**SKRIPSI**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN**

**SEHAT PADA REMAJA PUTRI**

***LITERATUR REVIEW***

****

**Oleh :**

**IVONNEROSE NUR AZIZAH
NIM.161.0051**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH**

**SURABAYA**

**2020**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN**

**SEHAT REMAJA PUTRI**

***LITERATUR REVIEW***

**Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)**

**Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya**

****

**Oleh :**

**IVONNEROSE NUR AZIZAH
NIM.161.0051**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH**

**SURABAYA**

**2020**

# HALAMAN PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ivonnerose Nur Azizah

Nim : 161.0051

Tanggal lahir : 31 Oktober 1997

Program Studi : S1-Keperawatan

Menyatakan bahwa Proposal yang berjudul” Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Sehat Pada Remaja Putri” saya susun tanpa melakukan plagiat sesuai dengan peraturan yang berlaku di Stikes Hang Tuah Surabaya.

Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiat saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Stikes Hang Tuah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

 Surabaya, Maret 2020

 Ivonnerose Nur Azizah
 161.0051

# C:\Users\user\Downloads\20201004215455-008.jpg

#

# C:\Users\user\Downloads\20201004215455-007.jpg

# ABSTRAK

**Ivonnerose Nur Azizah, 2020** Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Sehat Pada Remaja Putri. Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Hang Tuah Surabaya, Pembimbing 1 Dya Sustrami.,S.Kep.,M.Kes dan pembimbing 2 Dwi Supriyanti.,S.Pd.,S.Kep.,Ns.,MM

**Latar Belakang :** Remaja merupakan sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau *body image*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan sehat pada remaja.

**Metode :** Desain Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode kepustakaan atau literatur review. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia diatas 17 tahun. Pencarian pada literatur review yang melalui Science Direct, Google Scholar, Sinta dan sage. Pencarian artikel jurnal menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia baik hanya keyword maupun dikombinasi dengan *boolean operator* (AND, OR dan NOT), jurnal yang digunakan *literatur review* 10 tahun terakhir. Didapatkan total jurnal sebanyak 100, kemudian dilakukan klasifikasi sesuai dengan kriteria inklusi dan Full Text sebanyak 10 jurnal. Kriteria inklusi dalam literatur review ini antara lain populasi remaja berusia diatas 17 tahun, mencari hubungan atau pemberian intervensi, bahasa yang digunakan bahasa indonesia dan bahasa inggris, kriteria eksklusi antara lain selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Kemudian dilakukan telaah jurnal yang sesuai dengan topik penelitian.

**Hasil :** Hasil temuan yang sudah dilakukan analisa oleh peneliti secara keseluruhan dirumuskan bahwa “ Ada hubungan antara body image dengan pola makan sehat”. Selain itu, hal yang memiliki keterkaitan dengan body image dan pola makan sehat remaja yaitu kepercayaan diri, dukungan sosial, dukungan keluarga yang hasilnya terbukti mempunyai hubungan yang signifikan.

**Simpulan :** *Body image* dan pola makan sehat yang positif maupun negatif dipengaruhi oleh adanya kepercayaan diri dan tidak adanya dukungan keluarga maupun sosial. Remaja yang memiliki *body image* negatif disebabkan oleh adanya ketidakpercayaan diri dan kecemasan yang dialami, hal ini dibuktikan oleh penelitian yang telah di telaah oleh peneliti bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan.

**Kata Kunci :** *Body Image*, Pola Makan Sehat, Remaja

# *ABSTRACT*

Ivonnerose Nur Azizah, 2020 **The Relationship Between Body Image With Healthy Eating in Female Students.** Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Hang Tuah Surabaya, Pembimbing 1 Dya Sustrami.,S.Kep.,M.Kes dan pembimbing 2 Dwi Supriyanti.,S.Pd.,S.Kep.,Ns.,MM

***Background:*** *A student is an individual who is in the process of changing from childhood to adulthood. These changes occur both physically, biologically as well as psychologically and socially. This very rapid physical change has caused its own response for female students, in the form of behavior that pays close attention to changes in body shape and builds body image.*

***Methods:*** *This research design is a research using the method of literature review. The population in this study were adolescents aged over 17 years. Search literature review through Science Direct, Google Scholar, Sprott and Sage. Search journal articles using English and Indonesian both only keywords and combined with boolean operators (AND, OR and NOT), the journals used in literature review in the last 10 years. Obtained a total of 100 journals, then classification according to inclusion criteria and Full Text of 10 journals. Inclusion criteria in this review literature include a population of adolescents over the age of 17 years, looking for relationships or providing interventions, languages that are used in Indonesian and English, exclusion criteria among others besides Indonesian and English. Then a journal study is conducted in accordance with the research topic.*

***Results:*** *The findings that have been analyzed by researchers as a whole are formulated that "There is a relationship between body image with healthy eating patterns". In addition, things that have a relationship with the body image and healthy eating patterns of adolescents, namely self-confidence, social support, family support whose results are proven to have a significant relationship.*

***Conclusion*:**  *Body image and healthy eating patterns that are positive or negative are influenced by self-confidence and lack of family and social support. Teenagers who have a negative body image are caused by self-confidence and anxiety experienced, this is evidenced by research that has been examined by researchers that there is a very significant relationship*.

***Keywords:*** *Body Image, Eating Patterns, Teenager*

**KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT Yang Maha Esa, atas limpahan karunia dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyusun Skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Sehat Remaja Putri” dapat selesai sesuai waktu yang telah ditentukan.

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. Skripsi ini disusun dengan memanfaatkan berbagai literatur serta mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak,penulis menyadari tentang segala keterbatasan kemampuan dan pemanfaatan literatur, sehingga Skripsi ini dibuat dengan sangat sederhana baik dari segi sistematika maupun isinya jauh dari sempurna.

Dalam kesempatan kali ini,Perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa terima kasih,rasa hormat dan penghargaan kepada :

1. Ibu Wiwiek Liestyaningrum,M.Kep selaku Ketua Stikes Hang Tuah Surabaya atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti untuk menjadi mahasiswa S-1 Keperawatan.
2. Pembantu ketua 1,Pembantu ketua 2 dan Pembantu Ketua 3 Stikes Hang Tuah Surabaya yang memberi kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi S-1 Keperawatan.
3. Ibu Puji Hastuti,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program Studi Pendidikan S-1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Keperawatan.
4. Nuh Huda.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.MB Selaku ketua penguji terima kasih atas segala arahannya dalam pembuatan Proposal ini.
5. Ibu Dya Sustrami,S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing I yang penuh kesabaran dan perhatian memberikan saran,masukan,kritik, dan bimbingan demi kesempurnaan penyusunan Proposal ini.
6. Ibu Dwi Supriyanti,S.Pd.,S.Kep.,Ns.MM selaku pembimbing II yang penuh kesabaran da perhatian memberikan pengarahan dan dorongan moril dalam penyusunan Proposal ini.
7. Ibu Nadia Okhtiary,A.md selaku Kepala Perpustakaan di Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah menyediakan sumber pustaka dalam penyusunan penelitian ini.
8. Ayah dan mama tercinta beserta keluarga yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan setiap waktu.
9. Novi ismawati rekan satu bimbingan yang selalu menemani dan membantu saya dalam proses menyelesaikan penelitian.
10. Teman-teman sealmamater terutama S1-4A keperawatan dan semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.

Semoga budi baik yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan rahmat dari Allah Yang Maha Pemurah.Akhirnya peneliti berharap bahwa skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.Amien Ya Robbal Alamin.

 Surabaya, maret 2020

 Peneliti

DAFTAR ISI

[HALAMAN PERNYATAAN ii](#_Toc46829907)

[HALAMAN PERSETUJUAN iii](#_Toc46829908)

[HALAMAN PENGESAHAN iv](#_Toc46829909)

[ABSTRAK v](#_Toc46829910)

[*ABSTRACT* vi](#_Toc46829911)

[DAFTAR TABEL xi](#_Toc46829912)

[DAFTAR GAMBAR xii](#_Toc46829913)

[DAFTAR LAMPIRAN xiii](#_Toc46829914)

[DAFTAR SINGKATAN xiv](#_Toc46829915)

[BAB 1 PENDAHULUAN 1](#_Toc46829916)

[1.1 LatarBelakang 1](#_Toc46829917)

[1.2 Rumusan Masalah 3](#_Toc46829918)

[1.3 Tujuan 3](#_Toc46829919)

[1.4 Manfaat 4](#_Toc46829920)

[BAB 2 PEMBAHASAN 5](#_Toc46829921)

[2.1 Definisi Body Image 5](#_Toc46829922)

[2.1.1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan *Body Image* 6](#_Toc46829923)

[2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Body Image* 9](#_Toc46829924)

[2.1.3 Aspek-Aspek *Body Image* 10](#_Toc46829925)

[2.2 Definisi Pola Makan Sehat 13](#_Toc46829926)

[2.2.1 Faktor yang Mempengaruhi Angka Kecukupan Gizi Dewasa 14](#_Toc46829927)

[2.2.2 Protein, Lemak, dan Karbohidrat 16](#_Toc46829928)

[2.2.3 Kebutuhan Gizi Dewasa 16](#_Toc46829929)

[2.2.4 Masalah Gizi pada Orang Dewasa 26](#_Toc46829930)

[2.3 Model Konsep Keperawatan 29](#_Toc46829931)

[2.4 Hubungan Antar Konsep 33](#_Toc46829932)

[BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS 35](#_Toc46829933)

[3.1 Kerangka Konseptual 35](#_Toc46829934)

[3.2 Hipotesis 36](#_Toc46829935)

[BAB 4 METODE 37](#_Toc46829936)

[4.1 Strategi Pencarian Literatur 37](#_Toc46829937)

[4.1.1 Database Pencarian 37](#_Toc46829938)

[4.1.2 Kata Kunci 37](#_Toc46829939)

[4.1.3 Framework Yang Di Gunakan 37](#_Toc46829940)

[4.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi 38](#_Toc46829941)

[4.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas 39](#_Toc46829942)

[4.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi 39](#_Toc46829943)

[4.2.2 Penilaian Kualitas **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc46829944)

[BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN 40](#_Toc46829945)

[5.1 Karakteristik Hasil 41](#_Toc46829946)

[5.2 Hasil Pencarian *Literatur Review* 41](#_Toc46829947)

[5.3 Pembahasan **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc46829948)

[5.3.1 Analisis Review Jurnal **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc46829949)

[5.3.2 Temuan Baru Penelitian 60](#_Toc46829950)

[5.4 Implikasi Dalam Keperawatan 61](#_Toc46829951)

[5.4.1 Implikasi Teoritis 61](#_Toc46829952)

[5.4.2 Implikasi Praktik 62](#_Toc46829953)

[BAB 6 PENUTUP 64](#_Toc46829955)

[6.1 Simpulan 64](#_Toc46829957)

[6.2 Saran 64](#_Toc46829958)

[DAFTAR PUSTAKA 65](#_Toc46829959)

[Lampiran 1 66](#_Toc46829960)

#

# DAFTAR TABEL

[Tabel 4.2 Definisi Operasional Hubungan Antara *Body Image* dengan Pola makan Sehat pada Mahasiswi S1 Tingkat II dan III Stikes Hang Tuah Surabaya.....................................................................*.......*.....52](#_Toc34076534)

# DAFTAR GAMBAR

[Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan Sehat Pada Mahasiswi Stikes Hang Tuah Surabaya ……………….](#_Toc33472095)46

[Gambar 4.1 Bagan penelitian Hubungan *Body Image* dengan pola makan sehat](file:///D%3A%5CSKRIPSI%20FENI%202020%5CSKRIPSI%20ACC%20-%20Copy%5CBAB%201%202%203%204%20BISMILLAH.doc#_Toc33472106) 52

Gambar 4.2 Kerangka kerja penelitian *Body Image* dengan pola makan sehat pada mahasiswi S1 Tingkat II dan III Stikes Hang Tuah Surabaya…………………………….49

