

Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

The Relationship Between Body Dissatisfaction and Eating Behavior in Students at 'Aisyiyah University Yogyakarta

Anggita Pramestya Adrianto Putri ^{1*}, Agil Dhiemitra Aulia Dewi¹, Dewi Rizzky Mutiarasari¹

¹Jurusan Gizi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No.63, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55292 Telepon (0274) 4469199 Fax: (0274) 4469204
Email: anggitapramestya6@gmail.com

ABSTRAK

Body dissatisfaction disebut juga ketidakpuasan tubuh adalah evaluasi subjek individu yang negatif terhadap bentuk tubuh yang dimiliki seseorang. Perubahan perilaku makan dengan mengurangi makan dengan ekstrem, makan terlalu banyak, dan perasaan menderita atau keprihatinan tentang berat badan yang dimiliki merupakan pengaruh dari *body dissatisfaction*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Rancangan penelitian ini adalah *cross-sectional* dan metode pengambilan sampel *quota sampling*, pengambilan data responden pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dilakukan menggunakan kuesioner *Figure Rating Scale* dan *Eating Attitude test*. Hasil penelitian diperoleh responden sebanyak 105. Data kemudian dianalisis secara statistik dengan uji *chi-square* menggunakan STATA 14. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebanyak 55% responden mengalami *body image* negatif atau *body dissatisfaction* sedangkan 45% lainnya mengalami *body image* positif, 48% responden mengalami perilaku makan normal dan 58% lainnya mengalami perilaku makan abnormal. Didapatkan OR sebesar 2,5 yang artinya individu yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki peluang 2,5 kali lebih besar mengalami perubahan perilaku makan. Terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan dengan hasil *p-value* 0,02 (<0,05). *Body dissatisfaction* berhubungan dengan perilaku makan pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata Kunci: ketidakpuasan terhadap tubuh, mahasiswa, perilaku makan

ABSTRACT

Body dissatisfaction is also called *body dissatisfaction* is a negative evaluation of an individual subject towards the body shape that someone has. Changes in eating behavior by reducing food to the extreme, eating too much, and feelings of suffering or concern about the weight they have are the effects of *body dissatisfaction*. The purpose of this study was to determine the relationship between *body dissatisfaction* and eating behavior in students at the University of 'Aisyiyah Yogyakarta. The design of this study was *cross-sectional* and the sampling method was *quota sampling*, data collection of respondents on

students at the University of 'Aisyiyah Yogyakarta was carried out using the Figure Rating Scale questionnaire and the Eating Attitude test. The results of the study obtained 105 respondents. The data were then analyzed statistically with the chi-square test using STATA 14. Based on the results of the study, 55% of respondents experienced negative body image or body dissatisfaction while 45% experienced positive body image, 48% of respondents experienced normal eating behavior and 58% experienced abnormal eating behavior. An OR of 2.5 was obtained, which means that individuals who experience body dissatisfaction have a 2.5 times greater chance of experiencing changes in eating behavior. There is a relationship between body dissatisfaction and eating behavior with a p-value of 0.02 (<0.05). Body dissatisfaction is related to eating behavior in students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Keywords: *body dissatisfaction, students, eating behavior*

PENDAHULUAN

Body dissatisfaction disebut juga ketidakpuasan tubuh adalah evaluasi subjek individu negatif terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya dan menimbulkan persepsi yang berbeda terhadap bentuk ideal yang diinginkan (Grogan, 2021). Individu seringkali merasa tidak menyukai bentuk tubuhnya, mereka akan terus memantau berat badan dan memperhatikan penampilan mereka di cermin, biasanya mereka juga menutupi karakteristik fisik mereka dari orang lain (Alfina & Soetjningsih, 2023). Mereka akan menyembunyikan bentuk tubuhnya dari keadaan yang sebenarnya dan jarang muncul dalam aktivitas sosial (Putri & Indryawati, 2019). Individu beranggapan bahwa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep tubuh ideal seperti putih, tinggi, kurus, ada juga yang beranggapan bahwa tubuh ideal seperti berkulit gelap dan sedikit gemuk maka akan merasa kurang dari segi fisik. Individu sering merasa

tidak bisa menerima kondisi yang dimilikinya dan dapat mengalami *body dissatisfaction* (Dewi et al., 2020).

