

HUBUNGAN CITRA TUBUH, KEBIASAAN JAJAN, *SEDENTARY LIFESTYLE*, DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA USIA 18-23 TAHUN

Nandita Khairunnisa

Abstrak

Kejadian gizi lebih pada dewasa telah menjadi masalah kesehatan global. Persen lemak tubuh merupakan faktor penentu seseorang mengalami masalah gizi. Persen lemak yang tinggi dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan meningkatkan resiko terkena berbagai penyakit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh, kebiasaan jajan, *sedentary lifestyle*, dan asupan zat gizi makro dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa usia 18-23 tahun. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 126 responden. Analisis data yang digunakan adalah uji *chi-square* dan regresi logistik berganda. Hasil uji bivariat didapatkan bahwa terdapat hubungan citra tubuh ($p=0,001$), asupan energi ($p=0,001$), asupan protein ($p=0,004$), asupan lemak ($p=0,028$), dan asupan karbohidrat ($p=0,002$) dengan persen lemak tubuh. Tidak terdapat hubungan kebiasaan jajan ($p=0,858$) dan *sedentary lifestyle* ($p=0,146$) dengan persen lemak tubuh. Hasil uji multivariat didapatkan bahwa citra tubuh dan asupan lemak memiliki hubungan yang paling signifikan dengan persen lemak tubuh. Mahasiswa disarankan untuk memantau persen lemak tubuh, meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri, memperhatikan pemilihan makanan jajanan, mengurangi aktivitas sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik, serta memperhatikan dan menerapkan asupan energi dan zat gizi makro yang baik dan seimbang.

Kata Kunci: asupan zat gizi makro, citra tubuh, kebiasaan jajan, persen lemak tubuh, *sedentary lifestyle*

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, SNACKING HABITS, SEDENTARY LIFESTYLE, AND MACRONUTRIENT INTAKE WITH PERCENT BODY FAT IN COLLEGE STUDENTS 18-23 YEARS OLD

Nandita Khairunnisa

Abstract

Overnutrition in adults has become a global health issue. Body fat percentage is a determinant factor in experiencing nutritional problems. High body fat percentage can lead to decreased productivity and increased risk of various diseases. The purpose of this study is to determine the relationship between body image, snacking habits, sedentary lifestyle, macronutrient intake, and body fat percentage in university students aged 18-23 years. This research used a cross-sectional study design with stratified random sampling technique, involving 126 respondents. Data analysis included chi-square test and multiple logistic regression. Bivariate analysis results showed that there are associations between body image ($p=0.001$), energy intake ($p=0.001$), protein intake ($p=0.004$), fat intake ($p=0.028$), and carbohydrate intake ($p=0.002$) with body fat percentage. There were no associations found between snacking habits ($p=0.858$) and sedentary lifestyle ($p=0.146$) with body fat percentage. Multivariate analysis revealed that body image and fat intake have the most significant relationship with body fat percentage. Students are advised to monitor body fat percent, increase self-confidence and self-acceptance, pay attention to the selection of snacks, reduce sedentary activities and increase physical activity, and pay attention to and implement a good and balanced intake of energy and macronutrients.

Keywords: body fat percentage, body image, macronutrient intake, sedentary lifestyle, snacking habits