

PENYULUHAN TENTANG IMEJ TUBUH DAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

Dyah Ayu Kusuma Wardani¹, Dewi Kusumawati¹, Budi Prasetyo²

¹Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada, Surakarta

²Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan,
Universitas Kusuma Husada / Surakarta

E-mail: dyahayu@ukh.ac.id

Abstrak

Pola makan mahasiswa yang cukup berdasarkan *Healthy Eating Plate* sebesar 2,1%, dan kurang sebesar 97,9%. Imej tubuh yang negatif merupakan salah satu faktor risiko utama bagi seseorang untuk melakukan diet penurunan berat badan. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang imej tubuh dan kepuasan tubuh yang positif agar dapat mencapai pola makan yang seimbang dan status gizi yang optimal. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Peserta dalam penyuluhan ini adalah mahasiswa Program Studi Administrasi Kesehatan Program Sarjana Angkatan 2022 Universitas Kusuma Husada Surakarta. Penyuluhan ini dihadiri oleh 28 orang dari total jumlah mahasiswa sebanyak 34 orang (82%) melalui aplikasi Zoom karena mahasiswa sedang liburan semester. Hasil dan evaluasi dalam penyuluhan ini dapat dilihat dari nilai pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan (dari 44 menjadi 75) dengan $N\text{-gain} = 0,78$ (kategori tinggi). Perlu adanya kegiatan secara berkesinambungan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa terkait imej tubuh dan kepuasan tubuh yang positif agar dapat mencapai pola makan yang seimbang dan status gizi yang optimal.

Kata kunci : imej tubuh, mahasiswa, penyuluhan, pola makan.

Abstract

Based on *Healthy Eating Plate*, adequate diet of college students was 2.1%, and poor diet was 97.9%. Negative body image is one of main risk factors for someone to go on weight loss diet. The aim of this counseling was to increase knowledge of positive body image and body satisfaction in order to achieve a balanced diet and optimal nutritional status. This counseling was used lecturing and discussion method. Participants of this counseling were Health Administration Study Program Undergraduate Program Class of 2022's college students at Kusuma Husada University, Surakarta. This counseling was attended by 28 college students out of a total of 34 college students (82%) via Zoom application because of semester break. The results and evaluation in this counseling could be seen from pre-test and post-test scores which show an increase (from 44 to 75) with $N\text{-gain} = 0,78$ (high). There is a need for continuity activities to increase college students' knowledge and understanding regarding positive body image and body satisfaction in order to achieve a balanced diet and optimal nutritional status.

Keywords : body image, college students, counseling, dietary habit

1. PENDAHULUAN

Pola makan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi (Ar Rahmi, dkk., 2020). Hal ini berperan penting dalam manifestasi malnutrisi di abad ke-21 yang digambarkan

sebagai tiga beban ganda malnutrisi (*triple burden malnutrition*) : kekurangan berat badan, kelaparan tersembunyi (dimana seseorang menderita kekurangan zat gizi mikro), dan kelebihan berat badan. Ketiga beban ini seringkali hidup berdampingan di negara yang sama salah satunya Indonesia (Chandy, 2020).

Penelitian Ar Rahmi, dkk. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kategori pola makan yang cukup berdasarkan *Healthy Eating Plate* sebesar 2,1%, dan kurang sebesar 97,9%. Mahasiswa berada dalam transisi dari remaja menuju dewasa secara fisik, mental, dan sosial. Saat menjadi mahasiswa, biasanya mereka akan meninggalkan rumah dan tinggal di asrama memiliki lebih banyak aktivitas dan kegiatan selain belajar yang membuat kehidupan mereka menjadi tidak teratur termasuk dalam pola makan, biasanya mereka lebih memilih mengonsumsi makan dan minum yang siap saji. Selain itu, globalisasi dan urbanisasi telah membawa makanan dengan harga yang murah dan yang rendah nilai gizinya ke pasar di mana-mana, bersamaan dengan perubahan gaya hidup yang menyebabkan konsumsi kalori berlebihan dan kurang olahraga (Chandy, 2020).

Selain masalah diatas, pola makan juga dapat dipengaruhi oleh aspek psikologis berkaitan imej dan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa. Penelitian Lefaan (2012) menemukan bahwa imej tubuh yang negatif merupakan salah satu faktor risiko utama bagi seorang remaja putri untuk melakukan diet penurunan berat badan. Penelitian Choiriyah, dkk. (2019) mengenai hubungan imej tubuh dan pola makan didapatkan $p = 0,047$ serta hubungan jenis kelamin dan pola makan didapatkan $p = 0,048$. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara imej tubuh dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja di SMA N 1 Ungaran. Sementara pada penelitian Wardani (2015) menemukan tingginya mahasiswa yang memiliki imej tubuh negatif (74%) dibanding mahasiswa yang memiliki imej tubuh positif (26%).