Sebuah penelitian yang dilakukan di AS ditemukan bahwa 69% dari responden tidak puas dengan bentuk tubuhnya (*body dissatisfaction*) (Quitkat et al., 2019). Sedangkan prevalensi ketidakpuasan terhadap tubuhnya pada mahasiswa di seluruh Indonesia menunjukkan bahwa terdapat 42,8% responden tidak puas dengan bentuk tubuhnya, selain itu 36,5% juga tidak puas dengan berat badan yang dimiliki (Candra et al., 2023). Suatu penelitian yang dilakukan pada remaja di Yogyakarta ditemukan bahwa terdapat 72,1% remaja mengalami *body dissatisfaction*, jika dilihat berdasarkan jenis kelamin pada remaja laki-laki terdapat 91,7% yang mengalami *body dissatisfaction* sedangkan pada perempuan hanya mencapai 69,6%. (Yunnita, 2022).

Body dissatisfaction ini berpengaruh terhadap beberapa hal antara lain adalah perubahan perilaku makan dan terjadinya stres (Pakki & Sathuyaseelan, 2018). Perubahan perilaku makan yang dilakukan antara lain adalah mengurangi porsi makan dengan ekstrem, menambahkan porsi makan terlalu banyak, dan perasaan bersalah terhadap berat badan yang dimiliki. (Usman et al., 2021). *Body dissatisfaction* dapat mempengaruhi pikiran untuk melakukan perubahan perilaku makan. Untuk memenuhi kebutuhan terhadap makanan dan untuk memenuhi kebutuhan gizinya individu akan melakukan perilaku makan (*eating habit*) (Hafiza et al., 2021). Menurut Santomauro 2019 dalam (Nohana et al., 2020) 6,6 juta orang memiliki perilaku makan berisiko. Sedangkan di ASEAN penelitian yang dilakukan pada mahasiswa diketahui bahwa 11,5% mahasiswa diantaranya mengalami perilaku makan berisiko, Indonesia mencapai 10%, Vietnam, Thailand 13,8% dan Myanmar hanya 2,2% Pengpid dan Peltzer (2018).

Hasil dari penelitian mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan yang dilakukan oleh (Tumenggung & Talibo, 2018) pada siswa SMA Di Kota Gorontalo menunjukkan bahwa 20,18% responden memiliki *body dissatisfaction* dan

cenderung akan mengalami *eating disorders*. Hal itu serupa dengan penelitian terdahulu yang dilakukan (Nohana et al., 2020) bahwa responden yang memiliki *body dissatisfaction* memiliki perilaku makan yang tidak sehat yaitu 68,7%. *Body dissatisfaction* menjadi alasan terkuat yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku makan, rasa tidak puas dan demi mencapai penampilan yang dirasa ideal individu akan melakukan diet dan pembatasan makan, yang kemudian mempengaruhi perilaku makan (Ogden, 2012).

Latar belakang dan hasil penelitian yang telah dituliskan diatas membuat peneliti tertarik untuk membahas apakah *body dissatisfaction* berhubungan dengan perilaku makan pada mahasiswa. Karena sekarang ini banyak individu yang melakukan perubahan makan atau diet ekstrim untuk mencapai berat badan ideal yang diinginkan. Biasanya mereka merasa tidak percaya diri bahkan tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan membandingkan bentuk tubuh mereka dengan teman sebaya, dan beranggapan bahwa tubuh mereka tidak ideal.

METODE

Observasional analitik adalah jenis penelitian yang dilakukan dengan menggunakan rancangan *cross sectional*

yang meneliti mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan pada mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Body dissatisfaction* sebagai variabel bebas (*independent variabel*) sedangkan perilaku makan sebagai variabel terikat (*dependent variabel*). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Pada hasil akhir penelitian diperoleh responden sebanyak 105 mahasiswa namun sebanyak 99 responden masuk pada kriteria inklusi dan 6 lainnya termasuk dalam kriteria eksklusi karena mereka memiliki riwayat penyakit tertentu dan sedang menjalani diet. Teknik sampling yang digunakan adalah *Quota Sampling* dengan memilih responden berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan. Mahasiswa aktif dan sedang menempuh semester 2, 4, 6 dan 8, serta bersedia menjadi responden adalah kriteria inklusi pada penelitian ini. Mahasiswa yang memiliki riwayat penyakit yang menyebabkan penurunan berat badan dan mahasiswa yang mengkonsumsi obat-obatan yang menyebabkan peningkatan berat badan menjadi kriteria eksklusi pada penelitian ini.

