BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi

Asrama merupakan tempat tinggal sementara yang disediakan oleh institusi untuk menunjang proses pendidikan. Asrama juga menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari Poltekkes Kemenkes Pontianak. Bahkan sebelum berdirinya Poltekkes Kemenkes Pontianak pada tahun 2001, keberadaan asrama telah ada sejak masa berdirinya sekolah-sekolah kesehatan di Kalimantan Barat.

Lokasi asrama tersebar di beberapa unit kampus, yaitu Kampus A, B, C, dan D. Asrama Kampus A melayani mahasiswa dari Jurusan Kesehatan Lingkungan, Jurusan Gizi, Jurusan Kesehatan Gigi, Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, dan Keperawatan Pontianak. Penanggung jawab utama asrama adalah Wakil Direktur III Poltekkes Kemenkes Pontianak. Pengelola operasional asrama dilaksanakan oleh kepala instalasi asrama, pengelola di setiap asrama serta mentor asrama.

Sistem penyelenggaraan makanan di Asrama Kampus A dilaksanakan melalui tahapan perencanaan menu, pengadaan bahan makanan, pengolahan makanan, hingga pendistribusian makanan kepada mahasiswa. Menu makanan disusun menggunakan siklus menu 7 hari agar makanan lebih bervariasi serta tetap memperhatikan kebutuhan gizi siswa. Makanan diberikan sebanyak tiga kali sehari, yaitu pagi, siang, dan malam hari.



Gambar 4 Denah Lokasi Penelitian

2. Karakteristik Sampel

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak dengan responden sebanyak 83 mahasiswa.

Pada Tabel 1 disajikan distribusi sampel berdasarkan asrama dan usia pada mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.

Tabel 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Asrama dan Usia Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak

Karakteristik	**n**	**%**
Asrama		
Asrama B	26	31,3
Asrama C	10	12,0
Asrama D	27	32,5
Asrama E	20	24,1
Usia		
17 Tahun	7	8,4
18 Tahun	43	51,8
19 Tahun	31	37,3
20 Tahun	1	1,2
22 Tahun	1	1,2
Total	**83**	**100,0**

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1 diketahui bahwa responden terbanyak terdapat pada asrama D yaitu 27 orang (32, 5%). Sedangkan sebagian besar berusia 18 tahun yaitu 43 orang (51,8%).

3. Persepsi Body Image

Pada Tabel 2 disajikan distribusi sampel berdasarkan persepsi body image pada mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.

Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Persepsi *Body Image* Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak

Persepsi *Body Image*	**n**	**%**
Negatif	43	51,8
Positif	40	48,2
Total	**83**	**100,0**

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 diketahui bahwa responden yang memiliki persepsi *body image* negatif lebih banyak yaitu 43 orang (51,8%).

4. Pengetahuan Gizi

Pada Tabel 3 disajikan distribusi sampel berdasarkan pengetahuan gizi pada mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.

Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak

Pengetahuan Gizi	**n**	**%**
Baik	40	48,2
Kurang	43	51,8
Total	**83**	**100,0**

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3 diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang lebih banyak yaitu 43 orang (51,8%).

5. Pemilihan Makan

Pada Tabel 4 disajikan distribusi sampel berdasarkan pengetahuan gizi pada mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.

Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Pemilihan Makan Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak

Pemilihan Makan	**n**	**%**
Baik	39	47,0
Tidak Baik	44	53,0
Total	**83**	**100,0**

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4 diketahui bahwa responden yang memiliki pemilihan makan tidak baik lebih banyak yaitu 44 orang (53,0%).