# DAFTAR LAMPIRAN

[Lampiran 1 Lembar Pengajuan Judul Penelitian dan Pengajuan Surat Ijin Studi Pendahuluan Pengmbilan Data Penelitian 63](#_Toc33658194)

[Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari STIKES Hang Tuah Surabaya 64](#_Toc33658195)

[Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden 65](#_Toc33658196)

[Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 66](#_Toc33658197)

[Lampiran 5 Motto dan Persembahan 67](#_Toc33658198)

[Lampiran 6 Curiculum Vitae 68](#_Toc33658199)

Lampiran 7 Lembar Kuesioner..........................................................................69

# DAFTAR SINGKATAN

IPM : Indeks PembangunanManusia

ASI : Air Susu Ibu

FNB : *The Food and Nutrition Board*

AKG : Angka Kecukupan Gizi

Kemenkes : Kementerian Kesehatan

KEP : Kurang Energi Protein

BB : Berat Badan

FFQ : *Food Frequency Questionnaire*

# BAB 1

**PENDAHULUAN**

## 1.1 LatarBelakang

Sebagai remaja, mahaiswi merupakan sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswi, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau *body image*. (Irawan et al., 2014) *Body image* adalah persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya. (*Verawati Ratna*, 2015). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No.2269 tahun 2011 Menteri Kesehatan mengajak untuk menerapkan gerakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari,misalnya pola makan sehat. Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan dalam setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Pola makan yang seimbang yaitu yang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat agar melahirkan status gizi yang baik. Gadis remaja sering terjebak dengan pola makan tak sehat, remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan sampai gangguan pola makan.(Asnuddin & Sanjaya, 2018) Oleh karena itu, hubungan *body image* dengan pola makan sehat pada mahasiswi perlu dikembangkan lebih lanjut. Penelitian Lingga (2011) mendapatkan hasil terdapat hubungan persepsi bentuk tubuh dengan status gizi yang mana remaja putri yang memiliki persepsi bentuk tubuh positif belum tentu status gizinya baik, hal ini karena terdapat remaja putri yang memiliki status gizi normal tetapi memiliki persepsi tubuh negativ. Remaja putri menganggap bahwa bentuk tubuhnya lebih kurus atau gemuk namun ternyata status gizi tergolong normal. Hasil Riskesdas (2013) melaporkan status gizi pada remaja dimana prevalensi kegemukan pada anak 16-18 tahun adalah sebesar 7,3%, sedangkan prevalensi kekurusan yaitu 9%. Meskipun prevalensi kekurusan masih lebih rendah dibandingkan angka nasional, akan tetapi prevalensi kegemukan sudah melebihi angka nasional yaitu >10%.

Berdasarkan Studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara dengan responden berjumlah 10 orang bahwa mahasiswi Stikes Hang Tuah berpendapat bahwa body image bukan hanya tentang fisik saja tetapi *body image* juga bisa didapatkan dengan memiliki kepribadian yang menarik, berpenampilan bersih dan wangi, memiliki perilaku baik, sopan sebanyak (6),(3) berpendapat bahwa meskipun tidak memiliki bentuk badan yang sempurna asalkan memiliki bentuk tubuh ideal dan (1) berpendapat bahwa *body image* adalah dengan memiliki bentuk tubuh proposional, tinggi, serta tubuh yang tegap dan 50% responden menjalankan pola makan sehat untuk mendapatkan bentuk tubuh yang proposional dan ramping serta menjaga berat badan normal sehingga dapat menunjang penampilan dan 50% responden tidak menjalankan pola makan sehat tetapi melakukan pola makan normal.

Jika ditilik dari segi kesehatan, tentu saja hal tersebut kurang baik. Komisi EAT-Lancet menganalisis dampak potensial dari perubahan pola makan terhadap mortalitas penyakit terkait pola makan dengan menggunakan tiga pendekatan, pendekatan 1 resiko komparatif, pendekatan 2 beban penyakit global, pendekatan 3 resiko penyakit empiris. Menteri Kesehatan mengatakan, Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia meningkat dari masuk dalam kategori atas terutama dari aspek kesehatan. Hal ini ditandai usia harapan hidup orang Indonesia yang meningkat. Kondisi ini menunjukkan derajat kesehatan masyarakat juga membaik. Namun, dari usia harapan hidup yang diharapkan, usia sehatnya berada di bawah usia harapan, yang artinya selama 8-9 tahun orang Indonesia hidup dengan sakit-sakitan.

*Body image* adalah perkara persepsi yang artinya setiap individu memiliki penilaian yang berbeda-beda. Oleh karena itu, untuk mahasiswi yang ingin memiliki gambaran diri atau *body image* yang baik dan menarik, mereka dapat terus menjalankan pola makan sehat. Djoko Sutopo, Ms dalam buku functional food (2019) menyatakan bahwa Pola makan sehat adalah makanan yang cukup mengandung zat karbohidrat, protein, lemak, ditambah cukup vitamin dan mineral. Memperbanyak konsumsi air putih, sayuran hijau dan buah-buahan yang mengandung banyak vitamin yang baik untuk tubuh. Mahasiswi kurang memntingkan pola makan yang baik dari segi kualitasnya karena mahasiswi cenderung lebih mementingkan bentuk tubuh dibandingkan waktu makan mereka, sedangkan mahasiswi membutuhkan energi yang cukup dalam masa pertumbuhannya. Sebagai calon generasi penerus bangsa mahasiswi harus memiliki motivasi dan kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat dan seimbang sesuai pengetahuan yang mereka miliki. Karena sejatinya gambaran diri akan lebih bermakna ketika kita memiliki tubuh yang sehat dengan didukung perilaku yang baik serta positif.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *body image* dengan pola makan sehat pada Remaja.

## 1.3 Tujuan

Menganalisa hubungan antara *body image* dengan pola makan sehat pada Remaja.

## 1.4 Manfaat

Studi ini diharapakan dapat memberikan ide dalam pemberian bimbingan terhadap Peningkatan Body Image yang positif dan Pola Makan yang sehay pada remaja putri sehingga dapat meningkatkan gambaran diri yang positif dan pola makan yang sehat dalam diri remaja.

# BAB 2

**TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini membahas mengenai konsep, landasan teori dan berbagai aspek yang terkait dengan topic penelitian meliputi : 1) Definisi Body Image, 2) Definisi Pola Makan , 3) Konsep Pola Makan Sehat, 3) Hubungan Antar Konsep

## 2.1 Definisi Body Image

Sebagai remaja, mahasiswi merupakan sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswi, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau body image. Body image merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif atau negatif (Cash & Pruzinsky dalam Andea, 2010).

Persepsi Kecantikan Fisik

Body image adalah persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya. Ada dua macam jenis body image yaitu body image negative dan body image positif. Body image positif adalah persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan body image negative adalah persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya membandingkan dengan yang lain dan merasa malu dan cemas tentang tubuh yang dimiliki sehingga remaja tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis bahkan ada yang sampai melakukan diet demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan.

Body image atau citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya (Mappiare dalam Bestiana, 2012). Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh mahasiswi, terutama pada masa remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Suryanie dalam Bestiana, 2012).

### **2.1.1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan *Body Image***

Body image terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi body image seseorang termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri.

1. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan body image seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas terhadap tubuhnya dan memiliki body image yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi body image yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Seorang laki-laki lebih memperlihatkan masa otot ketika mempertimbangkan body image mereka.

Umumnya body image yang buruk dapat menyebabkan diet konstan dan diet yang bersifat sementara, obesity, dan gangguan makan serta dapat menyebabkan rendahnya harga diri, depresi kecemasan dan keseluruhan tekanan emosional. Sebuah penelitian ( Cash,1994) menjelaskan sekitar 40-70%gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul , perut dan paha. Di berbagai Negara maju, antara 50-80% gadis reaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60% (Mansfield, L.20011). seorang laki-laki juga ingin menghindari bentuk tubuh gemuk, lembek, namun dikalangan lelaki yang tidak puas dengan berat dan bentuk berusaha untuk menambah berat badan untuk mengembangkan lengan atas, dada dan bahu.

1. Media massa

Media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televise dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah. Survey media massa menunjukkan 83% majalah fashion khususnya dibaca oleh mayoritas perempuan maupun anak perempuan.

Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara. Isi tayangan media massa sering menggambarkan standart kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, dalam hal ini level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan wanita percaya mereka adalah orang-orang sehat. Body image dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar, sumber media, seperti televise, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata untuk menjual produk mereka. Akibatnya, orang-orang terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut. Dari hal tersebut dapat disimpulkan dengan melihat foto-foto model yang langsing membuat gadis dan perempuan merasa buruk tentang tubuh mereka, beberapa penelitian menunjukkan dampak negatif, secara singkat media menciptakan citra seseorang wanita itu langsing pada majalah fashion terbukti menyebabkan sejumlah efek negatif secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang negatif, dan penurunan persepsi daya Tarik diri.

1. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan feedback yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rossen dan koleganya (Denich & Ifdil, 2015) menyatakan feedback terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

Dunn dan Gooke (Denich & Ifdil, 2015) menerima feedback mengenai penampilan fisik mereka berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana seseorang melakukan perbandingan sosial yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya Tarik fisik. Pikiran dan perasaan mengenai hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada baimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

### 2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*

Sehat meliputi jasmani dan sehat rohani. Rohani sendiri terdiri atas psikis, mental, dan spiritual. Ketika berbicara sehat, kita tidak hanya membayangkan tubuh yang bugar dan kuat, serta tidak berpenyakit, melainkan sehat yang tidak dapat dilihat secara kasat mata, seperti sehat dalam pikiran dan jiwa.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi body image. Sejalan dengan itu, Thompson (2000) dalam (Denich & Ifdil, 2015) menngemukakan :

Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image* :

1. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk atau kurus

Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan diingininya.

1. Budaya

Adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaiaman cara budaya mengkomunikasi norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.

1. Siklus hidup

Pada dasar individu menginginkan untuk kembali memiliki bentik tubuh seperti masa lalu.

1. Masa Kehamilan

Proses dimana individu bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.

1. Sosialisasi

Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadkan individu ikut terpengaruh didalamnya.

1. Konsep diri

Gambaran individu terhadap dirinya yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.

1. Peran gender

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh.

1. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu

Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negative terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

### 2.1.3 Aspek-Aspek *Body Image*

Body image terbagi dalam beberapa aspek. Mengenai body image pada umumnya menggunakan Multidemensional *Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS), yaitu:

1. Appearance evaluation (evaluasi penampilan) Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan.

2. Appearance orientation (orientasi penampilan) Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

3. Body area satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh) Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

4. Overweight preoccupation (kecemasan menjadi gemuk) Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan

5. Self-classified weight (Pengkategorian ukuran tubuh) Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

Menurut Thompson (2000) dalam (Denich & Ifdil, 2015) tingkat citra raga individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruhsosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan oranglain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Komponen citra raga terdiri dari komponen perseptual dan komponen sikap menjadi landasan pengukuran. Komponen perseptual menunjukkan bagaimana individu menggambarkan kondisi fisiknya. Oleh karena itu penilaian merupakan aspek yang tepat untuk mewakili komponen-komponen tersebut. Komponen sikap mengarah pada perasaaan dan sikap yang muncul darikondisi tersebut. Perasaan diwakili dengan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadaptubuhnya, sedangkan sikap diwakili oleh harapan-harapan mengenai tubuhnya, sebagai akibatdari harapan biasanya menjadi tindakan demi mewujudkan harapan tersebut. Oleh karena itu aspek perasaan dan aspek harapan mewakili seluruh komponen sikap.Thompson (2000) dalam (Denich & Ifdil, 2015) menjelaskan aspek-aspek dalam citra raga yaitu:

1. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karna dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

2. Aspek perbandingan dengan orang lain Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keorang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

3. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain). Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

## 2.2 Definisi Pola Makan Sehat

Makan adalah proses memasukkan makanan sesuatu ke dalam mulut untuk menyediakan zat-zat gizi bagi keperluan tubuh dalam kehidupan manusia.

Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimaasukkan kedalam tubuh.

Setiap orang punya pola makan tersendiri untuk memenuhi kebutuhan zat gizinya ataupun memenuhi selera makannya. Karena itu, ada pola makan sehat da nada yang tidak sehat.

Pola makan sehat adalah makanan yang cukup mengandung zat karbohidrat, protein, lemak, ditambah cukup vitamin dan mineral. Makanan yang beragam (4 sehat) dalam jumlah yang cukup akan dapat menyediakan zat-zat (zat gizi) yang dibutuhkan oleh tubuh.

Pola makan yang sehat harus mengoptimalkan kesehatan, yang didefinisikan secara luas sebagai kesejahtraan fisik, mental, dan social yang baik dan bukan sekedar tidak adanya penyakit. Sehingga pola makan sehat digunakan untuk mendapatkan kesehatan yang optimal dengan pemenuhan gizi yang seimbang.

Masa dewasa dibagi menjadi 3 (tiga) kategori, yaitu dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Dewasa awal dimulai dihitung sejak seseorang berusia 21 atau 22 tahun sampai 36 tahun. Masa ini ditandai dengan masa usia yang produktif, komitmen, perubahan nilai, penyesuaian diri dengan cara hidup, dan kreatif. Usia 36 sampai 45 tahun merupakan dewasa menengah, ditandai dengan masa pencapaian dalam hidup, berprestasi, dan masa transisi. Sedangkan dewasa akhir ini dimulai pada usia 46 sampai 60 tahun, dengan penurunan kondisi fisik dan masalah kesehatan.

Meski dewasa dapat dibedakan dalam kategori usia seperti di atas, namun perubahan fisik tidak dapat dibedakan dengan cara yang sama. Masing-masing orang memiliki pertumbuhannya sendiri-sendiri tergantung pada aktivitas dan asupan gizi yang didapatkan oleh tubuhnya. Sehingga, pada masa dewasa ini terjadi juga perubahan gaya hidup salah satunya terjadi perubahan pola makan, tentang makanan apa yang akan dipilih untuk dikonsumsi dan kebiasaan makan.

Perubahan perilaku makan ini juga terjadi pada mahasiswa sebagai kelompok individu dalam tahapan dewasa awal. Pola makan mahasiswa yang cenderung mementingkan kepraktisan dan peer group perlu mendapat perhatian khusus. Mahasiswa sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat, sering makan tidak teratur, sering jajan, dan sering tidak makan pagi maupun makan siang (Andriani dan Bambang,2012)

selain itu, seseorang yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi dari usia muda, dapat menyebabkan individu tersebut terkena dampaknya diusia selanjutnya, seperti kerapuhan tulang yang dapat menyebabkan fraktur ataupun osteoporosis (Brown et al,2013) dan dapat berdampak pada resiko Penyakit Tidak Menular (PTM) yang mematikan ataupun mengancam hidup, seperti kardiovaskular, stroke, hipertensi, diabetes dan berbagai jenis kanker (Kemenkes RI,2014).

###  2.2.1 Faktor yang Mempengaruhi Angka Kecukupan Gizi Dewasa

Ada beberapa faktor yang bisa menjadi sandaran untuk mengukur kebutuhan gizi pada orang dewasa. Yaitu usia, pekerjaan, jenis kelamin, dan kondisi khusus seperti pada kondisi ibu hamil dan ibu menyusui. Dengan mengetahui faktor-faktor ini, seseorang dewasa dapat memperhitungkan sendiri kebutuhannya akan gizi.

1. Usia

40-50 kal/kg berat badan (BB) adalah kebutuhan normal zat gizi pada orang dewasa. Semakin tua usia seseorang, kebutuhan zat gizi relative lebih menurun untuk tiap kilo gram berat badannya.

1. Aktivitas

Aktivitas seorang dewasa sangat berpengaruh pada kebutuhan zat gizi. Makan banyak dan berat aktivitas yang dilakukan sehari-hari, kebutuhan zat gizi makin tinggi, terutama energy.

1. Jenis Kelamin

Laki-laki dan perempuan dewasa memiliki kebutuhan zat gizi juga berbeda. Perbedaan ditentukan oleh komposisi tubuh dan jenis aktivitasnya.

1. Kondisi Khusus (hamil dan menyusui)

Metabolisme tubuh perempuan yang sedang dalam masa hamil dan menyusui cenderung meningkat. Ia membutuhkan konsumsi makanan untuk dirinya dan juga bayi yang sedang dikandung serta untuk persiapan produksi ASI.

1. Kelompok lain

Faktor terakhir yang terkadang dilupakan adalah faktor geografis dan ekologi. Data yang diperoleh di negara lain, bisa jadi berbeda dan tidak bisa diterapkan di Indonesia. Data tersebut sebaiknya digunakan hanya sebagai perbandingan saja, tetapi tidak untuk menentukan kebutuhan gizi seseorang. Perlu ada penyesuaian untuk kondisi di suatu daerah, terutama yang menyangkut kebutuhan gizi mikro. (Mardalena, 2017).

### 2.2.2 Protein, Lemak, dan Karbohidrat

Cara menentukan kebutuhan protein, lemak, dan karbohidrat menurut WHO adalah sebagai berikut :

Protein : 10-15% dari kebutuhan energy total. Bila kebutuhan energy dalam sehari adalah 2450kkal, energy yang berasal dari lemak hendaknya sebesar 245-368kkalatau 61-92 g protein.

Lemak : 10-25% dari kebutuhan energy total. Bila kebutuhan energy dalam sehari adalah 2450 kkal, energy yang berasal dari lemak hendaknya sebesar 245-613 kkal atau 27-68 g lemak.

Karbohidrat : 60-75% dari kebutuhan energy total, atau sisa dari kebutuhan energy yang berasal dari protein dan lemak. Bila kebutuhan energy dalam sehari adalah sebesar 2450 kkal, maka energy yang berasal dari karbohidrat hendaknya sebesar 1470-1838 kkal atau 368-460 g karbohidrat.

Vitamin dan Mineral : kebutuhan vitamin dan mineral dapat diambil dari Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG), karena angka-angka tersebut diperhitungkan untuk sebagian besar vitamin dan mineral rusak Selma penyimpanan dan pengolahan makanan, maka sebaiknya kebutuhan ditetapkan lebih besar daripada AKG. (Jauhari & Nasution, 2013).

### 2.2.3 Kebutuhan Gizi Dewasa

Setiap perubahan pada manusia diikuti oleh kebutuhan zat gizi. Tujuan zat gizi dan kalori yang menjadi kebutuhan seseorang pada keadaan kesehatan yang normal, mungkin tidak mencukupi atau berlebihan untuk memenuhi kebutuhan orang lain.

Meski demikian, bukan berarti seseorang dewasa mengonsumsi makanan yang sama setiap hari untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Diperlukan variasi makanan tetapi dengan tetap memperhatikn kebutuhan energy dan zat-zat gizi tubuh.

Bagi seorang dewasa sangat disarankan untuk mengurangi konsumsi kolesterol dan lemak jenuh (hewani) dan memperbanyak mengonsumsi serat. Dari sisi luar, seorang dewasa membutuhkan olahraga yang cukup serta pola hidup yang tidak terlalu berat. Menghadapi persoalan dengan santai dan rileks dapat menjaga keseimbangan hidup dan kesehatannya.

Berikut ini adalah nilai kecukupan energy dan kecukupan protein seseorang perhari rata-rata ketika dalam aktivitas sedang. (Suandari,2010).

1. Energi

Kebutuhan energy mulai berkurang bersamaan dengan menurunnya kecepatan metabolism dasar, menurun antara 2-3 sejak umur 25 tahun. Kebutuhan energy terkait erat dengan aktivitas sehari-hari. Kebutuhan ini berbeda bagi perempuan yang sedang hamil atau menyusui,ia memerlukan tambahan zat besi, kalsium, iodium, vit A, dan lain sebagainya.

Aktivitas fisik yang membutuhkan energy dibagi menjadi 4 kategori, tergantung pada jumlah aktivitas otot yang dilakukan sehari-hari.

1. Aktivitas sangat ringan (kebanyakan duduk), tambahkan 20-40% MB.
2. Aktivitas ringan (aktifitas a dan jalan rutin), tambahkan 55-65% MB.
3. Aktivitas sedang (missal seorang guru dengan aktifitas padat atau vigorous exercise). 65-80%
4. Aktivitas berat (orang dewasa dengan OR setiap hari), tambahkan 80-100% MB.

Untuk melihat kecukupan energi bagi laki-laki dan perempuan secara umum, yaitu :

1. Kelompok Usia 19 s/d 29 Tahun

Jenis Kelamin Laki-Laki atau Pria :

* Kecukupan Energi : 2550 kkal

Jenis Kelamin Perempuan atau Wanita :

* Kecukupan Enrgi : 1900 kkal
1. Kelompok Usia 30 s/d 49 Tahun

Jenis Kelamin Laki-Laki atau Pria :

* Kecukupan Energi : 2350 kkal

Jenis Kelamin Perempuan atau Wanita :

* Kecukupan Energi : 1800 kkal
1. Karbohidrat

Seorang dewasa akan mengalami penurunan toleransi glukosa. Daripada masa remaja, orang dewasa lebih menjadi subyek hipo dan hiperglisemia sementara. Ketika level gula darah naik karena muatan gula yang besar, kecepatan perubahan akan terjadi secara lambat kembali ke nilai yang rendah. Oleh sebab itu, orang dewasa disarankan untuk mengurangi mengonsumsi gula. Sebaliknya, disarankan untuk mengonsumsi makanan-makanan berpati karena dapat dimobilisasikan dan dibakar lebih lambat daripada gula. Dalam beberapa hal makanan berpati, seperti biji-bijian dan kentang merupakan pembwa vitamin D, besi, serat dan elemen-elemen essential makanan yang lain.

Makanan yang memiliki karbohidrat sangat dibutuhkan oleh tubuh karena memiliki banyak manfaat. Yaitu :

1. Menjaga kesehatan tubuh.
2. Mempercepat waktu pemulihan (recovery) tubuh.
3. Kondisi tubuh yang lebih prima dalam menghadapi aktivitas.
4. Performa serta kapasitas ketahanan tubuh (endurance) yang baik.

Selain untuk memenuhi kebutuhan energy tubuh, konsumsi nutrisi yang baik dapat memenuhi total kebutuhan energy (kalori) melalui konsumsi makro nutrisi dengan proporsi sebagai berikut :

1. 60-70%, melalui konsumsi karbohidrat.
2. Karbohidrat : 5-7 gram per kg berat badan
3. Protein

Protein dalam tubuh akan berkurang dengan sendirinya bersamaan dengan bertambahnya umur. Kemungkinan terbesar adalah karena terjadi penurunan sebagian besar masa skeletal otot. Total protein dalam tubuh bekerja maksimal pada umur 20 tahunan, kemudian berkurang secara bertahap pada tahun-tahun berikutnya. Dibandingkan pada perempuan, penurunan kadar protein dalam tubuh lebih cepat laki-laki.

Meskipun kebutuhan protein orang dewasa berkurang, tetapi tidak ada informasi yang cukup tentang kebutuhan asam amino dan protein yang dapat digunakan sebagai patokan. Pata tahun 1974 FNB (The Food and Nutrition Board) menyimpulkan bahwa protein AKG 0,8 g/kg berat badan untuk dewasa adalah tepat untuk kesehatan.

Untuk meningkatkan protein dalam tubuh, dapat diperoleh melalui konsumsi makanan. Bahan makanan sebagai sumber protein kualitas tinggi adalah ikan dan seafood, ungags, daging sapi, daging domba, daging babi, hati dan telur. Sumber lain adalah semua jenis kacang-kacangan, susu dan produk olahannya seperti keju dan yogurt yang kaya protein.