Instrumen penelitian pada penelitian ini adalah kuesioner *Figure rating scale* untuk mengukur *body dissatisfaction* dan kuesioner *Eating attitude test* untuk mengukur perilaku

makan. Mekanisme pengambilan data dilakukan dengan peneliti secara *offline* atau langsung dengan meminta ketersediaan responden untuk mengisi *informed consent* dan kuesioner kepada responden hingga memenuhi jumlah kuota yang telah ditentukan.

Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan menggunakan STATA 14. Apabila *p-value* <0,05 maka terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan, dan apabila *p-value* 0,05 maka tidak terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Penelitian ini menggunakan beberapa informasi demografis yang diperoleh dari subjek penelitian. Tujuan dari penyajian data demografis adalah untuk mengetahui karakteristik subjek penelitian yang mana dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Berdasarkan hasil, diperoleh karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	(n)	%
Usia		
18 tahun	2	2,0
19 tahun	13	13,1
20 tahun	23	23,2
21 tahun	35	35,3
22 tahun	18	18,1
23 tahun	6	6,0
24 tahun	2	2,0

Karakteristik Responden	(n)	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	68	68,6
Laki-laki	31	31,3
Program Studi		
Fakultas Ilmu Kesehatan	56	56,5
Fakultas Sains & Teknologi	14	14,1
Fakultas Ekonomi, Sosial & Humaniora	29	29,2
Semester		
2	3	3,0
4	21	21,2
6	45	45,4
8	30	30,3
Asal Daerah		
DIY	24	24,2
Luar DIY	75	75,7
Total	99	100

Sumber. Data Primer 2025

Tabel 1 adalah data karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, program studi, asal daerah, dan semester yang ditempuh. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun (35,3%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan (68,6%). Karakteristik program studi yang dikelompokkan berdasarkan fakultas yaitu sebanyak 56 (56,56%) berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan, 14 (14,1%) berasal dari Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, & Humaniora, dan 29 (29,2%) berasal dari Fakultas Sains & Teknologi. Berdasarkan hasil diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari Fakultas Ilmu kesehatan hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan lebih besar dibandingkan Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, & Humaniora dan Fakulta Sains

dan Teknologi. Untuk karakteristik semester yang sedang ditempuh sebagian besar responden sedang menempuh semester 6 (45,4%). Selanjutnya asal daerah responden dikategorikan menjadi dua yaitu berasal dari DIY dan luar DIY, untuk DIY sendiri sebanyak 24 (24,2%) responden dan 75 (75%) responden lainnya berasal dari luar DIY.

b. *Body Dissatisfaction*

Body Dissatisfaction ditunjukkan dengan variabel *body image* negatif dikarenakan kuesioner *figure rating scale* dapat dipergunakan untuk menilai *body dissatisfaction* dan memungkinkan responden untuk memilih gambar yang paling mirip dengan tubuh mereka sendiri dan gambar yang mereka inginkan, sehingga perbedaan antara keduanya dapat digunakan untuk menilai *body dissatisfaction* (Lim et al., 2011).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi

<i>Body Image</i>	(n)	%
Positif	45	45,4
Negatif	54	54,5
Total	99	100

Sumber. Data Primer 2025

Tabel 2 diatas diketahui bahwa hasil responden yang mengalami *body image* positif sebanyak 45 (45,4%) sedangkan responden yang mengalami *body image* negatif sebanyak 54 (54,5%).

c. *Perilaku Makan*

Tabel 3 di bawah diketahui bahwa hasil reponden yang mengalami perilaku

makan normal sebanyak 47 (47,4%) sedangkan responden yang mengalami perilaku makan abnormal sebanyak 57 (57,5%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi

Perilaku Makan	(n)	%
Normal	47	47,4
Abnormal	57	57,5
Total	99	100

Sumber. Data Primer 2025

2. Analisis Bivariat

Hasil dari tabel 4 diketahui bahwa 27 (60%) responden memiliki *body image* positif dan memiliki perilaku makan normal sedangkan 18 (40%) lainnya memiliki *body image* positif dan memiliki perilaku makan abnormal. Selain itu, responden yang memiliki *body image* negatif dan memiliki perilaku makan normal sebanyak 20 (37,0%) responden, sedangkan 34 (62,9%) lainnya yang memiliki *body image* negatif dan memiliki perilaku makan abnormal.