6. Analisis Bivariat

a. Hubungan Persepsi *Body Image* dengan Pemilihan Makan

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* antara variabel persepsi *body image* dengan pemilihan makan pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5 Hubungan Persepsi *Body Image* dengan Pemilihan Makan Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak

Persepsi *Body Image*	**Pemilihan Makan**				**Total**		**p-*value***
	Baik		**Tidak Baik**				
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Negatif	15	38,5	28	63,6	83	100	0,022
Positif	24	61,5	16	36,4	83	100	

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa mahasiswa putri dengan persepsi *body image* negatif cenderung memiliki pemilihan makan tidak baik (63,6%) sedangkan

mahasiswa putri yang memiliki persepsi *body image* positif cenderung memiliki pemilihan makan baik (61,5%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan p-*value* sebesar 0,022 (p <0,05) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dan pemilihan makan.

b. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pemilihan Makan

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* antara variabel pengetahuan gizi dengan pemilihan makan pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pemilihan Makan Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak

Pengetahuan Gizi	**Pemilihan Makan**				**Total**		**p-*value***
	Baik		**Tidak Baik**				
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Baik	17	43,6	23	52,3	83	100	0,429
Kurang	22	56,4	21	47,7	83	100	

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa mahasiswa putri dengan pengetahuan gizi baik cenderung memiliki pemilihan makan tidak baik (52,3%) sedangkan mahasiswa putri dengan pengetahuan gizi kurang cenderung memiliki pemilihan makan baik (56,4%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan p-*value* 0,429 (p >0,05) yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan pemilihan makan.

B. Pembahasan

1. Hubungan Persepsi *Body Image* dengan Pemilihan Makan

Pada hasil penelitian mengenai persepsi *body image* dengan pemilihan makan, menunjukkan bahwa persepsi terhadap bentuk tubuh terdapat hubungan yang signifikan terhadap perilaku dalam pemilihan makan seseorang. Mahasiswa yang memiliki persepsi *body image* negatif sering kali merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga cara pemilihan makanan tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizinya (Nomate *et al*., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahfida & Nurmaulina, (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan pemilihan makan pada remaja di SMAN 3 Kabupaten Tanggerang. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu yang memiliki persepsi *body*

image negatif cenderung melakukan perubahan pola makan ke arah yang tidak sehat, seperti membatasi asupan makanan dan memilih jenis makanan tertentu tanpa memperhatikan keseimbangan gizi. Hal ini memperkuat bahwa faktor psikologis seperti *body image* berperan dalam menentukan pemilihan makan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wangu *et al.,* (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku pemilihan makan pada mahasiswa di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu yang memiliki persepsi *body image* negatif cenderung kurang percaya diri, sering membandingkan dirinya dengan orang lain, serta merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Kondisi ini mendorong individu untuk melakukan perubahan pola makan, seperti mengurangi porsi makan atau melakukan diet, tanpa memperhatikan keseimbangan kebutuhan gizi.

Selain faktor individu, kondisi ini juga dapat dipengeruhi oleh faktor lingkungan, khususnya lingkungan sosial di asrama. Pada penelitian Rahmayanti *et al.,* (2021) menyatakan bahwa lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk perilaku pemilihan makan pada remaja. Selain itu remaja yang tinggal bersama temannya menunjukkan bahwa pola makan teman sekamar juga dapat mempengeruhi gangguan makan. Komunikasi antar teman, seperti membahas berat badan, bentuk tubuh, maupun kebiasaan makan, dapat memperkuat persepsi negatif terhadapt tubuh serta mendorong perilaku makan yang tidak sehat (Rodgers *et al*., 2022).

Peneliti berpendapat bahwa adanya hubungan antara persepsi *body image* dengan pemilihan makan terjadi karena cara seseorang melihat dan menilai tubuhnya dapat mempengaruhi perilakunya, termasuk dalam memilih makanan. Mahasiswa yang memiliki persepsi *body image* negatif cenderung merasa khawatir terhadap bentuk tubuhnya, takut menjadi gemuk atau terlalu kurus, serta merasa kurang percaya diri saat berada di lingkungan luar. Kondisi ini mendorong mereka untuk mengubah pola makan atau cara memilih makanan agar sesuai dengan bentuk tubuh yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Cuiting Yong *et al*, (2021) yang menyatakan bahwa persepsi *body image* memiliki hubungan dengan pemilihan makan.

