025) diperoleh nilai ($p=0,000$) menunjukkan hubungan yang signifikan antara risiko gangguan makan dengan status gizi pada mahasiswa akhir FKM UINSU. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki status gizi lebih cenderung mengalami risiko gangguan makan lebih tinggi.

Rasa cemas terhadap bentuk tubuh dan penampilan tubuh dapat mendorong seseorang untuk membatasi bahkan menghindari makan, yang pada akhirnya berisiko menimbulkan gangguan makan (Amir et al., 2023). Gangguan makan dapat terjadi pada perempuan ataupun laki-laki, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya paparan media sosial yang menampilkan gambaran tubuh ideal berupa tubuh kurus dan proporsional. Paparan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan makan, terutama pada seseorang yang memiliki tingkat kepuasan tubuh, sehingga membentuk persepsi tubuh yang negatif (Tunga, 2022).

Pendapat tersebut diperkuat oleh Ma'sunnah et al. (2021) menjelaskan bahwa persepsi citra tubuh yang negatif adalah salah satu indikator penting yang berhubungan dengan terjadinya gangguan makan. Individu yang merasa tidak puas terhadap bentuk

dan penampilan tubuhnya menunjukkan perilaku makan yang menyimpang. Hasil distribusi status gizi yang relatif merata pada setiap kategori status gizi menunjukkan adanya pengaruh oleh kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa. Perilaku makan mahasiswa Sendratasik Universitas Negeri Surabaya dipengaruhi oleh tingginya tuntutan aktivitas akademik dan praktik seni pertunjukan yang memerlukan waktu dan tenaga besar. Mahasiswa lebih memilih makanan praktis dan mudah diperoleh seperti makanan cepat saji tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya (Andriani et al., 2024). Selain itu, tuntutan penampilan dalam seni pertunjukan juga dapat memengaruhi cara mahasiswa mengatur pola makan yang berdampak pada status gizinya.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswa sendratasik memiliki citra tubuh positif (64,4%), tidak berisiko mengalami gangguan makan (79,3%), serta berada pada kategori status gizi normal (50,6%). Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa citra tubuh maupun gangguan makan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada mahasiswa sendratasik.

Mahasiswa diharapkan kesadaran pentingnya membangun citra tubuh yang positif serta menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang. Selain itu, mahasiswa perlu memahami bahwa status gizi yang optimal tidak hanya berfokus pada penampilan, karena kondisi gizi kurang maupun gizi lebih sama-sama tidak baik dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Penelitian mengenai hubungan citra tubuh, gangguan makan, dan status gizi perlu dikembangkan dengan mempertimbangkan berbagai faktor lain yang berpotensi memengaruhi ketiga variabel tersebut agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adani, M. L. (2022). *Perancangan Motion Graphic 10 Pedoman Gizi Seimbang untuk Cegah Penyakit Tidak Menular sebagai Sarana Edukasi pada Kelompok Dewasa Awal*. Universitas Dinamika.
- Ali, E. A. A., & Shehata, W. M. (2020). Eating

