Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (3) 2026, Page: 52086-52090

Peran *Body Image* dan *Self-Esteem* terhadap Status Gizi Mahasiswa Kedokteran UNIMUS

Siti Nurpadilah[1*], Sufiati Bintanah[2], Gharini Sumbaga Narhadina[3]

[1]Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia
[2]Staf Pengajar, Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang,Indonesia
[3]Staf Pengajar, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

*Corresponding Author: Siti Nurpadilah, e-mail: nurpadilahsiti10@gmail.com

Published: November , 2026

ABSTRACT

The way adolescents perceive their bodies is not only related to self-esteem, but also has an impact on eating habits and physical activity which can ultimately affect overall health in relation to nutritional status. This study will investigate the relationship between these variables in a population of UNIMUS medical students. Analytical observational research using a cross sectional approach with the number of research subjects who met the inclusion criteria of 46 female students. Determination of research subjects was carried out by total sampling on all UNIMUS medical student class 2023. The research data were obtained from the results of filling out The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ), Rosenberg Self-Esteem questionnaire and measuring weight and height. The statistical test analysis used was the spearmans's rank correlation test. The results of the analysis in this study showed there was a significant negative relationship between self-esteem and nutritional status (p value=0,002), there was a significant negative relationship between body image and nutritional status (p value = 0.000). Body image and self-esteem have a role in nutritional status in adolescents, both of which are related to diet and how adolescents determine actions to achieve the ideal body so that it can affect nutritional status.

Keywords: *Body Image,Self-Esteem,Nutritional Status.*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Body image merupakan penilaian, penggambaran dan persepsi yang bersifat subjektif mengenai karakteristik tubuh yang dimiliki. Kemampuan menerima perubahan fisik merupakan perkembangan pada masa remaja. Penelitian sebelumnya menunjukan 82,4% remaja tidak merasa puas dengan karakteristik tubuh yang dimiliki (Ramanda & Akbar, 2019). *Body image* negatif lebih tinggi pada Wanita dibandingkan laki-laki yaitu 97,5% subjek. Stigma masyarakat Indonesia mengenai standarisasi bentuk tubuh ideal wanita adalah tubuh langsing dan tinggi, hal ini dapat mempengaruhi *body image* (Saepudin et al., 2022).

Remaja dengan *body image* negatif dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari pada remaja seperti penilaian diri, perilaku diet, pola makan,aktivitas fisik dan lainnya (Ritan et al., 2018). Pada 61,3% remaja dengan *body image* negatif memiliki pola makan dan diet yang buruk akibat usaha mencapai tubuh ideal (Pranesya & Nawangsih, 2013). Kondisi ini dapat mempengaruhi status gizi pada remaja, penelitian sebelumnya didapatkan 67,7% remaja dengan tingkat *body image* rendah memiliki status gizi kurang (Yulisma & Aulia Pratiwi, 2022).

Body image merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *self-esteem,* pada masa dewasa awal *body image* dan *self-esteem* memiliki hubungan yang positif, oleh karena itu semakin tinggi tingkat kepuasan terhadap *body image* maka akan semakin tinggi pula tingkat *self-esteem* (Mustika Rahmi

& Anggraini, 2022). Penelitian lainnya menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan anorexia nervosa yang dapat mempengaruhi status gizi (Diwananda, 2021).

Penelitian mengenai hubungan *body image* dan *self-esteem* terhadap status gizi pada remaja akhir Fakultas Kedokteran masih jarang dan banyak perbedaan hasil sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peran *body image* dan *self-esteem* terhadap status gizi mahasiswa fakultas kedokteran UNIMUS.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan setelah terbitnya *Ethical Cleareance* (No: 032/EC/KEPK-FK/UNIMUS/2024) terlaksana dan rilis, pada bulan Oktober 2024 di Universitas Muhammadiyah Semarang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling,* jumlah populasi sebanyak 102 responden, jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 46 mahasiswi.

Kriteria inklusi dan esklusi dalam penelitian ini diantaranya:

Kriteria Inklusi

Subjek penelitian ini adalah mahasiswi aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2023 yang berusia maksimal 21 tahun. Seluruh peserta telah memberikan informed consent dan bersedia dilakukan pengukuran antropometri, meliputi berat badan dan tinggi badan.

