

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN *BODY IMAGE*, POLA MAKAN, DAN
STATUS GIZI PADA MAHASISWI DI POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
TAHUN 2025**

Disusun oleh:

HANI HANIFAH

NIM. P2.06.31.1.22.056

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



Gambaran *Body Image*, Pola Makan, dan Status Gizi pada Mahasiswi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025

Hani Hanifah

INTISARI

Masalah gizi di kalangan remaja, termasuk mahasiswa, terus mendapatkan perhatian di Indonesia. Menurut data dari Survei Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi gizi berlebih pada usia lebih dari 18 tahun mencapai 14,4%, obesitas 23,4%, dan kondisi gizi kurus 7,8%. Status gizi remaja putri dapat dipengaruhi oleh persepsi *body image* dan pola makan. Remaja putri yang memiliki persepsi *body image* negatif cenderung merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sehingga rentan melakukan perubahan pada pola makannya. Pola makan menunjukkan kebiasaan makan dengan porsi lebih maupun kurang pada suatu kelompok, keadaan status gizi yang bervariasi dipengaruhi oleh pola makan yang bervariasi. Status gizi dikatakan baik bila pola makan seseorang seimbang baik dari segi jenis, jumlah, dan frekuensi yang seseorang konsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *Body Image*, pola makan, dan status gizi di kalangan mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya dari berbagai kategori status gizi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling* pada 47 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) untuk menilai *body image*, wawancara menggunakan metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk pola makan, dan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) untuk menilai status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 59,4% mahasiswi memiliki citra tubuh negatif, sementara 40,4% memiliki citra tubuh positif. Hasil mengenai kebiasaan makan menunjukkan bahwa 56,8% mahasiswi memiliki kebiasaan makan yang buruk dan 53,2% memiliki kebiasaan makan yang baik. Gambaran status gizi diperoleh hasil dengan kategori sangat kurus 8,5 %, kurus 12,8%, normal 55,3%, gemuk 10,6% dan obesitas 12,8%.

Kata kunci: *Body Image*, Pola Makan, Status Gizi

ABSTRACT

HANI HANIFAH *Overview of Body Image, Diet, and Nutritional Status in College Students at the Health Polytechnic Kemenkes Tasikmalaya Year 2025* Under supervision of ANI RADIATI

Nutrition issues among adolescents, including university students, continue to receive attention in Indonesia. According to data from the 2023 Indonesian Health Survey, the prevalence of overnutrition in those over 18 years old reached 14.4%, obesity 23.4%, and undernutrition 7.8%. The nutritional status of adolescent girls can be influenced by body image perception and diet. Adolescent girls who have negative body image perceptions tend to feel dissatisfied with their body shape so they are prone to making changes to their eating patterns. Diet shows eating habits with more or less portions in a group, the state of nutritional status that varies is influenced by a varied diet. Nutritional status is said to be good when a person's diet is balanced both in terms of type, amount, and frequency that a person consumes according to his body's needs. This study aims to describe Body Image, diet, and nutritional status among female students of Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya from various nutritional status categories. This study used descriptive quantitative design with stratified random sampling technique on 47 respondents. Data were collected through the Body Shape Questionnaire (BSQ) to assess body image, interviews using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) method for dietary patterns, and anthropometric measurements (weight and height) to assess nutritional status. The results showed that the description of body image in female college students obtained 59.4% had a negative body image, while 40.4% had a positive body image. The picture of eating patterns obtained by 56.8% is not good and 53.2% is good. The description of nutritional status obtained results in the category of very thin 8.5%, thin 12.8%, normal 55.3%, fat 10.6% and obese 12.8%.

Keywords: *Body Image, Diet, Nutritional Status*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan penyusunan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran *Body Image*, Pola Makan, dan Status Gizi pada Mahasiswi Program Diploma Tiga di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat beserta salam selalu tercurah limpahkan kepada Rasulullah SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, serta kepada kita selaku umatnya.

Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Hj. Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.
4. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan, dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua, kakak, dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa dan dukungan baik moril maupun materil.
6. Seluruh teman-teman mahasiswa Tingkat III Program Studi Dipoloma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan Laporan tugas akhir.

Penulis menyadari dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan dan kesesuaian Laporan Tugas Akhir Ini.

Tasikmalaya, 27 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Remaja.....	5
2. Body Image	6
3. Pola Makan	10
4. Status Gizi	13
B. Kerangka Teori.....	16
BAB III.....	17
METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Waktu dan tempat penelitian	17
C. Populasi dan sampel/subjek penelitian.....	17
1. Populasi dan sampel.....	17
2. Besar sampel	17
3. Teknik pengambilan sampel	18
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	19

E.	Teknik Pengumpulan Data	20
1.	Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	20
2.	Instrumen dan Bahan Penelitian.....	21
F.	Pengolahan dan Analisis Data	21
1.	Teknik Pengolahan Data	21
2.	Teknik Analisis Data.....	23
G.	Jalannya Penelitian.....	23
1.	Tahap Persiapan	23
2.	Tahap Pelaksanaan	24
3.	Tahap Akhir	24
BAB IV	25	
HASIL DAN PEMBAHASAN	25	
A.	Hasil	25
1.	Karakteristik Responden	25
2.	Body Image	26
3.	Pola Makan	26
4.	Status Gizi	28
B.	Pembahasan	28
1.	Gambaran Body Image	28
2.	Gambaran Pola Makan	30
3.	Gambaran Status Gizi	32
BAB V.....	35	
PENUTUP.....	35	
A.	Kesimpulan.....	35
B.	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37	
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1.	Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri.....	6
Tabel 2.	Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT.....	15
Tabel 3.	Definisi Operasional	19
Tabel 4.	Karakteristik Responden.....	25
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi <i>Body Image</i> pada Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya	26
Tabel 6.	Pola Makan pada Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya	26
Tabel 7.	Distribusi Status Gizi (IMT/U) pada Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya	28

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. 1 Kerangka Teori.....	16

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. *Inform Consent* (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
2. Kuesioner Identitas Responden
3. Formulir Pola Makan
4. Kuesioner *Body Image*
5. Rincian Anggaran Penelitian
6. Rincian Jadwal Penelitian
7. G-Form Kuesioner *Body Image*
8. Master Tabel *Body Image*
9. Master Tabel Jumlah Makan
10. Master Tabel Jenis Makan
11. Master Tabel Frekuensi Makan
12. Master Tabel Pola Makan
13. Master Tabel Status Gizi
14. Dokumentasi Kuesioner SQ-FFQ
15. Dokumentasi Pengambilan Data
16. Biodata Penulis