1. Lemak

Hewan maupun tumbuhan dalam bentuk organic yang disebut lipid, merupakan sumber lemak yang dibutuhkan oleh tubuh orang dewasa. Lipid sangat penting karena berguna sebagai penyimpanan energy yang tinggi, dan juga dapat meningkatkan kalori karbohidrat serta mampu menyediakan bantalan serta penyekatan. Lemak mengandung asam lemak bebas bisa jenuh atau tidak jenuh, tergantung dari struktur kimianya. Lemak jenuh lebih padat dari pada yang tidak jenuh.

Contoh dari lemak jenuh adalah kolesterol. Kolesterol diperlukan dalam produksi garam empedu dan hormone-hormon, akan tetapi kebutuhan tubuh pada kolesterol ini hanya dalam jumlah sedikit. Sedikit bukan berarti tidak perlu dipenuhi, melainkan perlu dilakukan penyeimbangan makanan lainnya. Misalnya diimbangi dengan makanan berserat karena serat mengikat kolesterol dan menyingkirkannya dari darah.

Makanan sumber kolesterol, meliputi susu, kuning telur, daging sapi, dan hati. Pembatasan yang ketat terhadap kelompok makanan ini dapat mendorong terjadinya defisiensi zat gizi yang lain. Oleh karena itu tidakdisarankan membatasi makanan-makanan tersebut secara ketat pada usia dewasa. Kekurangan lemak sering menjadi penyebab terjadinya indigrotin sehingga aktivitas lambung, hati dan pancreas menjadi menurun.

Lemak tidak jenuh terbagi menjadi : Majemuk (Polyunsatueated) dan Tunggal (Monounsaturated). Inilah lemak yang dapat membantu meningkatkan kesehatan. Bentuk majemuknya termasuk grup asam lemak esensial yang hanya dapat diperoleh dari makanan seperti minyak ikan dan minyak sayur.

1. Vitamin

Vitamin membantu tubuh bekerja dengan baik. Meski vitamin terdapat pada makanan yang dikonsumsi, tetapi gaya hidup, diet, ataupun hal lain yang menyebabkan ketidakseimbangan asupan vitamin. Beberapa penelitian menunjukkan bawa kenaikan masukan vitamin, secara umum dapat mendukung kesehatan seseorang. Angka kecukupan vitamin masa remaja dengan masa dewasa tentu saja berbeda. Masukan vitamin pada masa dewasa cenderung lebih rendah daripada di masa remaja.

Beberapa peneliti menunjukkan bahwa kesehatan dapat membaik dengan menambah konsumsi vitamin B dan vitamin C. pun demikian dengan kecakapan mental yang dapat dikacaukan oleh difisiensi vitamin c. sementara itu, orang dewasa yang mengalami disorientasi, kebingungan dan klelahan lebih banyak disebabkan oleh defisiensi vitamin B12. Gejala-gejala ini diperkirakan merupakan proses penuaan yang alami, atau beberapa mengalami kelainan organic otot. Level vitamin B12 yang rendah tampaknya umum terjadi. Untuk mengetahui fungsi dan manfaat dari berbagai vitamin, berikut diuraikan jenis-jenis vitamin serta manfaatnya sekaligus sumber vitamin yang dimaksud.

* 1. Vitamin A

Vitamin ini dapat mencegah masalah kesehatan mata dan meningkatkan sistem imun. Selain itu, vitamin A juga berperan penting dalam pertumbuhan & perkembangan sel serta menjaga kesehatan kulit. Sumber vitamin A ini relative mudah ditemukan di sekeliling kita. Terdapat pada sayuran & buah yang berwarna oranye seperti wortel, ubi, labu, apricot, peach, jeruk, papaya & manga. Selain itu, vitamin A juga dapat ditemukan dalam susu, telur & hati. Untuk makanan biasanya terdapat dalam makanan yang sudah difortifikasi (ditambahkan nilai gizinya).

* 1. Vitamin C

 Vitamin C dibutuhkan untuk pembentukan kolagen, yaitu jaringan tissue yang menahan sel. Selain itu, vitamin ini sangat penting untuk pertumbuhan tulang, gigi dan gusi serta pembuluh darah, membantu penyerapan zat besi dan kalsium serta membantu dalam proses penyembuhan luka, dan meningkatkan fungsi otak. Seperti vitamin A, vitamin C juga mudah ditemukan di sekeliling kita dengan mengonsumsi buah berry, kiwi, tomat, paprika hijau, brokoli, bayam, serta dalam jus buah jambu biji, anggur & jeruk.

* 1. Vitamin D

Vitamin D sangat baik untuk membantu memperkuat tulang karena membantu penyerapan kalsium oleh tubuh,. Vitamin ini merupakan vitamin unik karena dapat diproduksi sendiri oleh tubuh saat terkena sinar matahari. Maka sangat disarankan di pagi hari seseorang untuk brjemur di tempat yang terkena matahari secara langsung. sumber lain yang terdapat vitamin D adalah kuning telur, minyak ikan & susu yang sudah difortifikasi.

* 1. Vitamin E

Fungsi vitamin E adalah anti oksidan, yang dapat melindungi sel dari kerusakan. Selain itu, vitamin ini juga penting untuk kesehatan sel darah merah. Untuk mendapatkan vitamin ini, bisa mengonsumsi berbagai makanan seperti minyak nabati, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, alpukat & gandum.

* 1. Vitamin B1 (thiamin)

Vitamin B1 bisa didapatkan dengan mengonsumsi makanan seperti daging, ikan, kacang-kacangan, makanan yang terbuat dari kedelai & gandum. Selain itu, juga bisa ditemukan pada makanan yang sudah difortifikasi seperti roti, pasta & sereal. Hal ini baik karena dibutuhkan untuk mengubah karbohidrat menjadi energy, diperlukan juga oleh jantung, otot dan sistem saraf supaya dapat berfungsi dengan baik.

* 1. Vitamin B2 (riboflavin)

Sumber terbaik untuk mendapatkan vitamin B2 adalah kacang polong, daging, telur, kacang-kacangan, produk olahan susu, sayuran berdaun hijau, brokoli, dan asparagus. Vitamin ini juga mudah kita temukan pada makanan yang sudah difortifikasi. Makanan-makanan tersebut sangat membantu, terutama mengubah karbohidrat menjadi energy. Selain itu vitamin B2 juga bermanfaat dalam proses pembentukan sel darah merah & kesehatan mata.

* 1. Vitamin B3 (niacin)

Seluruh makanan yang diserap tubuh kita diubah menjadi nergi, dan hal ini dilakukan oleh vitamin B3. Tak hanya itu, vitamin ini pada akhirnya akan menjaga kesehatan kulit & fungsi saraf. Untuk mendapatkannya seseorang perlu mengonsumsi daging merah, unggs, ikan, kacang serta makanan yang sudah difortifikasi.

* 1. Vitamin B6

Jika seseorang menginginkn otak dan saraf berfungsi secara normal, sebaik mengonsumsi vitamin B6 secara rutin. Selain itu, vitamin B6 juga membantu seseorang untuk memecah protein & pembuatan sel darah merah. Tidak perlu mengeluarkan uang banyak untuk mendapatkan vitamin ini, cukup dengan mengonsumsi kentang, pisang, buncis, kacang-kacangan & biji-bijian, daging merah, ikan, telur, bayam & makanan yang sudah difortifikasi.

* 1. Vitamin B9 (asam folat)

Proses pembentukan sel darah merah & DNA akan berjalan baik dengan bantuan vitamin B9. Vitamin yang juga biasa disebut dengan asam folat ini, terdapat pada sayuran kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, asparagus, berbagai macam jenis jeruk & ungags. Sumber lain adalah makanan yang sudah difortifiksi seperti roti, mie & sereal.

* 1. Vitamin B12

Vitamin B12 brperan dalam proses pembentukan sel darah merah & menjaga fungsi saraf. Untuk dapat memenuhi vitamin ini dalam tubuh, seseorang perlu mengonsumsi ikan, daging merah, ungags, susu, keju & telur. Terdapat juga dalam makanan yang sudah difortifikasi.

1. Mineral

Kalsium dan besi merupakan minerl-mineral yang paling penting pada gizi orang dewasa, daripada mineral-mineral linnya yang dibutuhkan tubuh. Tulang dan pembuluh kapiler bisa mengalami masa kerapuhan jika masukan kalium atau makanan sumber kalium rendah. Oleh sebab itu, sumber kalsium seperti susu, tidak hanya disarankan kepada anak kecil, tetapi juga orang dewasa dan orang tua. Jika asupan mineral dalam tubuh tidak memenuhi angka kecukupan, maka beberapa penyakit umum akan menyerang orang dewasa. Beberapa penyakit di antaranya adalah :

1. Osteoporosis

Osteoporosis merupakan kondisi saat masa tulang menurun. Hal ini terjadi karena kalsium yang hilang dari tulang lebih banyak daripada kalsium yang diambil oleh tulang. Hal semacam ini kerap terjadi pada orang tua. Meskipun ada penyebab lainnya, namun faktor yang paling berperan adalah ketidakcukupan masukan kalsium selama beberapa tahun.

1. Osteomalacia

Osteomalacia merupakan kondisi saat mineralsasi tulang menurun. Kondisi ini ditunjukkan oleh kalsium yang sedikit karena kekurangan vitamin D. ketidakcukupan kalsium dan vitamin D yang diperlukan untuk memelihara tulang yang normal menyebabkan tulang menjadi lemah dan rapuh secara bertahap dan kadang-kadang menjadi patah.

1. Anemi gizi

Tidak semua orang dewasa akan mengalami hal ini. Jika ada yang mengalaminya, berarti orang dewasa tersebut mengalami kekurangan zat besi, vitmin B12, protein, asam askorbat, asam folat, atau kombinasi dari faktor-faktor yang menyebabkan kesamaan lambung menurun. Defisiensi asam folat dapat mengakibatkan anemi hiperkromik megaloblastik.

1. Air

Kebutuhan air akan semakin meningkat dengan bertambahnya umur. Umur membuat fungsi ginjal menurun, dan air menjadi naik untuk menetralisir hal tersebut. Minum dalam jumlah yang cukup (5-8 gelas perhari) juga sangat membantu pencernaan dan pencegahan sembelit. (Mardalena, 2017).

### 2.2.4 Masalah Gizi pada Orang Dewasa

Angka gizi yang tidak diawasi dan tidak memperhatikan angka kecukupan gizi, kerapkali menimbulkan persoalan. Beberapa enyakit akan dengan mudah menyerang jika kebutuhan gizi tidak tercukupi. Orang dewasa sudah semestinya menyadari dan memperolah pendidikan gizi agar tidak sembarangan dalam mengonsumsi makanan. Beberapa penyakit yang perlu diantisipasi berkenan dengan gizi pada orang dewasa yaitu :

* + 1. Obesitas

Obesitas didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana di dalam tubuh terdapat kelebihan lemak. Biasanya, bobot lemak melebihi 20% dari bobot tubuh sebagai indeks pegangan. Tetapi ada pendapat lain yang mengatakan bahwa suatu kondisi dikatakan obesitas jika kandungan lemak melebihi bobot tubuh sebesar 30% pada wanita, dan 20-25% pada laiki-laki. Perbedaan ini dihitung atas pertimbangan lemak per obot tubuh total pada wanita biasanya lebih besar daripada pria (Nasoetion,1987).

Faktor genetic memang berpegaruh dalam potensi terkena obesitas. Akan tetapi, hal ini tidak bisa digenerelasikar. Seorang anak berpotensi sebesar 73% terkena obesitas jika kedua orangtuanya terkena obesitas, maka potensi tersebut turun hingga 41,2%. Berbeda pula jika kedua orangtua tidak mengidap obesitas, potensi anak terkena obesitas hanya 9%.

Selain itu, nasoetion (1987) menjelaskan, ada faktor lain yang menyebabkan obesitas. Faktor lingkungan dianggap berperan terhadap munculnya obesitas meliputi makan berlebihan sejak dini, makan makanan lezat tanpa batas, kurang latihan fisik, dan kehamilan. Kehamilan dapat meningkatkan kandungan lemak tubuh, terutama melalui pembesaran ukuran sel-sel lemak. Akan tetapi, lemak pada masa kehamilan cenderung berkurang atau hilang setelah melahirkan dan menyusui.

