



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN *BODY IMAGE*, *FOOD HABIT*, AKTIVITAS FISIK
DAN ASUPAN MAKANAN DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWI ASRAMA UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2022**

Oleh:

Lensi Rispaneli

No. BP.1811222005

Pembimbing I: Dr. Syahrial, S.K.M., M.Biomed

Pembimbing II: Resmiati, S.K.M., M.K.M

FAKULTAS KESEHATAN MASYAKARAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2022

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, November 2022
Lensi Rispaneli, No.BP 1811222005**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE*, *FOOD HABIT*, AKTIVITAS FISIK, DAN ASUPAN
MAKANAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI ASRAMA UNIVERSITAS
ANDALAS TAHUN 2022**

x+ 108 halaman, 33 tabel, 2 gambar, 17 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang

Indonesia mengalami masalah gizi pada setiap kelompok umur yang tak kunjung usai. Salah satu kelompok yang rentan akan masalah gizi adalah kelompok umur >18 tahun termasuk di dalamnya mahasiswa. Banyak faktor yang mungkin mempengaruhi masalah gizi dan status gizi pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image*, *food habit*, aktivitas fisik, dan asupan makanan dengan status gizi mahasiswa asrama Universitas Andalas tahun 2022.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan dari bulan Februari – Oktober 2022 dengan jumlah sampel 89 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan *food recall* 2x24 jam, kuesioner dan pengukuran. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji statistik Uji Korelasi Spearman.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 59,6% mahasiswa memiliki status gizi normal, 83,1% mahasiswa memiliki *body image* positif, 55,1% mahasiswa memiliki *food habit* tidak sehat, 70,8% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang ringan dan memiliki asupan energi (87,6%), protein (65,2%), lemak (75,3%), karbohidrat (96,6%) yang kurang. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara variabel *body image* ($p\text{-value}=0,000$), aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,000$), dan asupan makanan (energi ($p\text{-value}=0,029$), protein ($p\text{-value}=0,013$), lemak ($p\text{-value}=0,001$), karbohidrat ($p\text{-value}=0,021$)) dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *food habit* ($p\text{-value}=0,124$) dengan status gizi.

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang bermakna antara *body image*, aktivitas fisik dan asupan makanan dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *food habit* dengan status gizi. Diharapkan mahasiswa lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi serta meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga secara teratur.

Daftar Pustaka : 90 (1987-2022)

Kata Kunci : status gizi, *body image*, *food habit*, aktivitas fisik, asupan makanan

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, November 2022
Lensi Rispaneli, No.BP 1811222005**

**RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, FOOD HABIT, PHYSICAL
ACTIVITY AND FOOD INTAKE WITH NUTRITIONAL STATUS OF FEMALE
STUDENTS IN ANDALAS UNIVERSITY DORMITORY 2022**
x+ 108 pages, 33 tables, 2 figures, 17 attachments

ABSTRAK

Objective

Indonesia has nutritional problems in every age group that never ends. One group that is vulnerable to nutritional problems is the age group >18 years, including female students. Many factors may influence nutritional problems and nutritional status in female students. The research is aimed to discover the correlation between body image, food habit, physical activity and food intake with nutritional status of female students in Andalas University dormitory 2022.

Method

The research implemented quantitative method using cross sectional approach. The research is conducted from February to October 2022 with 89 subjects of female students. The sampling technique using simple random sampling. The data is collected using food recall 2x24 hours, questionnaires and measurements. Data then will be analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with statistical tests using Spearman Correlation Test.

Results

The research shows that 59,6% of the respondents have normal nutritional status, 83,1% of the respondents have positive body image, 55,1% of the students have unhealthy food habit, 70,8% of the respondents have low physical activity and have less intake of energy (87.6%), protein (65.2%), fat (75.3%), carbohydrates (96.6%). The results of the bivariate analysis showed that there was a significant relationship between body image (p-value=0,000), physical activity (p-value=0.000), and food intake (energy (p-value=0,029), protein (p-value=0.013), fat (p-value= 0.001), carbohydrates (p-value=0,021)) with nutritional status. There was no significant relationship between food habit (p-value= 0.124) with nutritional status.

Conclusion

There is a significant correlation between body image, physical activity and food intake with nutritional status. On the other hand, food habit has no correlation with nutritional status among female students. It is recommended to the students to pay more attention to the intake of food consumed and increase physical activity by exercising regularly.

References : 90 (1987-2022)

Keywords : nutritional status, body image, food habit, physical activity, food intake