

**HUBUNGAN *BODY IMAGE*, ASUPAN ENERGI DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS RIAU ANGKATAN 2014**

Vicennia Serly
Amru Sofian
Yanti Ernalina
aqua.ryuu@gmail.com

ABSTRACT

Adolescents is one of the groups vulnerable to negative issues regarding health and nutrition. Nutritional problems suffered by many adolescents is caused by various factors, such as body image, energy intake and physical activity. This study was conducted with the cross-sectional design with a sample selected with a total sampling method. Body image was assessed by questionnaire BSQ-34, obtained through food energy intake records 3x24 consecutive hours, physical activity obtained form 3x24 hour record of activity and nutritional status assessed by measuring BMI. Based on this study of 166 samples were obtained 56% of respondents are not satisfied with the sight of his body image, while the category of energy intake can be seen as much as 57.8% of respondents with moderate energy intake based AKE 2012. For the category of physical activity, can be known that 44% of respondents mild physical activity and as much as 43.4% of respondents normal nutritional status, 18.1% of respondents overweight nutritional status, 15.7% of respondents nutritional status as underweight, 13.9% of respondents nutritional status obese I and the remaining 9% of respondents nutritional status of obesity II. From the results of the analysis carried out there was significant relationship between body image and nutritional status ($p = 0.000$). There was a significant relationship between energy intake and nutritional status ($p = 0.000$) and there was significant association between physical activity and nutritional status ($p = 0.000$). So, there is a significant relationship ($p < 0.05$) between body image, energy intake and physical activity with nutritional status on the students of the Faculty of Medicine, University of Riau Class of 2014.

Key words: *Adolescents, body image, energy intake, physical activity and nutritional status*

PENDAHULUAN

Remaja menghadapi banyak permasalahan negatif mengenai kesehatan dan gizi mereka. Masalah gizi remaja, dalam beberapa kasus, merupakan keberlanjutan masalah gizi pada saat anak-anak, seperti kekurangan zat besi (*anemia*) atau kelebihan berat badan (*obesitas*). Dalam penanganannya, remaja melakukan hal yang berbeda-beda. Misalnya pada masalah *obesitas*, remaja cenderung melakukan diet untuk mengurangi berat badannya.¹ Berdasarkan penelitian Graber dan Brooks-Gunn (2001) dalam Santrock JW (2007), kebanyakan remaja perempuan berkeinginan untuk mengurangi berat badannya.²

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi. Terdapat tiga alasan kenapa remaja rentan mengalami masalah gizi. Remaja mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, sehingga membutuhkan energi dan gizi yang lebih banyak. Kemudian, remaja dihadapi pada kondisi perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan yang menuntut mereka untuk menyesuaikan asupan energi dan gizi. Terakhir, kondisi hamil, ketergantungan alkohol dan obat terlarang, serta keikutsertaan dalam olahraga juga meningkatkan kebutuhan asupan energi dan gizi. Gaya hidup yang tidak sehat serta kurangnya kesadaran remaja akan kesehatan menyebabkan banyak remaja makan secara berlebihan dan mengakibatkan *obesitas*¹.

Masalah gizi remaja nasional dapat dikelompokkan berdasarkan umur dan jenis masalahnya. Berdasarkan umur dikelompokkan menjadi remaja umur 13-15 tahun

dan 16-18 tahun; dan berdasarkan jenis masalah dapat dikelompokkan pada masalah kurus dan kegemukan. Data yang dihimpun Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013 yang menunjukkan prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Sedangkan prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (*obesitas*). Prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). Provinsi Riau merupakan salah satu provinsi yang mengalami masalah di atas prevalensi nasional, yaitu masalah anak sangat kurus untuk kelompok umur 13-15 tahun dan masalah kurus pada kelompok umur 16-18 tahun.³

Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya yaitu: faktor keturunan, gaya hidup (*life style*) dan faktor lingkungan. Untuk faktor keturunan, orang tua yang gemuk akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki remaja yang kegemukan ataupun sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup seperti *body image* dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi. Faktor lingkungan juga mempengaruhi perilaku remaja yang berakibat pada jumlah makanan dan gizi yang dikonsumsi. Media berpengaruh besar dalam perubahan sikap remaja.⁴ Penelitian yang dilakukan Field et.al (2001), menyatakan bahwa remaja perempuan cenderung berupaya mengurangi berat badan agar bisa menyamai tokoh idolanya di media.²

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sada M dkk (2012), didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan bermakna antara *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi menurut Indeks Massa Tubuh (IMT).⁵ Persepsi remaja terhadap *body image* akan menentukan pola makan serta status gizinya. Kemudian terdapat hubungan positif signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, yang mana semakin negatif persepsi *body image* atau remaja yang menganggap dirinya gemuk, maka remaja tersebut akan cenderung mengurangi frekuensi makan. Penelitian yang dilakukan Cholifah dan Mulyati T (2010), remaja putri yang *overweight* lebih banyak memiliki *body image* negatif, dikarenakan jumlah konsumsi makanan yang berlebih dan aktivitas fisik yang sedikit dibanding dengan remaja putri yang memiliki berat badan normal (*normal weight*).⁶

Berdasarkan survey pendahuluan, status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014 yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan *underweight* 10%, normal 55%, *overweight* 15%, *obesitas* I 15% dan *obesitas* II 5%. Mahasiswa angkatan 2014 masih tergolong remaja akhir (*late adolescence*). Remaja akhir merupakan remaja yang mulai mandiri mengatur diri sendiri, pengungkapan identitas diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani sendiri, dan peralihan setelah tamat SMA.⁷ Mahasiswa angkatan 2014 sebagai remaja akhir merupakan responden yang termasuk kategori remaja yang berisiko memiliki permasalahan

dalam gizi.¹ Hal ini menarik untuk diteliti supaya bisa diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi. Penelitian ini penting dilakukan karena mengingat mahasiswa angkatan 2014 ini merupakan calon tenaga kesehatan dan membutuhkan gizi yang baik sehingga tidak mengganggu kesehatan dan konsentrasi dalam belajar.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *body image*, asupan energi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan rancangan *cross sectional* terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Riau pada bulan Desember 2014-Januari tahun 2015.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2014. Sampel yang diambil merupakan seluruh mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Riau, yang sebelumnya telah dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dengan jumlah 166 orang (*total sampling*). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *body image*, asupan energi dan aktivitas fisik. Sedangkan variabel terikat pada penelitian adalah status gizi.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian terdiri dari identitas sampel, status gizi (variabel terikat), *body image* (variabel bebas), asupan energi (variabel bebas) dan aktivitas fisik (variabel bebas). Sedangkan

teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh melalui penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengisian kuesioner *body image*, pengisian formulir *food record* dan pengisian formulir *record activity*.

Data yang telah dikumpulkan terlebih dahulu dilakukan pengeditan untuk melihat kelengkapan data, kemudian dilakukan pengkodean dan tabulasi untuk mempermudah pembacaan data, selanjutnya dilakukan pemasukan data ke dalam program komputer. Data yang terkumpul dimasukkan dalam tabel frekuensi sesuai dengan kategori masing-masing, sehingga memudahkan untuk dilakukan analisis. Untuk menganalisis kandungan gizi bahan makanan maka akan digunakan software *Nutrisurvey* dan menghitung IMT menggunakan aplikasi WHO *Anthropometri* 2005. Data yang telah dikumpulkan dalam kuesioner terlebih dahulu dilakukan pengeditan guna menghindari data yang kosong ataupun salah, kemudian data tersebut diberi kode. Selanjutnya dilakukan entri data dengan menggunakan sistem komputerisasi guna pengolahan dan analisis data. Analisa data dengan menggunakan program *Statistic Package For The Social Science* 16 (SPSS 16). Analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel. Kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat yaitu untuk mengetahui hubungan variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan statistik *chi-square* jika memenuhi syarat. Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh Unit Etika Penelitian Kedokteran/Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Riau

berdasarkan penerbitan Surat Keterangan Lolos Kaji Etik nomor: 09/UN19.1.28/UEPKK/2014 yang dikeluarkan pada tanggal 19 Desember 2014.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, *body image*, asupan energi, aktivitas fisik dan status gizi di Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 tahun 2014

