

HUBUNGAN CITRA TUBUH, GANGGUAN MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA

Helsa Cynthia Sitompul

Abstrak

Status gizi merupakan keadaan yang dipengaruhi oleh keseimbangan asupan zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan dengan zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. Beberapa penyebab tidak langsung terjadinya masalah gizi berkaitan dengan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 101 mahasiswa dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square* dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Hasil analisis data bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara citra tubuh ($p = 0,017$) dan gangguan makan ($p = 0,025$) dengan status gizi namun tidak terdapat hubungan antara tingkat stres ($p = 0,173$) dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Responden dapat mengubah persepsi citra tubuh negatif menjadi citra tubuh positif dengan menerima bentuk tubuh diri sendiri dan menerapkan perilaku makan yang baik agar tidak terjadi gangguan makan.

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

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, EATING DISORDERS AND STRESS LEVELS WITH NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION STUDENTS UPN VETERAN JAKARTA

Helsa Cynthia Sitompul

Abstract

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

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