Begitu pula yang ditemukan Respati (2014) bahwa orang yang merasa dirinya gemuk (tidak puas dengan tubuhnya) memiliki kecenderungan melakukan *fad diets* sebanyak 13,02 kali dibanding orang yang tidak merasa gemuk. Penelitian Ramadhani dan Paramita (2023) pada 203 remaja perempuan dengan rentang usia 12-18 tahun yang tinggal di Indonesia menunjukkan bahwa terdapat efek mediasi penuh ketidakpuasan tubuh pada pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja perempuan.

Program Studi Administrasi Kesehatan Program Sarjana Angkatan 2022 Universitas Kusuma Husada Surakarta memiliki mahasiswa sebanyak 34 orang yang didominasi mahasiswa perempuan sebanyak 32 orang (94,11%). Padahal Norton & Olds, (1996) menjelaskan bahwa prosentase yang cukup besar pada perempuan yang memiliki berat badan normal atau *underweight* tidak puas terhadap tubuhnya. Sedangkan pada laki-laki, meskipun ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dilaporkan lebih rendah namun hampir sama, yakni 41% pada laki-laki dan 53% pada perempuan. Penelitian Wardani (2015) juga menemukan bahwa imej tubuh negatif pada perempuan lebih besar (80%) dibanding pada laki-laki (68%).

Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang benar pada mahasiswa terkait imej tubuh dan ketidakpuasan tubuh terhadap pola makan yang baik.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dipakai adalah ceramah dan diskusi. Media yang digunakan adalah *powerpoint*. Materi diberikan melalui aplikasi Zoom karena mahasiswa sedang liburan semester dan sebagian besar pulang kampung, sehingga penyampaian penyuluhan ini dilakukan secara daring (*online*).

Tahap kegiatan meliputi tahap persiapan (perijinan dan persiapan materi, baik *slide powerpoint* dan pameri), tahap pelaksanaan (penyuluhan) dan tahap monitoring evaluasi (menilai hal yang perlu ditingkatkan selama kegiatan dan harapannya ada kegiatan yang

berkelanjutan). Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini meliputi : imej tubuh, ketidakpuasan tubuh, pengukuran status gizi dengan indeks massa tubuh (IMT), tumpeng gizi seimbang dan isi piringku.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

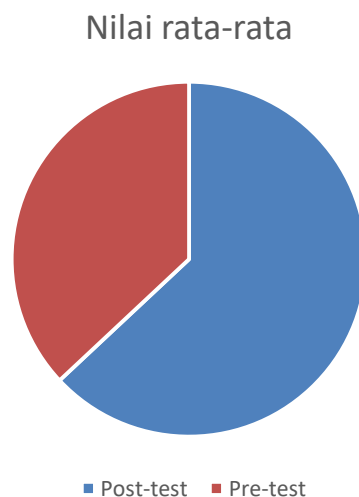
3.1 Hasil

Penyuluhan terkait imej tubuh, ketidakpuasan tubuh dan pola makan pada mahasiswa di Universitas Kusuma Husada Surakarta” yang diselenggarakan oleh Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta ini dilaksanakan pada hari Selasa, 26 Juli 2023 di Ruang Kelas 26 Gedung 5 Universitas Kusuma Husada.

Peserta dalam pelaksanaan penyuluhan ini adalah mahasiswa Program Studi Administrasi Kesehatan Program Sarjana Angkatan 2022 Universitas Kusuma Husada Surakarta. Pada hari pelaksanaannya, penyuluhan ini dihadiri oleh 28 orang dari total jumlah mahasiswa sebanyak 34 orang (82%) dalam satu kelas Program Studi Administrasi Kesehatan Program Sarjana Angkatan 2022 Universitas Kusuma Husada Surakarta melalui aplikasi Zoom karena sedang liburan semester.

Hasil dan evaluasi dalam penyuluhan ini dapat dilihat dari nilai *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan (dari 44 menjadi 75) (Gambar 1). Hasil nilai *pre-test* di bawah 50 menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai imej tubuh dan pola makan yang masih rendah. Penyuluhan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa tentang imej tubuh, ketidakpuasan tubuh dan pola makan yang dapat dilihat dari adanya peningkatan nilai *pre-test* ke *post-test* sebesar 31.

Pastisipasi dan kesungguhan mahasiswa dalam mengikuti penyuluhan ini dapat dikatakan baik. Hal ini terlihat dari prosentase mahasiswa yang mengikuti serangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan sampai proses evaluasi.