	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	39	23,5
Perempuan	127	76,5
Jumlah	166	100
Body image		
Tidak puas	93	56,0
Puas	73	44,0
Jumlah	166	100
Asupan energi		
Lebih	7	4,2
Baik	23	13,9
Sedang	96	57,8
Kurang	30	18,1
Defisit	10	6
Jumlah	166	100
Aktivitas fisik		
Ringan	73	44,0
Sedang	43	25,9
Berat	50	30,1
Jumlah	166	100
Status gizi		
Normal	72	43,4
<i>Underweight</i>	26	15,7
<i>Overweight</i>	30	18,1
<i>Obesitas</i> I	23	13,9
<i>Obesitas</i> II	15	9,0
Jumlah	166	100

Jumlah sampel yang didapat selama penelitian adalah sebanyak 166 orang, sampel yang diambil telah memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

Dari tabel 4.1 diatas dapat diketahui dari responden sebanyak 166 orang, 93 orang (56,0%) responden memiliki kategori tidak puas terhadap penilaian *body image*-nya sendiri, dan sebanyak 73 orang (44,0%) memiliki kategori puas terhadap penilaian *body image*-nya sendiri. Dari data diatas dapat dilihat masih banyak mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau yang tidak puas dengan penilaian *body image*-nya.

Dari tabel 4.1 diatas dapat diketahui dari responden sebanyak 166 orang, 96 orang (57,8%) responden memiliki kategori asupan energi sedang, 30 orang (18,1%) memiliki kategori asupan energi kurang, 23 orang (13,9%) memiliki kategori asupan energi baik, 10 orang (6%) memiliki kategori asupan energi defisit dan 7 orang (4,2%) memiliki asupan energi lebih. Berdasarkan hasil ini dapat diketahui hanya 13,9% responden yang memiliki asupan energi yang baik. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya keadaan status gizi yang tidak sesuai dengan standar status gizi yang ada.

Dari tabel 4.1 diatas dapat diketahui dari responden sebanyak 166 orang, 73 orang (44,0%) memiliki kategori aktivitas fisik ringan, 50 orang (30,1%) memiliki kategori aktivitas fisik berat dan 43 orang (25,9%) memiliki kategori aktivitas fisik sedang. Berdasarkan data tersebut dapat terlihat sebagian besar mahasiswa (44,0%) masih memiliki aktivitas fisik yang ringan hal ini dapat terlihat dari rata-rata aktivitas fisiknya selama 3 hari dalam seminggu.

Dari tabel 4.1 diatas dapat diketahui dari responden sebanyak

166 orang, 72 orang (43,4%) memiliki status gizi normal, 30 orang (18,1%) memiliki status gizi *overweight*, 26 orang (15,7%) memiliki status gizi *underweight*, 23 orang (13,9%) memiliki status gizi *obesitas* I dan 15 orang (9,0%) memiliki status gizi *obesitas* II. Berdasarkan data yang ada dapat dilihat ternyata status gizi yang bermasalah masih diatas 50% (56,6%). Hal ini memperlihatkan masih banyaknya mahasiswa yang kurang peduli dengan keadaan status gizinya saat ini.

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui proporsi responden dengan *body image* yang tidak puas memiliki status gizi *underweight* sebanyak 12,9% sedangkan status gizi normal sebanyak 87,1%. Responden dengan *body image* puas memiliki status gizi *underweight* sebanyak 35,6%, sedangkan status gizi normal sebanyak 64,4%.