Kriteria Ekslusi

Subjek penelitian ini memiliki beberapa kriteria ekslusi, antara lain: mahasiswa yang tidak hadir dalam kegiatan penelitian, tidak mengisi kuesioner secara lengkap, tidak melakukan pengukuran antropometri. Selain itu, mahasiswa yang sedang sakit, memiliki penyakit kronis, gangguan pertumbuhan, masalah Kesehatan mental, sedang menjalani program diet juga tidak termasuk dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan dengan instrument berupa kuesioner dan pengukuran berat serta tinggi badan. Penilaian *body image* menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire- Appearance Scale* (MBSRQ-AS), *body image* dikatakan positif jika skor ≥ 50, *body image* negatif jika skor < 50. Penilaian tingkat *self-esteem* menggunakan kuesioner *The Rosenberg Self-esteem scale* (RSES), dikatakan *high self-esteem* jika skor 16-30 dan *low self-esteem* jika nilai ≤15. Data status gizi dinilai berdasarkan IMT (BB/TB) yang didapatkan dari hasil pengukuran berat dan tinggi badan. Analisis data penelitian menggunakan aplikasi IBM SPSS statistics dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi rank spearmen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

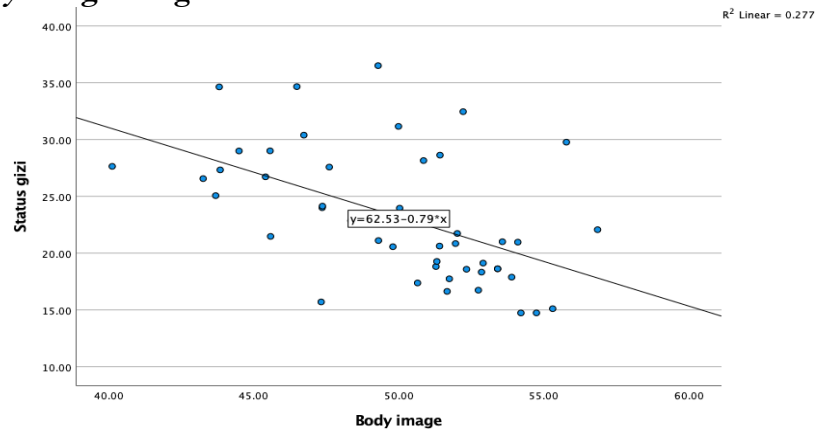
Penelitian ini dilakukan terhadap 46 responden. Karateristik responden dilihat berdasarkan usia, *body image*,tingkat *self-esteem* dan status gizi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase(%)
Usia		
19 Tahun	41	89.1
20 Tahun	3	6.5
21 Tahun	2	4.3
Total	46	100
Body image		
Positif	28	60.9
Negatif	18	39.1
Total	46	100
Self-esteem		
High	39	84.8
Low	7	15.2
Total	46	100
Status Gizi		
Underweight	2	4.3
Normal	27	58.7
Overweight	7	15.2
Obese	10	21.7
Total	46	100

Karakteristik responden pada Tabel 1, diperoleh hasil bahwa semua responden berada dalam kelompok remaja akhir, mayoritas responden berusia 19 tahun 89,1%. Mayoritas responden memiliki *body image* yang positif 60,9% dan *self-esteem* yang tinggi 84,8%, begitupun dengan status gizi mayoritas responden memiliki status gizi normal 58,7%.

Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi



Gambar 1. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi
Keterangan: Grafik Uji Spearman Rank

Pada Gambar 1 diatas menunjukkan bahwa responden dengan *body image* positif mayoritas diantaranya 67,9% berstatus gizi normal. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji spearman's rank diperoleh nilai p = 0,000 (p < 0,05) yang berarti terdapat hubungan dengan arah negatif (r = -0,555) yang signifikan antara *body image* dengan status gizi mahasiswi fakultas kedokteran UNIMUS, artinya semakin rendah nilai status gizi dalam IMT maka akan semakin positif *body image.*

Berdasarkan hasil penelitian responden dengan *body image* positif mayoritas diantaranya 19 orang (67,9%) berstatus gizi normal dengan rata-rata IMT 20,57 kg/m², sementara responden dengan *body image* negatif rata-rata memiliki IMT sebesar 28,93 kg/m² yang artinya semakin negatif *body image* yang dimiliki maka semakin buruk pula status gizi *(overweigh,obese)* dan semakin positif *body image* cenderung memiliki status gizi yang lebih baik *(normal).* Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa semakin negatif *body image* maka nilai status gizi dalam IMT akan semakin tinggi (*overweight* atau *obese)* (Zahrah & Muniroh,2020).