Tabel 4 Hasil *Chi-square*

<i>Body Image</i>	Perilaku Makan				Jumlah	
	Normal		Abnormal			
	n	%	n	%	n	%
Positif	27	60,0	18	40,0	45	100
Negatif	20	37,0	34	62,9	54	100
Total	47	47,4	52	52,5	99	100
<i>p-value</i>	0,023*					
<i>OR</i>	2,5					

Sumber. Data Primer 2025

Proporsi mahasiswa yang memiliki *body image negatif* lebih besar mengalami perilaku makan abnormal dibandingkan dengan yang mengalami *body image* positif. Begitu pula

sebaliknya responden dengan *body image* positif memiliki proporsi lebih besar mengalami perilaku makan positif dibandingkan dengan yang mengalami *body image* negatif.

Hasil *odds ratio* diperoleh sebesar 2,5 dimana individu dengan *body dissatisfaction* berpeluang 2,5 kali lebih besar mengalami perubahan perilaku makan dibandingkan individu yang tidak mengalami *body dissatisfaction*. Sedangkan hasil analisis dari data diatas dengan uji *chi-square* diperoleh hasil *p-value* 0,02 (<0,05), sehingga terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan pada mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan yaitu sebanyak 68 (68,6%) responden sedangkan laki-laki sebanyak 31 (31,3%). Perbedaan proporsi responden dapat disebabkan karena jumlah mahasiswa perempuan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki karena mayoritas mahasiswa adalah mahasiswa pada Fakultas Ilmu Kesehatan yang sebagian besar mahasiswanya adalah perempuan.

Usia responden rata-rata adalah 18-24 tahun yang merupakan usia dewasa awal. Pada usia ini mereka banyak mengalami perubahan seperti

mulai bersolek dan merubah penampilannya untuk meningkatkan penampilan dan kepercayaan dirinya (Setiawan et al., 2023). Rasa tidak puas akan bentuk tubuh yang dimiliki menjadi salah satu penyebab dari munculnya permasalahan tersebut. Maka dari itu mereka beranggapan bahwa memiliki tubuh yang ideal dan menarik adalah salah satu hal yang harus mereka miliki untuk menyelesaikan permasalahan tersebut (Setiawan et al., 2023).

Mahasiswa yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya maka mereka akan mengalami *body image* positif, sedangkan mahasiswa yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan mempunyai keinginan untuk menurunkan atau menambahkan berat badannya maka mereka akan mengalami *body image* negatif. *Body dissatisfaction* dengan hasil negatif tidak selalu buruk, seperti halnya jika individu memiliki berat badan lebih dan mengalami *body dissatisfaction* karena ingin memiliki berat badan yang ideal diikuti dengan perubahan perilaku makan yang baik. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan kuesioner *Figure Rating Scale* untuk menilai *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa responden yang mengalami *body image* negatif sebanyak 54 mahasiswa (54,55%) sedangkan yang mengalami *body image* positif sebanyak 45 mahasiswa (45,45%). Sejalan dengan penelitian sebelumnya

pada responden usia dewasa awal menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *body dissatisfaction* yaitu sebesar 50 mahasiswa (50,50%) (Nisa & Rifani, 2024).

Penelitian ini juga diperkuat dengan hasil riset yang RISKESDAS pada tahun 2018, yang mengatakan bahwa sebanyak 42,8% individu di Indonesia merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka/*body dissatisfaction*. Faktor-faktor yang mungkin menjadi penyebab munculnya *body dissatisfaction* adalah hubungan dengan teman sebaya, biasanya teman sebaya menjadi salah satu faktor untuk membandingkan bentuk tubuh yang dimiliki dan meningkatkan kekhawatiran untuk meningkatkan atau menurunkan berat badan (Usman et al., 2021).