Namun, dalam proses tersebut, mahasiswa sering kali tidak mempertimbangkan kebutuhan gizi. Mereka dapat mengurangi porsi makan, memilih jenis makanan tertentu, atau mengikuti pola diet yang tidak sehat hanya untuk mencapai tubuh yang dianggap ideal. Selain itu, pengaruh lingkungan seperti teman sebaya juga memperkuat kondisi ini. Mahasiswa sering membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain atau mengikuti kebiasaan makan teman, sehingga pemilihan makanan lebih dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Dengan demikian, persepsi *body image* memiliki hubungan dengan pemilihan makan karena pengaruh lingkungan dapat secara langsung mempengaruhi cara seseorang dalam menentukan makanan yang dikonsumsinya. Hal ini didukung oleh penelitian Wangu et al., (2023) yang menjelaskan bahwa remaja dengan *body image* negatif cenderung membatasi konsumsi makanan demi mempertahankan bentuk tubuh ideal.

2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pemilihan Makan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi dengan pemilihan makan, menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan perilaku pemilihan makan seseorang. Meskipun responden memiliki pengetahuan gizi yang baik, mereka belum tentu mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari – hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Annisa Dian Purwanti (2022) pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru, mengatakan bahwa pengetahuan gizi yang baik tidak menjamin seseorang memiliki perilaku makan yang sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang. Hal tersebut dapat terjadi jika pengetahuan tidak didasari dengan sikap, keinginan dan motivasi yang kuat untuk menerapkannya.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan makan ($p > 0,05$), yang berarti bahwa peningkatan pengetahuan tidak selalu diikuti dengan perubahan perilaku makan.

Secara teori, pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor dasar dalam pembentukan perilaku, namun tidak secara langsung menentukan tindakan seseorang. Perilaku pemilihan makan dipengaruhi beberapa faktor psikologi dan

sosial, faktor psikologi biasanya berasal dari lingkungan sosial remaja seperti pengaruh dari keluarga, teman sabaya dan lingkungan bermain (Rae *et al*., 2022).

Dalam konteks penelitian ini, lingkungan asrama memiliki peran yang cukup besar dalam mempengaruhi pemilihan makan. Menurut penelitian Aisyah Farah Nisrina, (2025) mengatakan bahwa lingkungan asrama merupakan lingkungan yang signifikan mempengaruhi pola makan remaja. Keterbatasan pemilihan makanan, kebiasaan makan bersama teman, serta faktor kepraktisan menjadi alasan utama dalam menentukan makanan yang dikonsumsi.

Temuan dilapangan menunjukkan bahwa kondisi ini terjadi karena mahasiswa lebih dipengaruhi oleh kebiasaan sehari – hari dibandingkan pengetahuan gizi dalam menentukan pemilihan makanan. Meskipun telah mengetahui konsep gizi seimbang, mereka tetap memilih makanan yang tidak tepat. Hal ini terjadi karena pengetahuan gizi hanya sebatas pemahaman, sedangkan perilaku pemilihan makan lebih banyak dipengeruhi oleh kebiasaan yang sudah dibentuk dalam kehidupan sehari – hari. Penelitian Yusniar & Noerfitri, (2022) menyebutkan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti dengan perilaku pemilihan makan yang baik karena adanya pengaruh kebiasaan dan lingkungan sehari – hari.

Selain itu, mahasiswa sering memilihan makanan berdasarkan rasa nyaman, kepraktisan dalam penyajian, cita rasa yang enak dan harga yang terjangkau. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa mengabaikan nilai gizi pada suatu makanan dan lebih mengutamakan kepuasan sesaat. Hal ini didukung oleh penelitian Ramadhani *et al*., (2024) yang menyatakan bahwa faktor rasa dan harga menjadi alasan utama mahasiswa dalam memilih makanan sehari – hari. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan antara pengetahuan dan pemilihan makan, dimana pengetahuan gizi dimiliki belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari – hari.