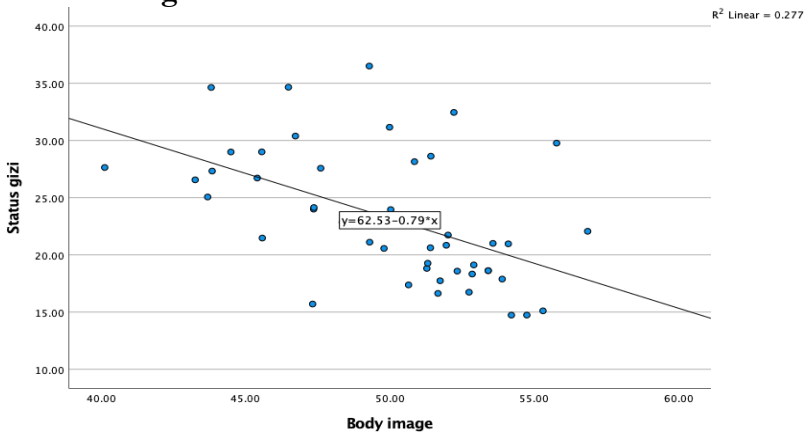
Pada aspek kecemasan menjadi gemuk 56,4% dengan *body image* dan status gizi normal memiliki perilaku positif yang dilakukan untuk mencapai berat badan ideal dengan berbagai cara diantaranya melakukan olah raga, memperhatikan asupan makanan,mengatur pola diet. Selain itu, aspek pengkategorian ukuran tubuh 50,35% responden memiliki persepsi yang baik terhadap ukuran tubuh. Penilaian tersebut berhubungan dengan penelitian yang membahas bahwa individu dengan *body positif* terhadap tubuhnya lebih konsisten dalam menjalankan pola makan seimbang, menghindari diet ekstrim dan cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal dibandingkan dengan mereka yang memiliki *body image* negatif (Sholikhah, 2019; Arrumaisha, 2022).

Body image merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas asupan makanan, *body image* negatif cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang seperti diet ketat ataupun asupan kalori yang rendah, hal ini dapat berakibat pada penurunan berat badan yang signifikan, malnutrisi, dan berujung pada permasalahan status gizi (Agestika & Ratnayani, 2023).

Standar kecantikan yang tidak realistis yang digambarkan di media sosial telah memicu ketidakpuasan terhadap karakteristik tubuh dan mendorong remaja untuk melakukan berbagai cara dalam mencapai tubuh ideal. Penelitian sebelumnya menjelaskan adanya korelasi antara *body image* negatif dengan perilaku makan yang tidak sehat. Remaja yang sering membandingkan tubuhnya dengan standar kecantikan yang ideal cenderung mengalami *body image* negatif yang dapat memicu perilaku makan yang buruk dan berakibat terhadap status gizi (Anamika et al., 2020; Putra & Arsana, 2021).

Penelitian ini menunjukan adanya hubungan signifikan antara *body image* dengan status gizi. Remaja dengan *body image* positif cenderung memiliki status gizi normal. Hal ini disebabkan karena kondisi *body image* positif tersebut mempengaruhi perilaku remaja dalam mencapai tubuh ideal dengan cara yang tepat seperti olah raga, asupan gizi yang seimbang dan pola makan yang baik sehingga berpengaruh terhadap status gizi.

Hubungan *Self-Esteem* dengan Status Gizi



Gambar 2. Hubungan *Self-Esteem* dengan Status Gizi
Keterangan: Grafik Uji Spearman Rank

Gambar 2 menunjukan bahwa mayoritas (52,17%) responden dengan *high self-esteem* memiliki status gizi normal. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji spearman's rank diperoleh nilai p =0,002 dan r = -0,453 artinya terdapat hubungan arah negatif antara *self-esteem* dengan status gizi. Semakin tinggi *self-esteem* maka akan semakin baik pula status gizi (normal).

Berdasarkan jawaban responden pada setiap pertanyaan terkait *self-esteem,* 60,9% responden sudah merasa puas dengan diri pribadi dan 73,9% merasa cukup berharga. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepuasan diri yang tinggi dan menilai diri sebagai orang yang memiliki nilai yang sama dengan orang lain. Selain itu, mayoritas (69,6%) responden memiliki sikap positif terhadap diri. Salah satu indikator *self-esteem* yang baik adalah sikap positif terhadap diri sendiri yang menunjukkan kemampuan untuk mengakui nilai-nilai pribadi, memandang diri secara konstruktif, dan mengurangi dampak negatif dari kekurangan yang dimiliki (Nikmarijal, 2022).

Hasil penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* maka semakin rendah tingkat kecenderungan anorexia nervosa hal ini dikarenakan responden dengan *self-esteem* tinggi akan menghargai dan merasa puas dengan bentuk tubuhnya dan tidak akan membandingkannya dengan orang lain (Diwananda, 2021). *Self-esteem* memainkan peran penting dalam status gizi karena memengaruhi perilaku makan dan persepsi terhadap diri. *self-esteem* yang tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan pola makan yang seimbang. Sebaliknya, *self-esteem* rendah memiliki persepsi tubuh yang negatif, yang dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak teratur, seperti *overeating* atau diet ekstrem, yang berdampak pada status gizi (Halawa, 2020) (Anamika et al., 2020).

