

ABSTRAK

Citra tubuh merupakan persepsi seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya yang dapat memengaruhi perilaku makan dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan status gizi pada mahasiswi di Universitas Prima Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah responden sebanyak 69 mahasiswi, data dikumpulkan menggunakan kuesioner Body Shape Questionnaire (BSQ) untuk menilai citra tubuh dan pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,002$). Terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dan status gizi pada mahasiswi Universitas Prima Indonesia. Diperlukan upaya menerapkan pola hidup sehat melalui pola makan seimbang, asupan gizi yang cukup, membatasi minuman manis, serta rutin beraktivitas fisik.

Kata kunci : Citra tubuh, Status gizi, mahasiswi, IMT

ABSTRACT

Body image is a person's perception of their body shape and size, which can influence eating behavior and nutritional status. This study aims to determine the relationship between body image and nutritional status in female students at Universitas Prima Indonesia. This study used a cross-sectional design with 69 female students as respondents. Data were collected using the Body Shape Questionnaire (BSQ) to assess body image and anthropometric measurements to determine nutritional status based on the Body Mass Index (BMI). Data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The results of the statistical test showed a significant relationship between body image and nutritional status ($p\text{-value} = 0.002$). There is a significant relationship between body image and nutritional status in female students at Universitas Prima Indonesia. Efforts are needed to implement a healthy lifestyle through a balanced diet, adequate nutritional intake, limiting sugary drinks, and regular physical activity.

Keywords: Body image, Nutritional status, Female students, BMI.