Untuk mengobati obesitas, Nasoetion (1987) memberikan solusi dengan cara diet, latihan-latihan fisik, pengubahan perilaku, pembedahan, bahkan farmakologis. Akan tetapi, pada umumnya latihan fisik lebih efektif untuk menurukan bobot tubuh apabila didampingi pembatasan masukan kalori.

* + 1. Anemia

Gejala 4L, (lesu, lelah, letih, dan lemah) merupakan penanda anemia yang diakibatkan oleh kurangnya mineral besi dalam tubuh. Wanita merupakan korban utama untuk pnyakit ini, karena secara biologis setiap bulan wanita mengalami mentruasi sehingga pengeluaran zat bsi juga perlu diimbangi dengan asupan dari makanan. Sumber Fe yang paling mudah diserap tubuh adalah hati dan daging berwarna merah.

1. Kurang Energi Protein (KEP)

KEP cenderung diderita oleh balita. Namun tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada orang dewasa. Biasanya ditandai dengan menurunnya berat badan, terutama disebabkan oleh kurangnya asupan makanan. Banyak faktor yang mempengaruhi kekurangan protein ini. Misalnya kemiskinan, aktivitas yang berlebihan sehingga lupa makan, pemilihan makanan yang salah, dan absorbs zat gizi yang tidak baik. Penyebab lainnya adalah rendahnya nafsu makan, depresi, penyakit infeksi, investasi cacing dan gangguan kesehatan lain yang mempengaruhi kuranf nafsu makan.

1. Kolestrol Tinggi

Bagi masyarakat yang senang dengan makanan cepat saji cenderung mengidap kolesterol tinggi. Kesibukan menjadi penyebab utama sehingga tidak memiliki waktu untuk membuat masakan sehat. Selain itu, pola hidup dan pola makan tidak teratur dengan baik. Kolesterol tinggi dapat memicu timbulnya penyakit degenerative seperti penyakit stroke, penyakit jantung koroner, hipertensi.

Adapun pencegahan dan penanggulangan supaya kita tidak menderita penyakit akibat malnutrisi, adalah sebagai berikut :

1. Pola makan seimbang (Sesuai dengan pesan Gizi Seimbang)
2. Menimbang BB secara teratur (menjaga BB seimbang)
3. Olahraga yang cukup
4. Minum pil tambah darah (wanita usia subur)
5. Makan pil Iodium (bagi penduduk di daerah endemic)
6. Membatasi lemak jenuh, gula murni dan garam
7. Makan cukup sayuran dan buah
8. Makan cukup sumber kalsium

(Mardalena, 2017).

## 2.3 Model Konsep Keperawatan

Nur aini (2018: 157-162) menjelaskan menegani model konsep keperawatan “Adaptasi” Sister Calista Roy, dimana Sister Calista Roy membuat model konsep keperawatan pada pertengahan tahun 1960-an. Teori Calista Roy melihat klien sebagai suatu sistem adaptasi. Model ini menguraikan bagaimana individu mampu meningkatkan kesehatannya dengan cara mempertahankan perilaku secara adaptif serta mampu merubah perilaku yang maladaptive. Konsep yng dibahas dalam teori Roy terdiri dari : input, proses, metode daptasi/efektor dan output. Dari gambaran manusia sebagai sistem, terlihat bahwa manusia terdiri dari 4 mode adaptasi. Stimulus dapat mempengaruhi 4 mode tersebut sehingga kemudian terjadi proses koping dan akan dihasilkan perilaku.

1. Input

Input atau stimulus adalah informasi, materi atau energy yang berasal dali lingkungan atau dari dalam diri manusia yang menuntut adanya respon atau tanggapan. Jenis stimulus dan tingkat adaptasi personal adalah penting untuk adaptasi manusia. Setiap manusia memiliki tingkat adaptif yang spesifik, hal ini dipengaruhi oleh mekanisme koping individu dan perubahannya.

Tingkat adaptasi seseorang (sebagai sistem adaptasi) tergantung dari stimulus yang diterima dan yang masih dapat diadaptasi secara biasa. Roy menjelaskan bahwa lingkungan digambarkan sebagai stimulus (stressor), yang terdiri dari dunia dalam (internal) dan diluar (eksternal) manusia. *Stimulus Internal* adalah keadaan proses mental dalam tubuh manusia berupa pengalaman, kemampuan emosional, kepribadian dan proses stressor biologis (sel maupun molekul) yang berasal dari dalam tubuh individu. *Stimulus Eksternal* dapat berupa fisik, kimiawi, maupun psikologis yang diterima individu sebagai ancaman. Lebih lanjut stimulus itu dikelompokkan menjadi 3 (tiga) jnis stimulus, antara lain (Girindranegara,2017 : Jarosova,2014) :

1. Stimulus fokal

Stimulus yang saat ini mempengaruhi seseorang dan yang memerlukan adaptasi segera (misalnya kematian anggota keluarga, petugas kesehatan), ini memiliki pengaruh paling kuat pada individu, merupakan stimulus internal dan eksternal dan harus segera dihadapi oleh seorang yang melibatkan seluruh sistem tubuh.

1. Stimulus kontekstual

Semua stimulus lain yang mucul dan berkontribusi mempengaruhi stimulasi fokal. Keadaan ini tidak terlihat langsung pada saat ini, misalnya penurunan daya tubuh, lingkungan yang tidak sehat.

1. Stimulus residual

Melengkapi rangsangan stimulus fokal, merupakan ciri individu dan mempengaruhi individu secara tidak langsung. pengkajian stimulus residual diperlukan untuk menggali keyakinan, nilai-nilai yang dianut pasien, pengalaman masa lalu, stigma di masyarakat, kepribadian, pengalaman sebelumnya, persepsi tentang penyakit dan gaya hidup.

1. Proses control (mekanisme koping)

Terjadinya stress merupakan akibat dari faktor internal dan lingkungan. Manusia merupakan sistem adaptif, oleh karwna itu terjadinya stress menyebabkan diperlukannya adaptasi. Manusia bereaksi terhadap stress dengan dua proses control internal yang digunakan sebagai mekanisme koping :

1. Subsistem regulator. Susbsitem ini terdiri dari semua proses koping yang terjadi di dalam diri manusia pada tingkat biologis. Merupakan mekanisme dasar individu untuk mengatasi rangsangan. Regulator merespons rangsangan eksternal dan internal terutama oleh tanggapan saraf (otonom), kimiawi dan endokrin.
2. Subsistem kognator. Stimulus internal dan eksternal berhubungan dengan faktor-faktor psikologis, sosial, fisik dan fisiologis yang menyebabkan terjadinya proses koping yang berhubungan dengan emosi, persepsi, pemrosesan data, pembelajaran dan penilaian. Subsistem kognitif berhubungan dengan aktivitas saraf yang lebih tinggi. Ini merespons rangsangan eksternal dan internal terutama oleh tanggapan ini : perhatian dan ingatan, pembelajaran, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, emosi.
3. Model Adaptasi/efektor/perilaku koping

Adalah proses internal yang terjadi pada individu sebagai sistem adaptasi, disebut juga sebagai model adaptasi. Respon-respon subsistem tersebut semua dapat terlihat pada empat perubahan yang ada pada manusia sebagai sistem adaptive yaitu : fungsi fisiologis, konsep diri, fungsi peran dan Interdepensi.

1. Fisiologis

Cara adaptasi ini ditentukan terutama oleh kebutuhan akan integritas fisiologis. Meliputi kebutuhan : oksigen, nutrisi, aktivitas dan istirahat, integritas kulit, panca indera, cairan dan elektrolit, sistem saraf, fungsi endokrin. Adaptasi fisiologis dipengaruhi terutama oleh subsistem regulator.

1. Konsep diri

Mengidentifikasi pola nilai, kepercayaan dan emosi yang berhubungan dengan ide diri sendiri. Perhatian ditujukan pada kenyataan keadaan diri sendiri tentang fisik, individual dan moral etik. Komponennya terdiri dari *physical self* (sensasi tubuh dan gambaran diri) dan *personal self* (konsistensi diri, ideal diri, moral-etik-spiritual diri).

1. Fungsi peran

Fungsi peran mengidentifikasi tentang pola interaksi sosial seseorang berhubungan dengan orang lain, meliputi *role transition, role confict and role failure*. Fungsi ini juga terkait dengan interaksi sosial individu dalam kaitannya dengan peran utama (jenis kelamin, usia) , sekunder (misalnya orang tua, anak sekolah) dan peran tersier (misalnya pasien).

1. Interdepensi

Megidentifikasi nilai-nilai manusia, kehangatan, cinta dan memiliki penerimaan, penolakan, permusuhan, persaingan, keterasingan, control. Proses tersebut terjadi melalui hubungan interpersonal terhadap individu maupun kelompok.

1. Output

Adalah bentuk perilaku dari fungsi penerimaan stimulus yang merupakan hasil dari proses tingkat adaptasi dan menandakan kemampuan orang dalam merespon kondisi yang ada. Perilaku sebagai output dari sistem adaptasi dapat berupa adaptif dan tidak adaptif. Respon adaptif dapat meningkatkan integritas seseorang. Tingkat keefektifan atau ketidakefektifan dari perilaku adaptasi ini menjadi umpan balik bagi sistem tersebut. Umpan balik ini memberikan stimulus input yang sekali lagi menyebabkan mekanisme koping dan perilaku koping.

## 2.4 Hubungan Antar Konsep

*Body image* adalah proses dimana orang memilih, mengatur, menginterpretasikan informasi untuk membentuk gambaran dunia yang berarti, orang dapat membentuk gambaran diri yang berbeda dari rangsangan yang sama karena tiga proses perseptual (berhubungan dengan rangsangan sensorik) atensi selektif, distorsi selektif, dan retensi selektif. Menurut teori keperawatan Calista Roy yang meliputi input, proses mekanisme koping regulator kognator, efektor, dan output persepsi adalah salah satu proses dimana individu dapat menilai dan memiliki gambaran ideal diri seperti apa yang mereka pandang. Persepsi tersebut dapat dipengaruhi oleh lingkungan ataupun dari diri individu itu sendiri sehingga individu dapat menilai seperti apa gambaran diri yang mereka nilai sempurna menurut pandangan mereka.

Menurut Djoko (2017) Pola makan sehat adalah makanan yang cukup mengandung zat karbohidrat, protein, lemak, ditambah cukup vitamin dan mineral. Makanan yang beragam (4 sehat) dalam jumlah yang cukup akan dapat menyediakan zat-zat (zat gizi) yang dibutuhkan oleh tubuh. Pola makan yang sehat harus mengoptimalkan kesehatan, yang didefinisikan secara luas sebagai kesejahtraan fisik, mental, dan social yang baik dan bukan sekedar tidak adanya penyakit. Sehingga pola makan sehat digunakan untuk mendapatkan kesehatan yang optimal dengan pemenuhan gizi yang seimbang.

Pola makan tersebut di dalam Teori Keperawatan Calista roy dapat menjadi output karena jika individu memiliki pola makan yang baik dapat membuat tubuh sehat secara fisik dapat menunjang penampilan fisik yang optimal.