Kemudian, proporsi responden dengan *body image* yang tidak puas memiliki status gizi yang termasuk gemuk sebanyak 61,4%, sedangkan jika dilihat dari status gizi responden dengan status gizi normal sebanyak 38,6% dan *body image* puas yang memiliki status gizi termasuk gemuk sebanyak 27,0%, sedangkan yang memiliki status gizi normal sebanyak 73,0%.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penilaian *body image* dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014.

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui proporsi responden dengan asupan energi lebih yang memiliki status gizi *obesitas* II sebanyak

85,7%, *obesitas* I sebanyak 14,3%, sedangkan yang normal, *underweight* dan *overweight* sebanyak 0%. Responden dengan asupan energi baik memiliki status gizi *obesitas* I dan *obesitas* II sebanyak 39,1%, *overweight* sebanyak 17,4%, normal sebanyak 4,3%, *underweight* sebanyak 0%.

Responden dengan asupan energi sedang memiliki status gizi normal sebanyak 58,3%, *overweight* sebanyak 22,9%, *obesitas* I sebanyak 13,5%, *underweight* sebanyak 5,2% dan *obesitas* II sebanyak 0%. Responden dengan asupan energi kurang memiliki status gizi normal sebanyak 46,7%, *underweight*

sebanyak 40,0%, *overweight* sebanyak 13,3%, sedangkan *obesitas* I dan *obesitas* II sebanyak 0%. Responden dengan asupan energi defisit memiliki status gizi *underweight* sebanyak 90,0%, normal sebanyak 10,0%, sedangkan *overweight*, *obesitas* I dan *obesitas* II sebanyak 0%.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014.

Tabel 4.2 Analisis hubungan *body image* dengan status gizi di Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 tahun 2014

Body image	Kategori status gizi										Total		<i>p</i> <i>Value</i>
	Normal		<i>Underweight</i>		<i>Overweight</i>		<i>Obesitas</i> I		<i>Obesitas</i> II				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Tidak Puas	34	36,6	5	5,4	18	19,4	21	22,6	15	16,1	93	100,0	0,000
Puas	38	52,1	21	28,8	12	16,4	2	2,7	0	0	73	100,0	

Tabel 4.3 Analisis hubungan asupan energi dengan status gizi di Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 Tahun 2014

Asupan energi	Kategori status gizi										Total	<i>p Value</i>	
	Normal		<i>Underweight</i>		<i>Overweight</i>		<i>Obesitas I</i>		<i>Obesitas II</i>				
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%	f		%
Lebih Baik	0	0	0	0	0	0	1	14,3	6	85,7	7	100	0,000
Sedang	1	4,3	0	0	4	17,4	9	39,1	9	39,1	23	100	
Kurang	56	58,3	5	5,2	22	22,9	13	13,5	0	0	96	100	
Defisit	14	46,7	12	40	4	13,3	0	0	0	0	30	100	
	1	10	9	90	0	0	0	0	0	0	10	100	

Tabel 4.4 Analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 tahun 2014

Kategori status gizi														p Value
Aktivitas fisik	Normal		Underweight		Overweight		Obesitas I		Obesitas II		Total			
	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%		
Ringan	47	64,4	21	28,8	4	5,5	1	1,4	0	0	73	100	0,000	
Sedang	19	44,2	5	11,6	12	27,9	7	16,3	0	0	43	100		
Berat	6	12,0	0	0	14	28,0	15	30,0	15	30,0	50	100		

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui proporsi responden dengan aktivitas fisik ringan memiliki status gizi normal sebanyak 64,4%, *underweight* sebanyak 28,8%, *overweight* sebanyak 5,5%, *obesitas* I sebanyak 1,4% dan *obesitas* II sebanyak 0%. Responden dengan aktivitas fisik sedang memiliki status gizi normal sebanyak 44,2%, *overweight* sebanyak 27,9%, *obesitas* I sebanyak 16,3%, *underweight* sebanyak 11,6%, dan *obesitas* II sebanyak 0%. Responden dengan aktivitas fisik berat memiliki status gizi *obesitas* I dan *obesitas* II sebanyak 30,0%, *overweight* sebanyak 28,0%, normal sebanyak 12,0%, dan *underweight* sebanyak 0%.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014.