self-esteem yang tinggi berkorelasi dengan kebiasaan makan yang lebih sehat dan status gizi yang lebih baik. *self-esteem* yang tinggi dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam menghindari perilaku makan yang buruk dan mendorong untuk menerapkan pola makan yang mendukung status gizi yang seimbang (Jiménez et al., 2024). Selain itu, individu dengan *self-esteem* tinggi lebih mampu menahan tekanan sosial yang terkait dengan persepsi tubuh ideal, sehingga cenderung tidak mudah terpengaruh oleh tren diet yang ekstrem atau berlebihan (Alinengsih et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukan hubungan antara *self-esteem,* pola makan, dan status gizi. Individu dengan *self-esteem* tinggi memiliki kebiasaan makan yang sehat dan status gizi yang lebih baik (normal). *Self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap diri sehingga dapat menentukan langkah yang baik dalam mencapai tubuh ideal sehingga *self-esteem* memiliki peran terhadap status gizi remaja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukan bahwa mayoritas subjek penelitian yaitu mahasiswa kedokteran yang berusia 19 tahun, memiliki *body image* positif 60,9%, memiliki *high self-esteem* 84,6%, dan memiliki status gizi yang normal 58,7%. Berdasarkan hasil uji bivariat, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan status gizi, semakin positif *body image* semakin baik pula status gizinya dan terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dengan status gizi yang artinya semakin tinggi *self-esteem* maka semakin baik pula status gizi (normal).

REFERENCES

Agestika, L., & Ratnayani, R. (2023). Snacking habits, strict diet, BMI, and body image of adolescents in three sub-districts in Depok and Bogor. *Amerta Nutrition, 7*(1), 14–19. https://doi.org/10.20473/amnt.v 7i1.2023.14-19

Alinengsih, W., Hadju, V., Aminuddin, A., Hamid, F., Arifuddin, S., & Bahar, B. (2020). Hubungan pola makan dan self-image dengan status gizi remaja putri SMA (15–18 tahun). *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 12*(1), 100–106. https://doi.org/10.34011/juriske sbdg.v12i1.853

Anamika, R., Aarti, B., & Tamanna, N. (2020). Self-esteem and body image: A correlational study. *I-manager's Journal on Humanities & Social Sciences, 1*(4), 33. https://doi.org/10.26634/jhss.1 . 4.17747

Arrumaisha, N. I. (2022). *Hubungan body image dengan pola makan dan IMT pada remaja putri di SMA Dwijendra.*

Diwananda Islamy, S. J., & C. I. Y. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. http://e-journal.unair.ac.id/index.php/brpkm

Halawa, A. (2020). *Self-esteem remaja putri yang mengalami overweight di SMP Dharma Wanita Surabaya.*

Jiménez Boraita, R., Gargallo Ibort, E., Dalmau Torres, J. M., & Arriscado Alsina, D. (2024). Lifestyle habits, health indicators and sociodemographic factors associated with health-related quality of life and self-esteem in adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 29*(2), 493–512.

Mustika Rahmi, A., & Anggraini, D. (2022). Body image dengan self-esteem di masa emerging adulthood pada wanita pageant. *Psychology Journal of Mental Health, 4*(1), 12–25. https://doi.org/10.32539/pjmh . v4i1.74

Nikmarijal. (2022). Perkembangan self-esteem anak Nikmarijal. *Ijoce: Indonesian Journal of Counseling and Education, 3*(2), 29–32. https://doi.org/10.32923/ijoce.v 3i2.2727

Pranesya, R., & Nawangsih, E. (2019). Hubungan body image dengan sikap diet tidak sehat pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 645–650.

Putra, N. M., Arsana, I. W., & P. Pa. (2021). Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa tahun angkatan 2020. *Aesculapius Medical Journal, 1*(1), 27–31.

Ramanda, R., Akbar, Z., & W. Rm. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, 5*(2), 121. https://doi.org/10.22373/je.v5i2 .5019

Ritan, A. F. G., Murdhiono, W. R., & Syafitri, E. N. (2018). Hubungan body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia, 2*(1), 25. https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i 1.85

Saepudin, A., Hidayat, W., & Supriatna, E. (2022). Gambaran body image pada siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 5*(4), 304–309. https://doi.org/10.22460/fokus.v 5i4.8654

Sholikhah. (2019). Hubungan antara body image dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja (studi kasus di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik). *Unes Journal of Scientech Research, 4*(1). http://Ojs.ekasakti.org

Yulisma, A., & Aulia Pratiwi, R. (2022). Hubungan body image dengan status gizi pada remaja putri di Gampong Pasar Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine, 8*(2), 1655–1663.

Zahrah, A., & Muniroh, L. (n.d.). Attribution-NonCommercial-ShareAlike license (CC BY-NC-SA 4.0). Body image of nutrition college students and its association with energy intake and nutritional status. *Media Gizi Indonesia, 15*(2), 66–72. https://doi.org/10.204736/mgi.v 15i2.66-72. 2020