# BAB 3

**KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS**

## 3.1 Kerangka Konseptual

Input :

*Body Image*

Mahasiswi

Proses :

Mekanisme koping regulator & kognator

Regulator :

1. Konsumsi sehat
2. Pola tidur
3. Suplai air yang baik

Kognator :

1. Spiritual
2. Pola pikir

Pencegahan penyakit akibat malnutrisi :

1. Pola makan seimbang
2. Menimbang BB secara teratur
3. Olahraga cukup
4. Makan cukup sayuran dan buah
5. Makan cukup sumber kalsium

Efektor :

1. Fisiologis : sistem saraf, sistem pencernaan
2. Konsep diri : ideal diri meningkat
3. Fungsi peran : berperan aktif dalam bersosialisasi
4. Interdepensi : kemampuan untuk menjaga pola makan meningkat

Output :

Pola makan 

:Berhubungann

: Tidak Diteliti

: Berpengaruh

: Diteliti

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan *Body Image*

 Dengan Pola Makan Sehat Pada Mahasiswi Stikes Hang Tuah

 Surabaya

## 3.2 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *Body Image* dengan pola makan sehat pada Mahasiswi Tingkat II dan III Stikes Hang Tuah Surabaya

# BAB 4

**METODE**

## 4.1 Strategi Pencarian Literatur

### 4.1.1 Database Pencarian

Metode yang digunakan dalam *Literatur review* ini diawali dengan pemilihan topik, kemudian ditentukan *keyword* untuk pencarian jurnal menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia melalui beberapa database antara lain *Google scholar, Ebsco, Pro Quest, Pubmed, Science Direct, Journal Of Nurshing Science,* jurnal Nasional dan Jurnal Ilmu keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. Pencarian ini dibatasi mulai Januari 2010 sampai Desember 2020.

### 4.1.2 Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan *boolean operator* (AND,OR dan NOT) yang digunakan untuk memperluas atau memspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *“ Body Image AND Eating Patterns”*, *“Body Image AND Teeneger”*, *“Body Image OR Eating Habitts”*, *“Eating Patterns OR Teenager”*, dan *“Body Image OR Teenager”*.

### 4.1.3 Framework Yang Di Gunakan

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICO yang terdiri dari:

1. *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literatur review*.

2. *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literatur review.*

3. *Comparison* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok kontrol dalam studi yang terpilih.

4. *Outcome* yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literatur review*.

## 4.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

**Tabel 4.1** Kriteria Inklusi dan Eksklusi dengan format PICOS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kriteria | Inklusi | Eksklusi |
| Population/Problem | Jurnal Nasional dan Internasional yang berhubungan dengan topik penelitian yakni hubungan antara *body image* dengan pola makan sehat pada remaja | Jurnal Nasional dan Internasional yang topiknya berhubungan dengan pengaruh terapi dengan body image dengan pola makan sehat yang tidak ditujukan oleh remaja |
| Intervention | Tidak ada intervensi | Adanya intervensi |
| Comparation | Tidak ada pembanding | Adanya pembanding kelompok perlakuan dan control |
| Study Design | Cross-sectional | Eksperimental |
| Tahun Terbit | Artikel atau jurnal yang terbit mulai tahun 2010 | Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2010 |
| Bahasa | Bahasa indonesia dan inggris | Selain bahasa indonesia dan inggris |

## 4.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

### 4.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Berdasarkan hasil pencarian melalui literatur review melalui *Science Direct, Google Scholar, Sinta dan Sage* menggunakan kata kunci“ *Body Image AND Eating Patterns”*, *“Body Image AND Eating Habit”*, *“Body Image OR Eating Patterns”*, *“Body Image OR Teenager”*, dan *“Eating Patterns OR Teenager”*. Peneliti menemukan 100 jurnal yang sesuaidengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian dilakukan pemeriksaan duplikasi dan didapatkan 40 artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa 60 artikel. Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan judul didapatkan (n= 60), Abstrak (n= 25), dan artikel full text sebanyak (n=10) yang disesuaikan dengan tema *literatur review*. Dari 20 jurnal bahasa indonesia terdapat 12 jurnal *body image*, dan 8 jurnal pola makan. Jurnal Bahasa Inggris terdapat 10 jurnal yang terdiri dari 6 jurnal *body image* dan 4 jurnal pola makan. *Assesment* yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan kriteria eksklusi didapatkan hasil sebanyak 10 artikel yang dipergunakan dalam *literatur review*. Dari 10 artikel yaitu 2 *body image*, 1 pola makan, dan 4 studi keduanya dengan jurnal nasional dan internasional. Sepuluh jurnal tersebut kemudian dicermati dan dilakukan *Critical appraisal*. Kemudian dilakukan *Literatur review* sesuai dengan hasil *Critical* *Appraisal* yang telah dilakukan sebelumnya. Hasil seleksi artikel studi dapat digambarkan dalam diagram flow berikut ini :

Pencarian melalui Science Direct, Google Scholar, Pubmed, Journal Of Nursing Science, Sinta dan Garuda.(n=100)

Pemeriksaan duplikasi dan dikeluarkan sebanyak 40 dan sisanya (n=60)

Dilakukan skrining dan identifikasi judul (n=60)

Dilakukan skrining dan ideidenidentifikasi abstrak (n= 25)

Artikel yang dikecualikan

1. Responden yang tidak fokus dan sesuai pada remaja (n=25).

2. Intervensi : Tidak ada hubungan body image dan pola makan sehat pada remaja (n=5).

3. Hasil tidak membahas hubungan body image dan pola makan sehat (n=5)

Artikel yang dikecualikan

1. Hubungan body image dan pola makan sehat (n= 8).

2. remaja yang berusia di bawah 17 tahun (n=6)

Salinan penuh yang diambil dan dinilai sesuai kriteria inklusi (n=10)

**Gambar 4.2** Hasil Seleksi Artikel Studi Dalam Diagram Flow Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Sehat Pada Remaja.

#

**BAB 5**

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

## 5.1 Karakteristik Hasil

Sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi terbagi menjadi dua sub pembahasan berdasarkan topik *literatur review* yaitu terkait hubungan *body image* dengan pola makan sehat sebanyak dua studi, *body image* dengan pola makan sebanyak tujuh studi, dan pola makan sebanyak satu studi. Artikel yang dianalisis menggunakan metode antara lain : *Cross-sectional*, kuantitatif korelasional non eksperimental, deskriptif dan korelasi, *A Semi-Stuctured Interview*, statistik deskriptif. Jumlah rata-rata peserta yang digunakan pada analisis *literatur review* sebanyak sembilan puluh lebih responden. Artikel jurnal yang yang ditinjau secara sistematis ini dilakukan di dalam negeri sebanyak tujuh jurnal (Agnes Felista dkk 2018; Rijanti Abdurrachim dkk 2018; Septian Irawan dan Safitri 2014; Ifdil dkk 2017; Zsa-Zsa Ayu dkk 2018; Any Hendarini 2018 dan Astrida Budiarti 2017) dan di luar negeri sebanyak tiga jurnal Tali Heiman and Dorit 2019; Nurajirahbt Manaf dkk 2016

## 5.2 Hasil Pencarian *Literatur Review*

**Tabel 4.3** Analisis Jurnal

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Judul, peneliti/pengarang dan tahun | Jenis penelitian/metode | Sampel/Responden | Variabel | Dosis Intervensi | Temuan/Hasil |
| 1. | “Hubungan Body Image degan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Obesitas Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta”.Agnes Felisitas G, Ritan, Wahyu Rochdiat Murdiono, Endang Nurul Syafitri,2018 | Analitik *Cross – sectional* | *Purposive sampling*.45 orang. | 1. *Body Image* (*Independent)*2. Pola Makan dan Aktifitas Fisik *(Dependent* | Instrumen penelitian ini Kuesioner | 1. Sebagian besar responden memiliki body image buruk yaitu sebanyak 43 orang (95,6%).2. responden yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 28 orang (62,2%).3. Sebanyak 28 orang (62,2%) melakukan aktivitas tinggi. Aktivitas tinggi yang dilakukan seperti: berjalan cepat, berlari, berenang, naik turun tangga, bersepeda.Hasil uji statistic menggunakan uji Chi Square dengan CI 95%. Tidak ada hubungan antara body image dengan pola makan pada mahasiswa obesitas dengan nilai p=0,137, dan tidak ada hubungan antara body image dengan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas dengan nilai p=0,999. |
| 2. | “ Hubungan Body Image dan Sikap Terhadap Makanan dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik”.Rijanti Abdurrachim, Eka Meladista, Rusmini Yanti.2018 | observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional* | stratified random sampling.Populasi 198 orang mahasiswa.Sampel 132 orang mahasiswa. | 1. *Body Image* (*Independent)*2. Sikap terhadap Makanan dan Pola makan *(Dependent)* | Instrumen penelitian ini Kuesioner | 1. body image responden terbanyak adalah negatif sebanyak 73 orang (55,3%).2. responden menunjukkan bahwa pola makan responden terbanyak adalah baik sebanyak 79 orang (59%). 3. responden menunjukkan bahwa sikap terhadap makanan responden terbanyak adalah negatif sebanyak 71 orang (53,8%).Hasil uji statistic menggunakan uji korelasi rank Spearman dengan α=0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 44,7 persen mahasiswi memiliki body image positif dan body image negatif sebanyak 55,3 persen mahasiswi. Sebesar 46,2 persen mahasiswi memiliki sikap terhadap makanan positif dan 53,8 persen negatif. Sebanyak 59 persen memiliki pola makan baik dan pola makan buruk 41 persen. Tidak terdapat hubungan antara body image dengan sikap terhadap makanan (p=0,725), dan terdapat hubungan antara sikap terhadap makanan dengan pola makan (p=0,016). |
| 3. | “Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswa Universitas Esa Unggul”.Septian Dini irawan, Safitri.2014 | kuantitatif korelasional *noneksperimental* | Populasi 1801 orang.Sampel 90 orang. | 1. *Body Image* (*Independent)*2. Perilaku Diet *(Dependent)* | Instrumen penelitian ini Kuesioner | 1. responden menunjukkan bahwa body image positif sebanyak 26 mahasiswi (29%), body imege sedang sebanyak 43 mahasiswi (48%) dan body image negatif sebanyak 21 mahasiswi (23%). 2. dihasilkan bahwa jenis perilaku diet yang dominan pada variabel perilaku diet adalah jenis perilaku diet sehat yaitu 48 mahasiswi dari 90 sampel penelitian dibandingkan dengan jenis perilaku diet tidak sehat sebesar 42 mahasiswi |
| 4. | “Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri”.Ifdil Ifdil, Amandha Unzila Denich, Asmidir Ilyas.2017 | deskriptif dan korelasional | Sampel 77 remaja putri | 1. *Body Image* (*Independent)*2. Kepercayaan Diri *(Dependent* | Instrumen penelitian ini Kuesioner | 1. Kondisi body image remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral dengan frekuensi 39 orang (51%), kategori positif sebesar 13 orang (17%), kategori negatif sebesar 12 orang (16%), kategori sangat positif sebesar 7 orang (9%), dan kategori sangat negatif sebesar 6 orang (8%). 2. Kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 28 orang (36%), kategori rendah sebanyak 21 orang (27%), kategori tinggi sebanyak 20 orang (26%), kategori sangat tinggi sebanyak 6 orang (8%), dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang (3%).3. dihasilkan bahwa kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang dan secara umum kondisi body image remaja putri berada pada kategori netral. |
| 5. | “Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro”Zsa-Zsa Ayu Laksmi, Martha Ardiaria, Deny Yudi Fitranti.2018 | analitik observasional dengan rancangan cross sectional | sampel 64 mhasiswa dibagi berdasarkan umur antara 18-22tahun | 1. *Body Image* (*Independent)*2. perilaku makan dan Kebiasaan Olahraga *(Dependent)* | Instrumen penelitian ini Kuesioner | 1. responden yang memiliki body image tidak puas lebih banyak yang berperilaku makan abnormal yaitu sejumlah 19 orang (63,3%), sedangkan yang berperilaku makan normal hanya sejumlah 11 orang (36,7%). 2. Responden yang memiliki body image tidak puas mempunyai kecenderungan 4,3 kali untuk berolahraga dengan frekuensi lebih sering dibandingkan dengan responden yang memiliki body image puas.3. Responden yang memiliki body image tidak puas mempunyai kecenderungan 27,6 kali untuk berperilaku makan abnormal dibandingkan dengan responden yang memiliki body image puas.Dari hasil temuan diperoleh terdapat hubungan yang bermakna antara body image dengan perilaku makan |
| 6. | “Pengaruh Body Image Dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi di SMAN 1 Kampar”.Any Tri Hendarini.2018 | kuantitatif dengan desain cross sectional | *proportional stratified* random samplingResponden 472 orangSampel 229 0rang | 1. *Body Image* (*Independent)*2. Kebiasaan Makan *(Dependent* | Instrumen penelitian ini Kuesioner | 1. sebagian mempunyai body image negatif yaitu sebanyak 118 (51.5%) orang siswi.2. sebagian siswi tergolong kurang baik kebiasaan makannya yaitu sebanyak 122 (53%) orang siswi.3. dari 122 (53.3%) siswi dengan kebiasaan makan kurang yaitu terdapat 49 (21.4%) siswi yang mempunyai status gizi normal. Dari 107 (46.7%) siswi dengan kebiasaan makan baik terdapat 13(5.7%)siswiyang mempunyai status gizi kurus dan 54 (23.6%) siswi dengan stautus gizi overweight.Hasil penelitian menunjukan status gizi overweight (42.8%) dan body image negative (51.5%) sedangkan pola makan kurang (53.3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi (P=0,039) dan antara body image dengan status gizi (P=0,029). |
| 7. | “Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri Di SMA Wachid Hasyim 2 Taman”.Astrida Budiarti.2017 | Desain observasional analitik melalui pendekatan cross sectional. | simple random samplingResponden 59 orangSampel 51 0rang | 1. *Body Image* (*Independent)*2. Kebiasaan Makan *(Dependent* | Instrumen penelitian ini Kuesioner | 1. sebagian besar 58,8 % responden memiliki status gizi yang normal.2. mayoritas 86% responden kurang dalam melakukan olahraga, dan hanya 14% yang memiliki frekuensi olahraga yang baik.3. 51% responden berada pada dismenorea tinggak sedang, dan paling sedikit 1,9% mengalami nyeri berat. |
| 8. | “Perceived Body Appearance and Eating Habits: The Voice of Young and Adult Students Attending Higher Education”.Tali Heiman and Dorit Olenik-Shemesh.2019 | A semi-structured interview | *Snowball sampling*Sampel 30 0rang | 1. Penampilan Tubuh (*Independent)*2. Kebiasaan Makan *(Dependent)* | Instrumen penelitian ini Wawancara | 1. Mereka berusia 20-40 (usia rata-rata, pria = 28,5, S.D = 4,7; usia rata-rata, wanita = 26,87, S.D = 5,46).2. usia rata-rata seluruh kelompok peserta: 20-30 tahun dan 31-40 (usia rata-rata: pria muda = 24,87, SD = 1,55; lebih tua pria = 33,3, SD = 2,25; wanita muda = 23,2, SD = 0,92; wanita yang lebih tua = 33,17, SD = 3,43).3. latar belakang para peserta termasuk penyimpangan distribusi gender, status perkawinan (belum menikah, menikah, perceraian), pendidikan (gelar sarjana (BA), dan gelar master (MA), dan usia. Semua siswa belajar ilmu sosial, atau campuran ilmu humaniora dan ilmu sosial.Analisis chi-square mengungkapkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dan usia, χ2 (1, N = 30) = 12,94, p = 0,23. |
| 9. | “The Prevalence and Inter-Relationship of Negative Body Image Perception, Depression and Susceptibility to Eating Disorders among Female Medical Undergraduate Students”.Nurajirahbt Abdul Manaf, Coumaravelou Saravannan, Beevi Zuhra.2016 | Statistik deskriptif | *Convenient sampling*Sampel 206 0rang | 1. Persepsi citra tubuh negatif, depresi, dan kerentanan (*Independent)*2. Gangguan Makan *(Dependent* | Instrumen penelitian ini Kuesioner | 1. hubungan negatif ditemukan antara citra tubuh dan depresi, r = -.249, p = 0,004 dan citra tubuh dan makan gangguan, r = -. 325, p <0,01Gangguan makan diprediksi oleh citra tubuh, β = .32, t = 3.97, p <0.01.2. prevalensi kerentanan terhadap gangguan makan adalah 6,3% di kalangan mahasiswimenunjukkan bahwa depresi adalah variabel prediktor dan gangguan makan adalah variabel kriteria. |
| 10. | “Impact of inherent aspects of body image, eating behavior and perceived health competence on quality of life of university students”. | studi *cross-sectional* | non-probabilistikresponden 2.857 mahasiswa.Sampel 2.198 mahasiswa | 1. Persepsi citra tubuh negatif, depresi, dan kerentanan (*Independent)*2. Gangguan Makan *(Dependent* | Instrumen penelitian ini Kuesioner | 1. diamati bahwa menunjukkan korelasi yang tinggi dengan aspek "perhatian bentuk tubuh.2. rata-rata dari WHOQoL-bref menyajikan indeks modifikasi yang tinggi dengan aspek "otot" (LM = 172.80) dan "penampilan tubuh umum" (LM = 200.43)Wanita yang kurang peduli dengan bentuk tubuh, yang makan lebih sedikit emosi, menganggap diri mereka kompeten dalam perilaku mereka untuk mengelola kesehatan mereka sendiri. , belajar di siang hari, memiliki harapan yang lebih baik, berkinerja baik, yang tidak berpikir untuk menyerah pada kursus yang mereka hadiri, dan yang tidak mengkonsumsi obat-obatan karena tekanan dari studi mereka memiliki kualitas hidup yang lebih baik. bahwa siswa yang lebih muda yang mengonsumsi obat-obatan dan suplemen makanan untuk perubahan tubuh dan BMI lebih tinggi lebih peduli dengan bentuk tubuh. |