PEMBAHASAN

Status gizi merupakan keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Status gizi responden ditentukan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Berdasarkan penelitian ini dapat dilihat bahwa dari 166 orang responden didapatkan 43,4% responden memiliki status gizi normal, selebihnya responden memiliki status gizi *underweight* (15,7%), *overweight* (18,1%) dan *obesitas* (22,9%). Hasil penelitian ini, pada prevalensi kurus sesuai dengan hasil RISKESDAS 2013 dimana Riau termasuk dalam 11 provinsi dengan prevalensi kurus diatas nasional, sedangkan prevalensi gemuk pada penelitian ini didapatkan lebih tinggi dari prevalensi secara

nasional yaitu 7,3%.³ Status gizi banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya *body image*, asupan energi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, depresi dan lain-lain.^{4,8} Dalam hal ini peneliti hanya membahas faktor yang mempengaruhi status gizi dilihat dari *body image*, asupan energi dan aktivitas fisik.

Berdasarkan penelitian ini dapat dilihat dari 166 orang responden sebagian besar (76,5%) memiliki jenis kelamin perempuan. Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa 56% responden memiliki rasa tidak puas terhadap penilaian *body image*-nya sendiri, hal ini wajar karena responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan dan memiliki status gizi yang bermasalah. Remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan kaum lelaki sehingga kaum perempuan cenderung memiliki citra diri yang negatif.⁹ Dilihat dari asupan energi yang dikonsumsi oleh responden dapat diketahui sebanyak 57,8% responden memiliki asupan energi yang sedang, hal ini banyak disebabkan berbagai faktor seperti banyak yang merupakan anak kos sehingga kurang terpenuhinya kalori yang dibutuhkan oleh tubuh.

Sedangkan jika dilihat dari aktivitas fisik sampel dapat diketahui sebanyak 44% responden memiliki aktivitas fisik yang ringan, banyak hal yang menjadi penyebab masih banyaknya aktivitas fisik yang ringan pada mahasiswa antara lain dikarenakan remaja sekarang lebih banyak memilih menggunakan kendaraan bermotor dibandingkan

dengan melakukan aktivitas fisik oleh tubuh.

Hubungan *body image* dengan status gizi

Body image adalah persepsi, pemikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Secara konsep psikologi *body image* berarti persepsi dan perilaku terhadap tubuh yang merupakan perwujudan dari pengalaman. Konsep persepsi *body image* diukur dengan menginvestigasikan penilaian relatif seseorang terhadap ukuran tubuhnya dengan ukuran sebenarnya.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden (56%) menyatakan tidak puas dengan penilaian *body image* yang dimilikinya, mereka menilai bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal (didasarkan pada pendapat pribadi). Berdasarkan uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penilaian *body image* dengan status gizi ($p = 0,000$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sada M dkk (2012), menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara *body image* dengan status gizi.⁵

Body image mempengaruhi pandangan positif dan negatif terhadap individu tersebut. Perilaku ini dapat dikelompokkan sebagai perilaku normal hingga ekstrim. Ketidakpuasan terhadap *body image*, seperti merasa kegemukan akan memotivasi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Ketidakpuasan *body image* juga mendorong seseorang untuk menggunakan steroid anabolik dan obat lainnya untuk meningkatkan massa otot yang beresiko

mengakibatkan kerusakan hati dan ginjal.¹⁰

Body image positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat (diet sehat) dan *body image* negatif (ketidakpuasan) akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja. Hal ini dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat mempertahankan dan merubah status gizi seseorang untuk menjadi normal. Penilaian *body image* seseorang dapat berpengaruh terhadap status gizi individu menjadi normal, *underweight* ataupun *overweight* dan *obesitas*.¹⁰

