

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA JURUSAN D-III GIZI POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

Oleh

Liza Rochyanty Puteri

ABSTRAK

Latar Belakang. Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi, Masalah gizi pada remaja dapat diakibatkan oleh diet yang ketat, kebiasaan makan yang buruk, gaya hidup (*life style*), penyakit infeksi, penilaian pada diri sendiri (citra tubuh), aktivitas fisik yang dilakukan. **Tujuan penelitian.** Menganalisis hubungan citra tubuh dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa. **Metode Penelitian.** Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah mahasiswa kelas 1, 2 dan 3 di jurusan D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya sebanyak 302 mahasiswa. Sampel diambil sebanyak 55 mahasiswa dengan menggunakan teknik proporsional random sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner dan penilaian status gizi melalui pengukuran berat badan tinggi badan. **Hasil penelitian.** Menunjukkan sebagian besar responden berstatus gizi normal (52,7%), sebagian besar responden memiliki citra tubuh negatif (50,9%), sebagian kecil responden memiliki aktivitas fisik ringan (34,5%). Uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara akitivitas fisik ($p = 0.733$) dan citra tubuh ($p = 0.599$) dengan status gizi. **Kesimpulan.** Tidak ada hubungan antara citra tubuh dan aktivitas fisik dengan status gizi. **Saran.** Untuk mahasiswa D-III Gizi Poltekkes Kemenks Surabaya agar melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang sedikit ditingkatkan untuk mencegah terjadinya kelebihan berat badan dan mengubah persepsi mengenai citra tubuhnya dengan cara meningkatkan kepercayaan diri dan lebih menfokuskan pada kelebihan dirinya, serta tidak membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Kata kunci : *aktivitas fisik, citra tubuh dan status gizi*

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND BODY IMAGE
ON NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF D-III DEPARTEMENT
OF NUTRITION POLYTECHNIC, KEMENKES SURABAYA**

By

Liza Rochyanty Puteri

ABSTRACT

Background. Adolescents are a group that is vulnerable to nutritional problems. Strict diet, poor eating habits, lifestyle, infectious diseases, self-assessment (body image), and physical activity could cause adolescents' nutritional problems. **The purpose.** To analyze the relationship between body image and physical activity on the nutritional status of students. This study is an observational study with a cross-sectional approach. **The research.** Population was 302 students of first, second, and third grade in the Department of Nutrition D-III Poltekkes Kemenkes Surabaya. Fifty-five students were used as a sample using the proportional random sampling technique. Data were collected through interviews using a questionnaire and assessment of nutritional status through measurement of body weight and height. **The results.** Showed that most of the respondents had normal nutritional status (52.7%), most respondents had negative body image (50.9%), a few respondents had light physical activity (34.5%). The statistical test showed no significant relationship between physical activity ($p = 0.733$) and body image ($p = 0.599$) with nutritional status. **In conclusion.** There is no significant relationship between body image and physical activity with nutritional status. **The suggestion.** To D-III students of Nutrition Poltekkes Kemenks Surabaya is to do physical activity with a slightly increased intensity to prevent being overweight and change their perceptions about body image by increasing self-confidence, focusing more on their strengths, and not comparing themselves with other people.

Keyword : *physical activity, body image and nutritional status*