Gambar 1. Hasil *pre-test* dan *post-test*

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan dan pemantauan saat evaluasi dilaksanakan dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

- a. Efektivitas kegiatan penyuluhan ini dapat dilihat dengan nilai *N-gain* sebesar 0,78 (kategori tinggi).

$$N - gain = \frac{\text{Nilai akhir} - \text{Nilai awal}}{\text{Nilai maksimum} - \text{nilai awal}}$$

$$N - gain = \frac{75 - 44}{100 - 44} = 0,78$$

- b. Penjelasan mengenai imej tubuh, ketidakpuasan tubuh dan pola makan pada mahasiswa disampaikan melalui *slide powerpoint* sehingga mahasiswa mendapat pemaparan yang jelas dan menarik karena ditampilkan dengan animasi yang berwarna.

3.2 Pembahasan

Mahasiswa Program Studi Administrasi Kesehatan Program Sarjana Angkatan 2022 Universitas Kusuma Husada Surakarta merupakan mahasiswa yang akan memasuki semester III pada Semester Ganjil T.A. 2023/2024. Mahasiswa yang menjadi peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mendapat Mata Kuliah Dasar Ilmu Gizi, namun sebatas pada materi gizi dasar.



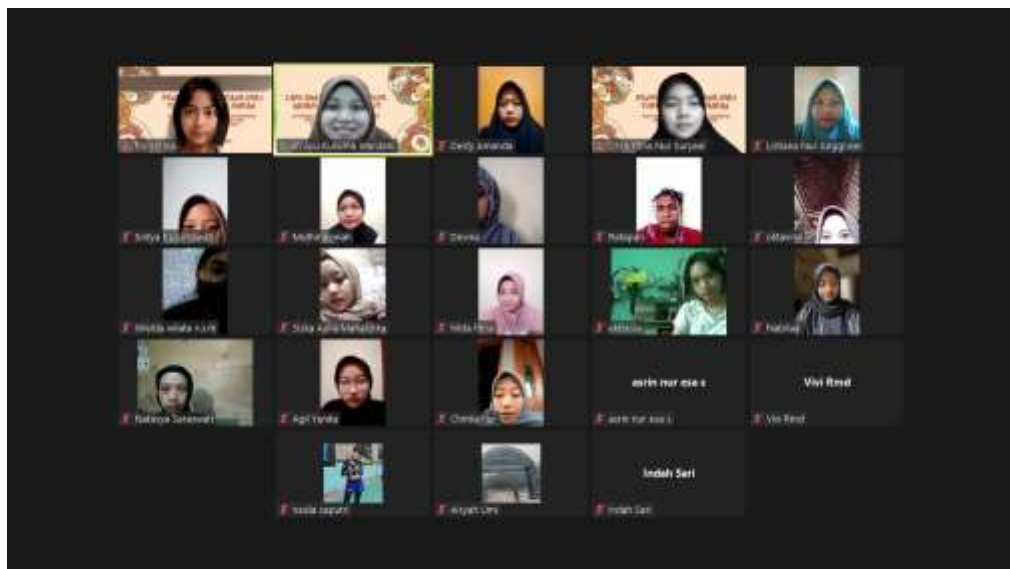
Gambar 2. Penyuluhan tentang imej tubuh dan pola makan pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta

Secara umum, pengetahuan dan pemahaman mahasiswa tentang imej tubuh, ketidakpuasan tubuh dan pola makan masih kurang dilihat dari nilai *pre-test* yang rendah (<50). Penyuluhan kepada mahasiswa sangat jarang dilakukan karena dinilai telah memiliki pengetahuan yang lebih dibanding masyarakat pada umumnya. Namun, daya tangkap mahasiswa juga cukup tinggi dilihat dari peningkatan nilai *pre-test* ke *post-test* yang termasuk kategori tinggi setelah diberi penyuluhan.



Gambar 3. Materi penyuluhan tentang imej tubuh dan pola makan pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta

Pengabdian masyarakat yang dilakukan Setyaningrum, dkk. (2022) tentang pendidikan gizi dalam peningkatan pengetahuan dan sikap pola makan serta *body image* pada siswa remaja di SMK Hampar Baiduri juga menunjukkan peningkatan dari rata-rata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 59,90 dan sesudah adalah 83,07. Rata-rata sikap sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 51,84 sikap sesudah adalah 72,50. Rata-rata *body image* sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 34,35 dan *body image* sesudah adalah 50,16.



Gambar 3. Peserta penyuluhan tentang imej tubuh dan pola makan pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan di sekolah maupun di rumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga perlu diberikan penyuluhan gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi (Sediaoetama, 2014).