Penyebab dari status gizi seseorang banyak faktor selain *body image*, status gizi dapat dipengaruhi dari aktivitas fisik sehari-hari, pengetahuan mengenai gizi, asupan energi yang dikonsumsi ataupun dari faktor lingkungan. Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat ternyata tidak semua responden yang memiliki *body image* tidak puas terhadap dirinya memiliki status gizi yang baik, tetapi masih banyak juga responden yang memiliki *body image* tidak puas ternyata status gizinya *underweight* ataupun gemuk. Hal ini dikarenakan ternyata masih banyak responden yang masih kurang peduli dengan keadaan status gizinya walaupun responden itu merasakan tidak puas dengan *body image*-nya sendiri. Penyebab dari ketidakpedulian ini juga bisa dikarenakan sebagian besar responden adalah mahasiswa yang rata-rata tidak tinggal dengan orang tuanya (kost) sehingga mereka kurang memperdulikan makanan yang mereka konsumsi.

Hubungan asupan energi dengan status gizi

Asupan energi merupakan total asupan makanan maupun minuman selama satu hari. Merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan.⁸

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebesar 70% dari seluruh responden belum memiliki asupan energi yang cukup. Hal ini ditunjukkan dengan asupan energi sebagian besar subjek tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi pada laki-laki usia 16–18 tahun menurut AKE 2012 adalah sebesar 2675 kkal dan wanita usia 16–18 tahun menurut AKE tahun 2012 adalah sebesar 2125 kkal.¹¹ Sebesar 57,8% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014 memiliki asupan energi sedang, 18,1% asupan energi kurang dan 6% asupan energi defisit. Berdasarkan uji *chi square* disebutkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi ($p = 0,000$).

Kebiasaan makan seperti meninggalkan sarapan pagi, kurangnya frekuensi makan dalam sehari, kurangnya frekuensi makan sayur dan buah, seringnya konsumsi *fast food* dan kurangnya asupan energi dalam sehari masih banyak ditemukan.

Kurangnya dukungan dari lingkungan, sulitnya mendapatkan makanan yang sehat, maupun kendala lainnya merupakan hambatan seseorang tidak dapat merubah kebiasaan makannya menjadi lebih baik. Penyebab lainnya adalah karena sebagian besar mahasiswi hidup sendiri (tinggal di kos). Diasumsikan bahwa seseorang yang tinggal di kos mengupayakan sendiri makanan yang dikonsumsi.

Mereka mengalami ketidakmampuan di dalam menyediakan makanan sehari-hari sehingga mereka harus membeli di warung atau rumah makan, maka makanan yang dikonsumsi tidak beragam. Berbeda dengan mereka yang tinggal di rumah, karena diasumsikan bahwa dengan tinggal di rumah asupannya lebih terjaga, lebih sehat, dan dalam variasi maupun ketersediannya pun juga mencukupi. Asupan energi sangat mempengaruhi terhadap status gizi, asupan energi yang kurang dapat mempengaruhi terhadap status gizi seseorang menjadi gizi kurang sedangkan asupan energi yang berlebih dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi *overweight* bahkan menjadi *obesitas* tingkat I maupun II.¹²

Asupan energi pada seseorang dapat mempengaruhi keadaan gizi atau status gizi seseorang. Banyak dari responden yang asupan energinya lebih ternyata keadaan status gizinya menjadi *obesitas*, hal ini dikarenakan jika asupan energi yang dikonsumsi lebih tetapi tidak diiringi dengan aktivitas yang cukup untuk pembakaran energi tersebut hal ini bisa menyebabkan terjadinya tumpukan lemak didalam tubuhnya sehingga menyebabkan seseorang menjadi *obesitas*, atau bisa dikarenakan pola konsumsi yang kurang baik terutama dialami oleh remaja yang lebih menyukai atau memilih makanan cepat saji, dimana kandungan dari makanan cepat saji tersebut dapat menyebabkan *obesitas* dikarenakan komposisinya lebih banyak karbohidrat dan lemak yang kurang baik bagi tubuh.