- Disorder Risk among Medical Students at Tanta University, Egypt. *The Egyptian Journal of Community Medicine (Egypt)*, 38(4). <https://doi.org/10.21608/EJCM.2020.119410>
- Aminuddin, A. N., & Wijaya, A. (2025). Persepsi dan Praktik Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa UNNES. In *Bookchapter Bahasa, Sastra, dan Budaya Jilid 1*.
- Amir, E. R., Septiyanti, & Harpiana, R. (2023). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros. *Window of Public Health Journal*, 4(1), 162–169.
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2024). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Public Health Journal*.
- Angie, Z., Zuraida, R., Komala, R., & Pramesona, B. A. (2025). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 3(1), 268–276. <https://doi.org/10.55606/jig.v3i1.3528>
- Assyifa, R., & Riyadi, H. (2023). Hubungan Persepsi Tubuh, Gangguan Makan, dan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Atlet Renang Remaja di Kota Bogor, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(1). <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.98-111>
- Christa, T. A., & Muniroh, L. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Siswi SMA 2 Surabaya. 5(3).
- Cynthia, H., & Simanungkalit, S. F. (2023). Hubungan Citra Tubuh, Gangguan Makan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. 15(1).
- Djide, N. A. N., & Masdalil. (2025). Hubungan Pola Makan dan Body Image Terhadap Status Gizi Remaja di SMAN 18 Makassar. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8, 219–226. <https://akperyarsimd.e-journal.id/BNJ>
- Febytia, N. D., & Dainy, N. C. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3). <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.204-209>
- Ilfada, D. N. E., Rahmah, J., Mariana, Sari, M., & Rahayu, S. (2024). Mempertahankan Nutrisi Protein Melalui Bahan Makanan Nabati Untuk Meningkatkan Status Gizi Masyarakat. *Jurnal Inovasi Global*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.58344/jig.v2i1.33>
- Imtihana, N. M. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Eating Disorder Pada Warga Binaan Wanita Di Lembaga Pemasarakatan Kelas Iia Banyuwangi Tahun 2022. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi.
- Iqbal, M., Matondang, F., Masyarakat, K., & Penelitian, A. (2025). Pengaruh Risiko Eating Disorder Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Akhir Fkm Uinsu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(9), 5673–5678. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i9.8526>
- Izzah, A. (2023). Hubungan Citra Tubuh dan Asupan Makan dengan Status Gizi pada Penari di Sanggar Goong Prada Management Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 3, 464–471.
- Khoiroh, Z. (2022). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Pondok Pesentren A.P.I Masykur Jombor. In *Skripsi*, (Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo). Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Lestari, N. R., Nofartika, F., & Widodo, S. T. M. (2022). Body Image Perception, Teman Sebaya, dan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di Jurusan Seni Tari, SMK I Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(2). <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i2.322>
- Lestari, P., & Mubarak, A. S. (2021). Hubungan Citra Tubuh dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Santri Putri. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1).
- Manatar, F. S., Tiwa, T. M., & Narosaputra, D. A. N. (2022). Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Image Remaja Akhir Laki-laki Di SMAN 1 Kakas. *Psikopedia*, 3(3). <https://doi.org/10.53682/pj.v3i3.5669>
- Maranatha, O. K., & Novianty, A. (2022). Motivasi Mengatur Perilaku Makan dan Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja yang Diet. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2). <https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64749>
- Ma'sunnah, K., Pribadi, H. P., & 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 Jurnal*, 3(1). <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3084>
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Jurnal Gizi Unesa*, 01(2014).
- Muyana, S., Salamah, D. G. M., Hestiningrum, E., & Barida, M. (2022). Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri Siswa.

- Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.6848>
- Nadhirah, N. A., Kusnadi, G. A.-Z., Supriatna, M., & Fahriza, I. (2022). Body Image Negatif Mengakibatkan Seseorang Mengalami Eating Disorder. *Quanta*, 6(3).
- Nilawati, S. (2023). Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Body Image Dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat. In *Jurnal Multidisiplin Ilmu* (Vol. 2, Number 2).
- Niza, T. F., Puspitasari, D. I., & Firmansyah. (2025). Hubungan Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMA di Kecamatan Banjarsari Surakarta. *R2J*, 8(1). <https://doi.org/10.38035/rj.v8i1>
- Pratiwi, A. S., Respati, R., & Giyartini, R. (2020). Tari Egrang Batok di Sekolah Dasar. *Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(3), 257–266. <http://ejournal.upi.edu/index.php/pedadidaktika/index>
- Putri, T. H. (2019). *Hubungan Citra Tubuh, Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Kurang Pada Remaja Putri di SMAN 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Riskesdas. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kemenkes BKKP.
- Rohma, T. S. (2024). *Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Psikologi Uin Malang Pengguna Instagram Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Setiawan, D., Simamora, D., & Narottama, H. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan Gangguan Makan (Eating Disorder) pada Mahasiswa FK UWKS Angkatan 2021 Menjelang Ujian Sooca. *Prosiding Seminar Nasional COSMIC Kedokteran*, 3, 55–63.
- Siburian, E. (2024). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Siswi SMK Kesehatan Wirahusada Medan*. Universitas Medan Area.
- Sitepu, F. H. (2020). *Validitas dan Reliabilitas dari Instrumen Body Shape Questionnaire – 34 (BSQ – 34) Versi Bahasa Indonesia*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, 34.
- Sulastri, I., Sati, N. L., Khosyati, N., Rukmana, M. I., Rochma, W. N., & Nurjanah, S. (2024). Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Keperawatan Tingkat 1. 3. <https://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/jks>
- Tunga, T. L. E. (2022). Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.684>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1). <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Zahputra, M. F. D. (2023). *Analisis Makna Body Shaming Dalam Film “Imperfect: Karir, Cinta, & Timbangan” (Analisis Semiotika Roland Barthes)*. Universitas Lampung.
- Zahra, A. C. A., & Shanti, P. (2021). Body image pada remaja laki-laki: Sebuah studi literatur. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1).