Menurut Nuryanto, dkk., (2014), salah satu faktor yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk dapat menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang tentang gizi adalah dengan

memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi dapat dilakukan dengan penyuluhan menggunakan beberapa media seperti poster, *leaflet* atau *booklet*. Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi seseorang sehingga diharapkan setelah terjadi peningkatan pengetahuan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan.

Pada kegiatan penyuluhan ini, media yang digunakan adalah *slide powerpoint* yang sudah sering digunakan dan dikenal pada masyarakat, khususnya mahasiswa. Pada penelitian Rahmi (2018) menunjukkan bahwa penyuluhan dengan menggunakan media *powerpoint* terhadap pengetahuan pada siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan nilai $p=0,000$. Begitu pula pada penelitian Prasetyo (2013) yang menunjukkan ada perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menggunakan media *powerpoint* dengan nilai $p=0,000$. Menurut Muhroghibi (2001) dalam Prasetyo (2013), *powerpoint* merupakan salah satu alat peraga yang berfungsi sebagai alat bantu untuk memaparkan atau mempresentasikan sebuah materi (gizi). *Powerpoint* banyak digunakan karena memiliki beberapa kelebihan antara lain: materi lebih menarik karena ada permainan warna, huruf dan animasi, baik dalam bentuk teks maupun gambar atau foto. Pesan informasi secara visual yang ditampilkan dalam *powerpoint* mudah dipahami, dan lebih merangsang peserta didik untuk mengetahui lebih jauh informasi tentang bahan ajar yang ditampilkan.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan terkait imej tubuh, ketidakpuasan tubuh dan pola makan pada mahasiswa di Universitas Kusuma Husada Surakarta mendapatkan respon yang baik dari mahasiswa dengan prosentase kehadiran 82%. Hasil penyuluhan dan evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari nilai *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan (dari 44 menjadi 75) dan *N-gain* sebesar 0,78 (kategori tinggi).

DAFTAR PUSTAKA

- Ar Rahmi, N., Hendiani, I., dan Susilawati, S. (2020). "Pola makan mahasiswa berdasarkan *Healthy Eating Plate*". *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, Vol. 32 No (1), pp.41-46.
- Chandy, L. (2020, November 9). *New insights: 21st century malnutrition*. Diakses dari <https://www.unicef.org/>
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., dan Yudanari, Y. G. (2019). "Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja". *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, Vol. 2 No (2), pp.109–114.
- Lefaan, N. P. (2012). Hubungan antara faktor lingkungan, citra tubuh dan diet penurunan badan pada remaja putri di SMA di Distrik Abepura Kota Jayapura. *Tesis*, Universitas Gadjah Mada.
- Muhroghibi. 2001. "Media Microsoft Power Point". <http://id.shvoong.com/> dalam Prasetyo, M.S. (2013). Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi penyuluhan gizi menggunakan media *power point* di SD Negeri Karangasem III Surakarta. *Tugas Akhir*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Norton, K. & Olds, T. (1996). *Anthropometrica: A Textbook of Body Measurement for Sports and Health Courses*. Adelaide: UNSW Press.
- Nuryanto, Pramono, A., Puruhita, N. dan Muis, S. F. 2014. “Pengaruh pendidikan terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar”, *Jurnal Gizi Indonesia*, Vol. 3 No.1, Des, pp. 32-36.
- Rahmi, R. H. (2018). Efektifitas penyuluhan media power point dan video animasi terhadap pengetahuan dampak seks bebas pada siswa kelas X dan XI di SMA Taman Madya Jetis Kota Yogyakarta. *Skripsi*, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Ramadhani, I. P. dan Paramita, P. P. (2023) “Pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja dengan ketidakpuasan tubuh sebagai variabel mediator”. *Berajah Journal : Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, Vol. 3 No.1.
- Respati, S. H. 2014. Status gizi, harga diri dan citra tubuh dalam perilaku fad diets pada remaja putri SMA Negeri 6 Yogyakarta. *Skripsi*, Universitas Gadjah Mada.
- Sediaotama, A. D. (2014). *Buku ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Setyaningrum, M., Budiati, E. dan Arisandi, W. (2022). “Pendidikan gizi dalam peningkatan pengetahuan dan sikap pola makan serta body image pada siswa remaja di SMK Hampar Baiduri”. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, Vol.5 No. 4, April, pp.1126-1136.
- Prasetyo, M.S. (2013). Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi penyuluhan gizi menggunakan media *power point* di SD Negeri Karangasem III Surakarta. *Tugas Akhir*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wardani, D. A. K. 2015. Hubungan imej tubuh dan obesitas terhadap perasaan stres pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*, Universitas Gadjah Mada.