Sedangkan asupan energi yang kurang dapat menyebabkan keadaan status gizi seseorang menjadi

underweight, hal ini dikarenakan dengan asupan gizi yang kurang menyebabkan kebutuhan tubuh akan nutrisi tidak terpenuhi dengan sempurna sehingga dampak yang dirasakan oleh seseorang adalah dengan penurunan status gizi menjadi *underweight*, selain itu keadaan status gizi *underweight* ini juga bisa disebabkan karena pola makan yang salah oleh remaja saat ini, mereka lebih suka menunda-nunda makan dikarenakan banyak dari responden adalah mahasiswa yang tinggal sendiri (kost) dengan pola tersebut dapat mengakibatkan status gizi menjadi kurang baik.

Dari penelitian ini juga terlihat selain menjadi *underweight* status gizi responden juga ada beberapa responden yang mempunyai status gizi *overweight* walaupun asupan energinya kurang, hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor antara lain faktor keturunan atau pola konsumsi yang salah ketika dulunya sehingga responden ketika dilakukan penelitian keadaan status gizinya sudah dalam keadaan *overweight*. Karena status gizi dapat dipengaruhi dari pola konsumsi masa lalu.

Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menghasilkan tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas gaya hidup sehat.⁸ Aktivitas fisik atau disebut juga aktivitas eksternal ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Jenis aktivitas fisik yang sehari-hari dilakukan antara lain seperti berjalan kaki, berlari, berolahraga, mengangkat dan

memindahkan benda, belajar, dll. Aktivitas fisik menentukan kondisi kesehatan seseorang.⁵ Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan dan *obesitas*.¹³

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori memiliki aktivitas ringan (44%) sisanya memiliki aktivitas fisik sedang dan berat. Berdasarkan uji *chi square* disebutkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,000$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sada M dkk (2012), menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi.⁵

Penyebab masih tingginya angka aktivitas fisik yang ringan pada mahasiswa dikarenakan banyak dari mahasiswa sekarang lebih memilih menggunakan kendaraan bermotor dibandingkan berjalan. Walaupun terkadang jarak dari rumah maupun tempat kosnya dekat. Kondisi ini menyebabkan intensitas aktivitas fisik menurun. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat mempertahankan status gizi optimal. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin semisal jalan cepat atau jogging dapat menurunkan penimbunan lemak sehingga mengurangi resiko seseorang dari kondisi gizi *overweight*.⁵

Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi dengan keadaan gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi *obesitas*, *overweight* atau menjadi *underweight*. Biasanya aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan status gizinya menjadi

obesitas atau *overweight* hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori ditubuh karena aktivitasnya yang tidak seberapa, tetapi ternyata beberapa responden dalam penelitian ini memiliki aktivitas fisik yang ringan ternyata memiliki status gizi yang *underweight*, hal ini bisa dikarenakan berbagai faktor antara lain : karena penelitian ini dilakukan hanya diambil rata-rata aktivitas fisik 3 hari dalam seminggu kemungkinan dalam waktu tersebut ternyata aktivitas mahasiswa tersebut memang ringan tetapi dihari-hari sebelumnya aktivitasnya termasuk sedang atau berat, atau bisa juga dikarenakan asupan energi yang kurang dari responden tersebut sehingga walaupun aktivitas fisiknya ringan karena asupan energi yang kurang akan menyebabkan status gizinya menjadi *underweight*.