## 5.3 Pembahasan

### 5.3.1 *Body Image*

Remaja yang memiliki body image negatif maupun positif disebabkan oleh masalah psikologis lainnya yaitu ketidakpercayaan diri . Remaja yang memiliki ketidakpercayaan diri terhadap tubuhnya akan memiliki gambaran diri yang negatif. Individu memiliki pemasalahan yag berbeda-beda dimulai dari tidak suka dengan bentuk tubuh yang dimiliki, tidak tercapainya suatu tujuan, merasa dirinya tidak memiliki bentuk tubuh yang ideal dan tidak ada dukungan yang dimiliki di lingkungan tersebut. Ketidakpercayaan diri yang berkepanjangan mengakibatkan seorang remaja mengalami perilaku yang cenderung menutup diri terhadap lingkungannya.

 Penelitian dengan judul “Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri” oleh Ifdil Ifdil, Amandha Unzila Denich, Asmidir Ilyas (2017) dengan jumlah responden sebanyak 77 responden yang diberikan kuesioner. Prosedur pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling technique*. deskriptif dan korelasional. Hasil yang di dapatkan bahwa kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 28 orang (36%), kategori rendah sebanyak 21 orang (27%), kategori tinggi sebanyak 20 orang (26%), kategori sangat tinggi sebanyak 6 orang (8%), dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang (3%). Temuan ini mengungkapkan kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang. Kondisi body image remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral dengan frekuensi 39 orang (51%), kategori positif sebesar 13 orang (17%), kategori negatif sebesar 12 orang (16%), kategori sangat positif sebesar 7 orang (9%), dan kategori sangat negatif sebesar 6 orang (8%). Temuan ini mengungkapkan secara umum kondisi body image remaja putri berada pada kategori netral. Dari hasil temuan diperoleh korelasi antara body image dengan kepercayaan diri menggunakan bantuan SPSS. Nilai koefisien korelasi sebesar 0.788 dengan taraf signifikansi dua jalur sebesar 0,000 pada tingkat taraf kepercayaan 0,01. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi dua jalur sebesar 0,000 < 0,01. Maka dapat disimpulkan H1 diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan kepercayaan diri remaja putri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang, kondisi body image remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral, dan terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan kepercayaan diri remaja putri dimana semakin positif body image remaja putri, maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja putri.

### 5.3.2 Pola Makan Sehat

Remaja adalah salah satu kelompok usia dalam masa perkembangan yang usianya 18-25 tahun mengalami banyak perubahan yang terjadi salah satunya perubahan kebiasaan makan atau pola makan. Kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa remaja untuk mengurangi jumlah pangan yang seharusnya disantap.pembatasan pola makan juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana penilaian atau pandangan subyektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri (*body image*). Remaja yang memiliki permasalahan mereka membutuhkan dukungan/support dari lingkungan dan keluarga sehingga individu dapat menjalankan pola makan yang baik sehingga mendukung untuk mendapatkan *body image* yang positif. Penelitian yang dilakukan oleh Rijanti Abdurrachim, Eka Meladista, Rusmini Yanti (2018) dengan judul penelitian “Hubungan *Body Image* dan Sikap terhadap Makanan dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik” dengan jumlah responden sebanyak 132 responden setiap individu diberikan kuesioner. Prosedur pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Analisis observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Hasil yang didapatkan responden menunjukkan bahwa pola makan responden terbanyak adalah baik sebanyak 79 orang (59%).Body image responden terbanyak adalah negative sebanyak 73 orang (55,3%). Responden menunjukkan bahwa sikap terhadap makanan responden terbanyak adalah negative sebanyak 71 orang (53,8%). Hasil uji statistic menggunakan uji korelasi rank Spearman dengan α=0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 44,7 persen mahasiswi memiliki body image positif dan body image negatif sebanyak 55,3 persen mahasiswi. Sebesar 46,2 persen mahasiswi memiliki sikap terhadap makanan positif dan 53,8 persen negatif. Sebanyak 59 persen memiliki pola makan baik dan pola makan buruk 41 persen.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan body image dengan sikap terhadap makanan pada mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan. Ada hubungan sikap terhadap makanan dengan pola makan pada mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan.

### 5.3.3 Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan Sehat

Penelitian “Hubungan body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta “ oleh Agnes Felisitas G, Ritan, Wahyu Rochdiat Murdiono, Endang Nurul Syafitri (2018) dengan jumlah responden sebanyak 45 responden yang diberikan kuesioner. Prosedur pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analitik *Cross sectional* menggunakan uji *chi-square*. Hasil yang di dapatkan bahwa Sebagian besar responden memiliki body image buruk yaitu sebanyak 43 orang (95,6%). Sebanyak 28 orang (62,2%) melakukan aktivitas tinggi. Aktivitas tinggi yang dilakukan seperti: berjalan cepat, berlari, berenang, naik turun tangga, bersepeda. responden yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 28 orang (62,2%). Hasil uji statistic menggunakan uji Chi Square dengan CI 95%.

Hasil diatas terbukti bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan pola makan sehat pada remaja. Individu yang memiliki *body image* yang positif akan mempengaruhi pola makan yang baik pada dirinya.

### 5.3.4 Temuan Baru Penelitian

 Beberapa istilah hubungan dan intervensi yang digunakan dalam artikel ini cukup jelas dan tidak menimbulkan makna ambigu dikarenakan jurnal internasional dan nasional ini hanya membahas tentang Hubungan *Body Image* dengan pola makan sehat pada mahasiswi. Selain itu, tak hanya untuk menghubungkan *Body Image* dengan Pola Makana Sehat pada Mahasiswi tetapi ada cara untuk meningkatkan *Body Image* dan Pola Makan sehat pada Mahasiswi terdapat berbagai metode antara lain wawancara, konseling dan *health education*. Penelitian yang telah ditelaah dalam artikel ini menunjukkan berbagai cara atau metode yang baik untuk meningkatkan body image dan pola makan sehat pada seorang yang berusia remaja. Seseorang yang sudah usia diatas 17 tahun perlu adanya dukungan sosial dan dukungan keluarga untuk menjadikan seorang remaja putri yang memiliki *body image* positif dan pola makan yang baik. Di usia remaja dan seirng berkembangnya jaman membuat seorang remaja putri menutut keinginan untuk memiliki *body image* yang ideal dan sempurna yang memaksa dan mengakibatkan ketidakpercayaan diri sehingga seorang remaja putri memiliki *body image* yang negatif. Seorang yang mampu menerima gambaran diri nya secara positif dan dapat melakukan pola makan yang baik disitulah seorang tersebut dapat memiliki body image yang positif.

