BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja hingga dewasa awal, merupakan tahap perkembangan yang penting dalam pembentukan identitas diri dan penyesuaian sosial. Pada tahap ini, individu cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik sebagai bagian dari *body image* yang ingin ditampilkan kepada lingkungan sekitar. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti rasa cemas, stres, bahkan depresi Annisyah & Susilarini, (2022). Rasa tidak puas ini juga dapat menurunkan rasa percaya diri, membuat individu menarik diri dari pergaulan, serta merasa kurang berharga di lingkungan sosialnya (Lowinsky & Rahayu, 2025).

Pemilihan makan merupakan suatu proses dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi Sartika *et al.*, (2020). Pemilihan makan yang tidak tepat dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan zat gizi dan mempengaruhi status kesehatan seseorang. Salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makan adalah persepsi *body image* dan pengetahuan gizi (Yusniar & Noerfitri, 2022).

Persepsi *body image* merupakan penilaian dan perasaan seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Individu dengan persepsi *body image* positif cenderung menerima kondisi tubuhnya dengan baik, sedangkan individu dengan persepsi *body image* negatif merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan menganggap dirinya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal. Persepsi *body image* yang negatif dapat mempengaruhi pemilihan makan seseorang. Mahasiswa yang merasa tubuhnya terlalu gemuk cenderung membatasi makan, menghindari makanan tertentu, atau memilih makanan rendah kalori tanpa memperhatikan keseimbangan zat gizi (Nomate *et al.*, 2023).

Selain persepsi *body image*, pengetahuan gizi juga menjadi faktor penting dalam pemilihan makan. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang dalam memahami kandungan zat gizi dan manfaat makanan bagi kesehatan. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu memilih makanan yang lebih sehat dan seimbang, sedangkan mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang rendah lebih sering memilih makanan berdasarkan rasa, harga, atau pengaruh lingkungan tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya

Dyah Maulida Fitriani, (2024). Dengan demikian, pengetahuan gizi dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Permasalahan terkait *body image* dan pemilihan makan masih banyak ditemukan pada mahasiswa. Menurut Fitriyah & Laily (2025) dalam penelitian kepuasan *body image* terhadap penerimaan diri mahasiswa, menyatakan bahwa lebih dari 70% mahasiswa merasa tidakpuas dengan penampilan tubuhnya. Penelitian Chowdhury & Chakraborty (2017), dalam penelitian Prevalensi, pola, dan determinan ketidakpuasan *body image* di kalangan mahasiswi, juga menunjukkan bahwa 30,6% responden merasa khawatir terhadap bentuk tubuhnya dan 76,7% mahasiswa mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, dengan 62% merasa terlalu gemuk dan 14,5% merasa terlalu kurus. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat mempengaruhi pemilihan makan, seperti membatasi makan secara berlebihan atau memilih pola makan ekstrem tanpa memperhatikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi.

Pemilihan makan pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal dan ketersediaan makanan. Penelitian Pushpa *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa sering dipengaruhi oleh konsumsi makanan rendah gizi, seperti makanan cepat saji, minuman berpemanis, produk olahan karbohidrat, dan kafein, sedangkan konsumsi buah, sayur, dan susu cenderung rendah. Pola pemilihan makan seperti ini dapat berdampak pada kesehatan dan perubahan bentuk tubuh, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi persepsi *body image* seseorang.

Mahasiswa putri menjadi kelompok yang lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dibandingkan mahasiswa laki-laki karena adanya tekanan sosial dan budaya mengenai standar tubuh ideal Grogan, (2021). Kondisi tersebut dapat mempengaruhi pemilihan makan mahasiswa putri, terutama pada mahasiswa yang tinggal di lingkungan asrama. Kehidupan di asrama cenderung membuat mahasiswa memiliki pola makan yang seragam akibat keterbatasan variasi makanan, kebiasaan makan bersama, pengaruh teman sebaya, serta keterbatasan akses terhadap bahan makanan. Faktor-faktor tersebut dapat