Walaupun lazimnya aktivitas fisik berat biasanya menyebabkan status gizi menjadi *underweight* tetapi dalam penelitian ini ada beberapa responden yang memiliki aktivitas fisik berat tetapi status gizinya menjadi *overweight*, *overweight*, *obesitas* I atau *obesitas* II hal ini bisa dikarenakan pola konsumsi masa lalu dan saat ini yang buruk sehingga keadaan status gizi sudah termasuk dalam keadaan yang berlebih, sehingga walaupun aktivitas fisiknya tergolong berat tetapi status gizinya masih tergolong berlebih dari standar yang ada.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan *body image*, asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui 76,5% responden merupakan perempuan dan 23,5% laki-laki. Kemudian, sebanyak 56% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014 tahun 2014 memiliki penilaian tidak puas terhadap pandangan *body image*-nya, sedangkan untuk kategori asupan energi dapat diketahui sebanyak 57,8% mahasiswa memiliki asupan energi yang sedang berdasarkan AKE 2012, untuk kategori aktivitas fisik mahasiswa dapat diketahui bahwa 44% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang ringan dan untuk status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 tahun 2014 sebanyak 43,4% mahasiswa berstatus gizi normal, 18,1% mahasiswa memiliki status gizi *overweight*, 15,7% mahasiswa memiliki status gizi *underweight*, 13,9% mahasiswa memiliki status gizi *obesitas* I dan sisanya 9% mahasiswa memiliki status gizi *obesitas* II.
2. Ada hubungan yang bermakna antara penilaian *body image* dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 tahun 2014.

3. Ada hubungan yang bermakna antara penilaian asupan energi dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 tahun 2014.
4. Ada hubungan yang bermakna antara penilaian aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 tahun 2014.

Saran

1. Disarankan untuk responden dengan status gizi baik hendaknya mempertahankan status gizinya, sedangkan yang termasuk status gizi *underweight*, *overweight* dan *obesitas* dapat memperbaiki status gizinya menjadi lebih baik dengan upaya yang benar seperti olahraga, pengaturan makanan yang baik sesuai dengan kebutuhan.
2. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan mencari faktor lain yang berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa fakultas kedokteran Universita Riau Angkatan 2014 tahun 2014.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arisman. Gizi dalam daur kehidupan: buku ajar ilmu gizi. Edisi 2. Jakarta: EGC; 2010.
2. Santrock J.W. Remaja. Edisi 11. Editor: Hardani W. Jakarta: Erlangga; 2007.
3. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan RI; 2013.
4. Febry AB, Pujiastuti N, Fajar I. Ilmu gizi untuk praktisi kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2013.

5. Sada M, Hadju V, Dachlan D.M. Hubungan *body image*, pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa politeknik kesehatan Jayapura. Media Gizi Masyarakat Indonesia; 2012. 2 (1).
6. Cholifah, Mulyati T. Persepsi *body image*, asupan energi, dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan *normalweight*. [Artikel penelitian]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2010.
7. Astarina M. Hubungan antara *locus of control* dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita remaja. [Skripsi]. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia; 2008.
8. Marni. Gizi dalam kesehatan reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013.
9. Barasi M.E. At a glance ilmu gizi. Editor: Safitri A, Astikawati R. Alih Bahasa: Helim H. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2009.
10. Grogan S. Body image. 2nd Ed. United State: Psychology Press; 2008.
11. Hardinsyah, Riyadi H, Napitupulu V. Kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. Jakarta: Satelite Meeting “Menuju Standar dan Program Gizi Baru”; 2012
12. Sherwood L. Fisiologi manusia: dari sel ke sistem. Alih bahasa: Brahm U Pendit. Editor edisi bahasa Indonesia: Nella Yesdelita. Edisi 6. Jakarta: EGC; 2011.
13. Venny M.A, Katrin R. Aktivitas fisik, asupan energi, dan status gizi wanita pemetik teh di PTPN VIII Bandung, Jawa Barat. Jurnal Gizi dan Pangan; 2008. 3(2).