Kuesioner *Eating attitude test* dipergunakan untuk mengukur kecenderungan *eating disorder* karena isi dari pertanyaannya mengarah ke ciri-ciri *eating disorders* seperti muntah setelah makan dan memiliki perasaan bersalah setelah makan. Hasil penelitian perilaku makan menggunakan kuesioner *Eating attitude test* menunjukkan bahwa sebanyak 47 (47,47%) responden memiliki perilaku makan normal sedangkan 52 (52,5%) memiliki perilaku makan abnormal. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Putra Abadi

Langkat Sumatera Utara yaitu sebagian besar 41 (56,9%) responden memiliki perilaku makan abnormal dan 31 (43,1%) lainnya memiliki perilaku makan normal (Nilawati, 2023).

Perilaku makan abnormal adalah kebiasaan untuk menghindari sarapan di pagi hari, menghindari makan saat terasa lapar, muntah setelah makan, dan memiliki perasaan bersalah setelah makan. *Body dissatisfaction* menjadi salah satu faktor perubahan perilaku makan, mereka yang mengalami *body dissatisfaction* akan melakukan perubahan perilaku makan mengarah ke *eating disorders*, (Laksmi et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengalami perilaku *eating disorders*, *eating disorders* diukur menggunakan kuesioner *eating attitude test*. Salah satu hal yang memicu mereka untuk melakukan diet adalah keinginan untuk memiliki penampilan yang dirasa ideal. Melakukan pembatasan makanan dan diet akan dilakukan untuk terlihat ideal daripada mementingkan kesehatannya, sehingga mereka akan melakukan pola diet yang kurang baik bahkan mereka akan mengalami gangguan makan seperti *eating disorders* (Barlow, 2018).

Individu yang mengalami *body image* negatif cenderung akan mengalami *eating disorders*, hal ini

diketahui dari pertanyaan pada kuesioner *eating attitude test*. Responden pada penelitian ini memiliki dominan atas kecenderungan *eating disorders* pada beberapa item pertanyaan seperti: muntah setelah makan, memiliki perasaan sangat bersalah setelah makan, sering mengosongkan perut pada saat pagi hari, dan memiliki perasaan ingin muntah setelah makan (Zulfa, 2023). Analisis menggunakan uji *chi-square* didapatkan OR sebesar 2,5 dimana individu dengan *body dissatisfaction* berpeluang 2,5 kali lebih besar mengalami perubahan perilaku makan dibandingkan individu yang tidak mengalami *body dissatisfaction*. Dan *p-value* 0,02 ($<0,05$), maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian terdahulu yang dilakukan pada siswa di SMAN 1 Pekanbaru bahwa terdapat hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Makan (Wulandari, 2023). Hasil penelitian pada mahasiswi di Universitas Guna Darma juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan (Putri & Indryawati, 2019). Namun berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan pada

mahasiswa di Universitas Aisyiyah Pringsewu menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Makan (Azhar et al., 2024).

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa *body dissatisfaction* berkaitan erat dengan perilaku makan. Semakin tinggi individu yang mengalami *body dissatisfaction* maka mereka cenderung akan melakukan perilaku makan yang abnormal. Kepercayaan tinggi akan dirasakan oleh individu yang puas dengan tubuh dan kondisi fisik yang dimilikinya dibandingkan dengan individu yang tidak puas dengan tubuh dan kondisi fisiknya (Prima & Sari, 2018). Secara psikologis individu dengan *body dissatisfaction* memiliki kepercayaan diri yang kurang baik, sehingga mereka akan merubah pola pikirnya untuk menerapkan perilaku makan yang tidak sesuai/abnormal. Perubahan perilaku makan diantaranya mengurangi/menambah porsi makan, bahkan ada diantara mereka yang sengaja menghindari makan karena mereka takut akan menambah berat badan yang dimiliki (Laksmi et al., 2018). Untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka melakukan perubahan penampilan, dengan melakukan perubahan perilaku makan mereka akan merasa lebih percaya diri dengan penampilannya. Beberapa penelitian yang dilakukan mengatakan