mempengaruhi cara mahasiswa dalam memilih makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Asrama A Poltekkes Kemenkes Pontianak terletak di Jalan 28 Oktober, Siantan Hulu, Kecamatan Pontianak Utara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Sebagai institusi pendidikan vokasi kesehatan, Poltekkes Kemenkes Pontianak memiiliki proses pembelajaran yang cukup padat sehingga menuntut kesiapan mahasiswa dalam mengikutinya. Untuk mendukung hal tersebut, pihak kampus menyediakan fasilitas asrama bagi mahasiswa baru jalur reguler yang berada di sekitar lingkungan kampus. Asrama kampus A melayani mahasiswa dari Jurusan Kesehatan Lingkungan, Jurusan Gizi, Kesehatan Gigi, Jurusan Teknologi Laboratorium Medis dan Keperawatan Pontianak.

Berdasarkan pertimbangkan tersebut, penelitian mengenai hubungan *body image* dan pengetahuan gizi dengan pemilihan makan pada mahasiswa asrama putri menjadi penting untuk dilakukan. Hal ini karena kehidupan di asrama memiliki keterbatasan akses terhadap makanan, kebiasaan makan bersama, serta pengaruh teman sebaya yang dapat mempengaruhi cara memilih makanan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang sejauh mana persepsi *body image* dan pengetahuan gizi mempengaruhi perilaku pemilihan makan pada mahasiswa yang tinggal di lingkungan asrama.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka perumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah ada hubungan persepsi *body image* dan pengetahuan gizi dengan pemilihan makan pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan persepsi *body image* dan pengetahuan gizi dengan pemilihan makan pada mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.

2. Tujuan Khusus

a. Menganalisis hubungan antara persepsi *Body Image* dengan pemilihan makan pada mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.
b. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan makan pada mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan dari penelitian ini maka ruang lingkup penelitian ini adalah pada mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam menganalisis hubungan persepsi *body image* dan pengetahuan gizi dengan pemilihan makan pada mahasiswa asrama putri. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar dan referensi bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa, terutama yang berkaitan dengan persepsi tubuh dan perilaku makan pada remaja atau dewasa muda.

2. Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk program penyuluhan gizi serta persepsi *body image* di lingkungan kampus.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya persepsi *body image* yang positif dan pemilihan makan yang sesuai dengan prisnip isi piringku.

F. Keaslian Penelitian

1. (Sukoco *et al*., 2022) dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Persepsi *Body Image* Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Remaja Putri di Surakarta". Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan persepsi *body image* dengan kebiasaan sarapan pagi pada siswi SMA Negeri 4 Surakarta. Metode penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*, dan pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling.* Populasi penelitian ini berjumlah 452 siswi

kelas 10 dan 11. Hasil penelitian ini di temukan Sebanyak 54,9% responden memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup, 52,4% responden memiliki persepsi *body image* positif, 40,2% responden jarang melakukan sarapan pagi dan 87,8% memiliki IMT normal.

2. (Makhrajani Majid *et al*., 2018) dengan judul "Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare". Penelitian ini bertujuan penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan perbedaan tingkat pengetahuan gizi, *body image*, asupan energi dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan desain *cross sectional design* dan pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *accidental sampling.* Lokasi penelitian dilakukan di dalam maupun di luar atau sekitar kampus II UMPAR. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi memiliki perbedaan signifikan pada mahasiswa gizi dan non gizi Fakultas Ilmu Kesehatan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *body image* tidak memiliki perbedaan signifikan pada mahasiswa gizi dan non fakultas ilmu kesehatan.
3. (Asran & Solikhah, 2025) dengan judul "Hubungan Pemilih Makanan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA Negeri 2 Palu". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemilih makanan dan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode *cross sectional* dan pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan 17,5% remaja memiliki status gizi kurang, 75,8% remaja putri mendekati makanan dengan status gizi normal (p=0,454), serta 65,8% remaja putri dengan citra tubuh negatif yang memiliki status gizi tidak normal (p=0,001). Tidak ada hubungan antara pemilih makanan dengan status gizi dan ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri. Kesimpulan dalam penelitian ini tidak ada hubungan antara pemilih makanan dengan status gizi namun ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Palu.