

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK,
KEBIASAAN MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA TAHUN
2022**

Delfianny Octausgoraputry

Abstrak

Seorang remaja dapat memiliki kualitas baik dalam dirinya jika kebutuhan gizinya telah terpenuhi sejak dini. Faktor- faktor yang mempengaruhi status gizi beberapa diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, citra tubuh, aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi serta mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan sampel sebanyak 92 responden dan menggunakan metode *stratified random sampling*. Analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji *chi square* dan uji *spearman rank*. Berdasarkan hasil, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi, namun tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi serta tidak terdapat hubungan juga antara citra tubuh dengan jenis kelamin. Penelitian ini menyarankan responden untuk lebih memperhatikan berat badannya dan dapat menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan anjuran yang dibutuhkan serta bagi institusi dapat membuat program atau sosialisasi terkait pentingnya memperhatikan status gizi, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang guna menambah wawasan responden.

Kata kunci : Remaja, Status Gizi, Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK,
KEBIASAAN MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA TAHUN
2022**

Delfianny Octausgoraputry

Abstract

The quality of adolescents can be seen from the adequacy of nutritional intake from an early age. Factors that affect nutritional status are age, gender, body image, physical activity, eating habits, and knowledge. This study aims to determine the relationship between body image, physical activity, eating habits, and knowledge of balanced nutrition on nutritional status and body image with gender in students of the Faculty of Health Sciences, National Veterans Development University, Jakarta. This study used a cross-sectional study that required 92 samples. The sampling technique used stratified random sampling. Bivariate analysis using chi square test and spearman rank test. Based on the results, it can be concluded that there is a relationship between body image and nutritional status, but there is no relationship between physical activity, eating habits, and knowledge of nutrition with nutritional status and there is also no relationship between body image and gender. This study suggests respondents to pay more attention to their weight and can apply a healthy lifestyle according to the required recommendations. Institutions can make programs or socialization related to the importance of nutritional status, increase physical activity, and consume balanced nutritious foods to increase respondents' knowledge.

Keyword: Nutritional Status, Body Image, Physical Activity, Eating Habits, Knowledge