 Hasil temuan terbaru yang sudah dilakukan analisa oleh peneliti secara kseluruhan dirumuskan bahwa “Body Image dengan Pola Makan Sehat pada Mahasiswi” jika seseorang yang mengalami cemas dan ketidakpecayaan diri berarti bahwa seorang tersebut memiliki permasalah pada gambaran dirinya dan dapat mempengaruhi pola makan nya.

## 5.4 Implikasi Dalam Keperawatan

### 5.4.1 Implikasi Teoritis

 Literature review ini berimplikasi terhadap praktik keperawatan dan hasilnya dapat diterapkan dengan mudah, cepat dan membutuhkan biaya yang murah. Penelitian yang telah ditelaah dalam artikel ini menunjukkan berbagai metode untuk meningkatkan body image pada mahasiswa dan pola makan sehat pada mahasiswa. Setelah diberikan berbagai cara metode yang berbeda-beda mampu merubah sikap dan perilaku individu menjadi hal yang positif dan baik. Seseorang yang tidak percaya diri dengan body image yang dimilikinya dan tidak menjaga pola makan dengan baik memeiliki persepsi yang buruk dan tidak dapat menerima dirinya dengan baik, dengan adanya berbagai metode dan dukungan keluarga menjadikan seorang individu menjadi lebih baik.

 Dalam Praktik Keperawatan metode wawancara, health education dan konseling yang merupakan terapi terapeutik yang dapat digunakan dalam intervensi keperawatan, karena dari hasil riset dari berbagai jurnal menunjukkan adanya perubahan yang dialami oleh individu serta dapat meningkatkan body image dan pola makan baik. Penggunaan berbagai metode yang dilakukan pada riset ini tidak menimbulkan efek samping. Hal ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi perawat pada tatanan kesehatan agar dapat meningkatkan dan mengembangkan perencanaan manajemen konsep diri yang positif dan diharapkan dapat dijadikan tolak ukur atau indikator dalam menganalisis *body image* dengan pola makan sehat pada mahasiswa. Perawat dapat mempraktekkan pada dirinya sendiri dalam meningkatkan body image yang dimiliki dan perawat juga dapat mempraktekkan pada pasien untuk memberi pendidikan kesehatan dalam pemberian nutrisi pola makan sehat. Penting juga untuk perawat dalam pelaksanaan pada berbagai metode dalam artikel ini untuk memperhatikan tingkat pengetahuan dan IMT pada setiap individu.

### 5.4.2 Implikasi Praktik

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswi mampu memberikan *health education* pada mahasiswi agar dapat menjadikan masa remaja yang memiliki gambaran diri yang positif dan sehat. Pada penelitian sebelumnya yang telah dianalisis peneliti ini banyak metode-metode untuk meningkatkan body image mahasiswa dengan cara menilai gambaran diri secara positif untuk menjadikan gambaran diri yang memiliki nilai positif.

2. Bagi Responden

Responden dapat mengikuti metode/intervensi yang diarahkan oleh tenaga medis khusunya para perawat untuk melakukan pola makan sehat supaya nutrisi didalam tubuh terpenuhi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambah metode-metode baru untuk meningkatkan body image dan pola makan sehat pada mahasiswi.

# BAB 6

# PENUTUP

## 6.1 Kesimpulan

Jurnal yang telah ditelaah menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara *Body Image* dengan Pola Makan sehat remaja, semakin positif *body image* yang dimiliki remaja semakin baik pula penerimaan *body image* terhadap dirinya. Jurnal lainnya menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara *body image* dan pola makan sehat pada remaja, sehingga untuk meningkatkan *body image* remaja harus adanya dukungan sosial dan keluarga.

Hal tersebut membuktikan bahwa *body image* dan pola makan sehat yang positif maupun negatif dipengaruhi oleh adanya kepercayaan diri dan tidak adanya dukungan sosial maupun keluarga. Remaja yang memiliki *body image* negatif disebabkan oleh adanya ketidakpercayaan diri dan kecemasan yang dialami, hal ini dibuktikan oleh penelitian yang telah di telaah oleh peneliti bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan.

## 6.2 Saran

1. Penelitian selanjutnya bisa menggunakan topik berupa pendidikan kesehatan, wawancara dan konseling untuk merubah dan meningkatkan *Body Image* dan Pola Makan Sehat Pada Remaja.

2. Perlu dilakukan penelitian oleh peneliti selanjutnya dengan tema sejenis untuk memperoleh hasil yang lebih realistis.

# DAFTAR PUSTAKA

Asnuddin, & Sanjaya. (2018). *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN BODY IMAGE DENGAN POLA*. *7*(2012), 69–77.

Denich, A. U., & Ifdil. (2015). *Konsep Body Image Remaja Putri*. *3*, 55–61.

Irawan, S. D., Psikologi, F., Esa, U., Arjuna, J., Tol, U., & Kebon, T. (2014). *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN PERILAKU DIET MAHASISWI*.

Jauhari, A., & Nasution, N. (2013). *Nutrisi & Keperawatan*.

Mardalena, I. (2017). *dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan*.

Verawati, R. (2015). *No Title*.

Agnes Felista dkk. (2018).’Hubungan *body image* dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta’.Ilmu gizi Indonesia,Vol.02,No.01,’25-32.

Budiarti Astrida.(2018).’Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Wachid Hasyim 2 Taman’.Jurnal Ilmiah Kesehatan,Vol 13.No1.’79-84.

Hendriani Tri Any.(2018).’Pengaruh *Body Image* Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Di SMAN 1 KAMPAR’.Volume 2 Nomor 2.’138-145.

Abdurachim Rijanti dkk.(2018).’Hubungan *Body Image* Dan Sikap Terhadap Makanan Dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik’.Gizi Indon.’41(2):117-124.

Ifdil dkk.(2017).’Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri’.Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling.’107-113.

Laksmi Ayu Zsa-Zsa dkk.(2018).’Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 tahun .Jurnal Kedokteran Diponegoro.’Volume 7

Irawan Dini Septian dkk.(2014).’Hubungan Antara *Body Image* Dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul.Jurnal Psikologi .Volume 12 Nomor 1

Heiman Tali and Shemesh Olenik Dorik.(2018).’Percieved Body Appearance and Eating Habits:The Voice of Young and AdultStudents AttendingHigher Education’.*Internasional Journal of Evironmental Research and Public Health*

Manaf Abdul Nurajirahbt dkk.(2016).’The Prevelance and Inter-Relationship of Negative Body Image Perception, Depression and Susceptibility to Eating Disorders among Female Medical Undergraduate Students’.*Journal of C;inical and Diagnostic Research.*Vol-10(03):VC01-VC04.

Roberto Wanderson dkk.(2018).’Impact of Inherant of Body Image, Eating Behavior and Perceived Health Competence On Quality of Life of University Student’.*Research Article Plos on*

## Lampiran 1

**CURICULUM VITAE**

Nama : IVONNEROSE NUR AZIZAH

Tempat, Tanggal lahir : SIDOARJO, 31 OKTOBER 1997

Agama : S-1 KEPERAWATAN

Alamat : Perumahan TNI-AL Kota Baru Driorejo Blok 12E/Q01 Kec. Petiken Kota Gresik

No. Telp Rumah/Hp : 085649449549

Pekerjaan : Mahasiswi

Riwayat Pendidikan :

1. Tk Mambaul Hisan Surabaya :2006-2007
2. SDN Babatan 459 Surabaya :2007-2012
3. SMP Hang Tuah 1 Surabaya :2012-2014
4. SMA Muhammadiyah 9 Surabaya :2014-2016

**Lampiran 2**Ijin Penelitian dari BAKESBANGPOL

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**MOTTO**

Hidup untuk bahagia, bahagia untuk hidup

**PERSEMBAHAN**

1. Terimaksih Kepada Allah Tuhan yang Maha Esa
2. Kedua orangtuaku Bapak Sulistiono dan Ibu Sulistyowati tercinta yang tak pernah letih untuk memberikan dukungan secara moril serta materil dan juga senantiasa mendoakan demi keberhasilan anaknya.
3. Keluarga tersayang seperti kakak ku Brandy dan Ahmad Fadel Maulana yang selalu memberi semangat dan selalu menghibur ku dalam proses penyelesaian skripsi ini
4. Sahabat saya seperti Lintang Lilla M, Widya Armadesthia, dan Lailatus Syarofa yang selalu memberikan nasehat masalah pribadi dan selalu ada disampingku dan menemani ku.
5. Teman satu tim bimbingan seperti Novie Ismawati, Rosiella, Reydian, Siti Nur Hajijah, Linda dan Agus Handoko yang selalu kompak dan memberikan ide serta membantu saya dalam proses penyelesaian skripsi ini

**Lampiran 3Ijin Penelitian dari Kelurahan Sukolilo Baru**

**Lembar Pengajuan Judul Penelitian**

****

**Lampiran 4**

**Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data Di STIKES Hang Tuah Surabaya**

****

**Lampiran 5**

**Surat Permohonan Menjadi Responden Penelitian (*Information To Consent*)**

Kepada :

Yth. Mahasiswi S1 Tingkat II dan III Stikes Hang Tuah Surabaya

Di Tempat.

Dengan Hormat,

Nama peneliti Ivonnerose Nur Azizah, mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya. Peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Persepsi Kecantikan Fisik dengan Pola Makan Sehat Mahasiswi S1 Tingkat II dan III Stikes Hang Tuah Surabaya”.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara persepsi kecantikan fisik dengan pola makan sehat. Mahasiswi S1 Tingkat II dan III Stikes Hangtuah Surabaya terpilih menjadi calon responden penelitian karena memiliki kriteria yang sesuai dengan penelitian ini, yaitu Mahasiswi Tingkat II dan III berstatus aktif sebagai mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya, Mahasiswi regular, dan Mahasiswi bersedia menjadi responden.

Manfaat dari penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan antara kecantikan fisik dengan pola makan sehat pada mahasiswi. Sehingga mahasiswi dapat memiliki kulit yang bukan hanya cantik tetapi juga sehat karena pola makan sehat.

Data yang akan diambil dari Mahasiswi yaitu mahasiswi S1 Tingkat II dan III berstatus aktif, Mahasiswi regular, serta kuesioner persepsi kecantikan fisik dan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang digunakan sebagai acuan keberhasilan dalam terapi tersebut

Resiko bagi responden dalam penelitian ini tidak ada karena responden hanya akan mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti dan setelah responden mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti, peneliti akan menilai skor kuesioner yang telah diisi oleh responden.

Untuk keperluan diats, peneliti mohon kesediaan Mahasiswi S1 Tingkat II dan III untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden penelitian dengan menyertakan tanda tangan saksi, tanpa adanya campur tangan dari pihak lain. namun, apabila Mahasiswi mengundurkan diri dari penelitian ini suatu hari nanti, maka peneliti akan menghormati keputusan Mahasiswi.

Peneliti menjamin kerahasiaan identitas dan informasi Mahasiswi. Informasi yang Mahasiswi berikan akan dipergunakan sebagai wahana untuk mengembangkan ilmu keperawatan, tidak akan dipergunakan untuk maksud lain. Partisipasi Mahasiswi dalam penelitian ini sangat peneliti hargai dan terlebih dahulu peneliti ucapkan terima kasih.

Surabaya, Maret 2010

 Peneliti Responden

(Ivonnerose Nur Azizah) ( )

**Lampiran 6**Lembar Permohonan Menjadi Responden

**LEMBAR PERETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Setelah saya mmbaca tujuan, manfaat, prosedur, dan resiko dari penelitian ini, saya telah diberi kesempatan untuk menanyakan perihal yang belum jelas dan peneliti telah memberikan jawaban yang memuaskan, maka saya dengan sadar menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, dan saya tahu saya berhak untuk mengundurkan diri dari penelitian ini suatu saat nanti apabila saya berhendak demikian. Tanda tangan saya di bawah ini sebagai bukti kesediaan saya menjadi responden penelitian, disertai dengan tanda tangan seorang saksi sebagai bukti tidak adanya keterpaksaan dalam keikutsertaan saya dalam penelitian ini.

 Saksi Surabaya, Maret 2020

 Responden

( . ) ( )