bahwa *body dissatisfaction* merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap terjadinya perubahan perilaku makan (Eprillia, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah lebih dari setengah dari total responden mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengalami *body dissatisfaction* dan mengalami perilaku makan abnormal. Diperoleh nilai OR sebesar 2,5 dimana individu dengan *body dissatisfaction* berpeluang 2,5 kali lebih besar mengalami perubahan perilaku makan dibandingkan individu yang tidak mengalami *body dissatisfaction* dan terdapat hubungan yang signifikan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku makan dengan nilai *p-value* 0,02 ($<0,05$). Berdasarkan kesimpulan diatas disarankan untuk responden untuk lebih belajar untuk bagaimana mencintai dan menerima bentuk tubuh nya sendiri, serta memperhatikan kembali asupan makan dan zat gizi yang dikonsumsi.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih dari satu lingkup Universitas untuk lebih mengetahui gambaran lebih luas mengenai hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku makan. Dan untuk mengukur status gizi seperti BB dan TB untuk mengetahui apakah responden memiliki status gizi normal atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram dan Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2508–2517. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0ASocial>
- Azhar, F. L., Junita, D. E., Wati, D. A., & Nurhayati, A. (2024). Hubungan Perilaku Makan dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Gizi Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2024. 07(01), 7777–7785.
- Candra, P. S., Rifansha, M. G., Dahniya, N. K. S. D., Kuta, P. C. R., & Elizar, L. J. A. (2023). The Association Between Body Dissatisfaction and Social Media Addiction Among Teenagers in Indonesia. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 333–338. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5759>
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(02), 173–180.
- Eprillia, D. M. (2022). Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja: Sebuah Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 467–475. <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5384>
- Grogan, S. (2021). Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Fourth Edition. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Fourth Edition*, October, 1–250. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Laksmi, zsa-zsa ayu, Ardiaria, M., & Fitranti, deny yudi. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 627–640.

- Lim, C. L. S., Putra, M., & Rosli, M. H. (2011). The Body Dissatisfaction among Female Athletes and Non-athletes in Malaysia. *Journal of Asia Pacific Studies*, 2(1), 55–69.
- Nilawati, S. (2023). Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Body Image Dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 2828–6863.
- Nisa, A. T. R. C., & Rifani, R. (2024). Hubungan antara social somparison dengan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 4(3), 309–316. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Nohana, O. C., Kusumawati, A., & Widjanarko, B. (2020). Pengaruh Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Perilaku Diet Mahasiswa di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(5), 363–367. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.5.363-367>
- Pakki, S. S., & Sathuyaseelan, A. (2018). Issues related to body image in young adult women. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(2), 250–254. <https://doi.org/10.21276/sjhss.2018.3.2.11>
- Prima, E., & Sari, E. P. (2018). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri | Prima | Jurnal Psikologi Integratif. *Psikologi Integratif*, 1, 17–30. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/260/241>
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88–97. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1919>
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10(December), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Setiawan, V. A., Priyanggasari, A. T. S., & Supraba, D. (2023). Body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna Tiktok ditinjau dari self compassion. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 7(September), 4256–4265.

- <https://www.jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/516>
- Tumenggung, I., & Talibo, S. D. (2018). Eating Disorder pada Siswa SMA di Gorontalo. *Health and Nutritions Journal*, IV(1), 2549–7618.
- Usman, F., Aryani, F., & Thalib, S. B. (2021). Perilaku body dissatisfaction dan penanganannya pada siswa (studi kasus pada siswa) di SMA negeri 2 Soppeng. *Pinisi Journal of Education*, 2, 1–11. [http://eprints.unm.ac.id/25358/1/1644042014_Fathurrahman_Usman_Artikel_Journal_Ilmiah....pdf](http://eprints.unm.ac.id/25358/1/1644042014_Fathurrahman_Usman_Artikel_Journal_Ilmiyah....pdf)
- Wulandari, R. D. (2023). *Hubungan Body Image dengan Gangguan Perilaku Makan pada remaja putri di SMAN 1 Pekanbaru*. 1(2018), 75–84.
- Yunnita, T. (2022). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal*. <http://repository.unika.ac.id/30397/>
- Zulfa, T. (2023). Relationship between Body Image and Eating Disorders Tendency with Nutritional Status Adolescent Girls at Sabilurrasyad Boarding School Kendal. *Nutrition Research and Development Journal*, 4(1), 1–10. <https://journal.unnes.ac.id/journals/nutrizione/index>