

INTISARI

Latar Belakang: Mahasiswa merupakan fase peralihan dari fase remaja menuju fase dewasa. Tingkat kecukupan zat gizi energi dan zat gizi makro pada mahasiswa menjadi penting untuk diperhatikan, karena melibatkan kualitas makan yang baik untuk menunjang aktivitas dan kesibukan selama kegiatan perkuliahan serta menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan terjadinya masalah gizi. Hal tersebut pada dasarnya diawali oleh pemahaman atau pengetahuan gizi serta perilaku diet yang keliru, sehingga menimbulkan terjadinya masalah gizi. Selain itu, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro juga dapat dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* karena seseorang yang merasakan ketidakpuasan terhadap tubuh sekalipun status gizinya normal cenderung melakukan perilaku diet yang tidak baik, sehingga hal ini mampu menyebabkan tingkat kecukupan gizi yang tidak tercukupi. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro pada mahasiswi S-1 Universitas Gadjah Mada. **Metode:** Penelitian telah dilakukan secara observasional kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *cross-sectional*. Subjek penelitian ini merupakan seluruh mahasiswi S-1 Universitas Gadjah Mada (UGM) aktif. Pengambilan sampel dilakukan secara *proportionate stratified random sampling* dengan besar sampel sebanyak 126 orang mahasiswi. Data diambil secara luring dengan menggunakan bantuan enumerator. **Hasil:** Analisis deskriptif menunjukkan 56,3% mahasiswi merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, 53,2% mahasiswi memiliki perilaku makan buruk, 49,2% mahasiswi memiliki tingkat kecukupan energi yang lebih, 65,1% mahasiswi memiliki tingkat kecukupan protein yang lebih, 77,8% mahasiswi memiliki tingkat kecukupan lemak yang lebih, dan 35,7% mahasiswi memiliki tingkat kecukupan karbohidrat yang cukup. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan ($p\text{-value } 0,039 < 0,05$) antara *body dissatisfaction* dengan tingkat kecukupan energi, tapi tidak terdapat hubungan ($p\text{-value} > 0,05$) antara *body dissatisfaction* dengan tingkat kecukupan protein, lemak, dan karbohidrat. Tidak ada hubungan ($p\text{-value} > 0,05$) antara perilaku makan dengan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Terdapat hubungan ($p\text{-value } 0,038 < 0,05$) antara *body dissatisfaction* dengan perilaku makan. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan tingkat kecukupan energi serta *body dissatisfaction* dengan perilaku makan. Tidak terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan tingkat kecukupan protein, lemak, dan karbohidrat. Serta tidak terdapat hubungan antara perilaku makan dengan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat.

Kata kunci: *body dissatisfaction*, perilaku makan, tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan zat gizi makro, mahasiswi

ABSTRACT

Background: College students are in a transitional phase from adolescence to adulthood. The adequacy of energy and macronutrient intake among students is crucial to consider as it involves maintaining good eating habits to support their activities and busy schedules during academic pursuits and to cope with changes. Imbalance in nutrient adequacy levels can lead to nutritional problems. This is primarily initiated by misconceptions or lack of knowledge about nutrition and erroneous dietary behaviors, resulting in nutritional issues. Furthermore, energy and macronutrient adequacy levels can also be influenced by body dissatisfaction, as individuals experiencing body dissatisfaction, even with normal nutritional status, tend to engage in unhealthy dietary behaviors, leading to insufficient nutrient intake. **Objective:** This study aims to determine the relationship between body dissatisfaction and eating behavior with the adequacy of energy and macronutrient intake among female undergraduate students at Universitas Gadjah Mada. **Method:** This research was conducted using quantitative observational methods with a cross-sectional study design. The subjects of this study were all active female undergraduate students at Universitas Gadjah Mada (UGM). Sampling was carried out using proportionate stratified random sampling with a sample size of 126 female students. Data collection was conducted offline with the assistance of enumerators. **Results:** Descriptive analysis showed that 56.3% of female students were satisfied with their body shape, 53.2% exhibited poor eating behavior, 49.2% had higher energy adequacy levels, 65.1% had higher protein adequacy levels, 77.8% had higher fat adequacy levels, and 35.7% had sufficient carbohydrate adequacy levels. Bivariate analysis indicated a relationship ($p\text{-value } 0.039 < 0.05$) between body dissatisfaction and energy adequacy levels but no relationship ($p\text{-value} > 0.05$) between body dissatisfaction and protein, fat, and carbohydrate adequacy levels. There was no relationship ($p\text{-value} > 0.05$) between eating behavior and energy, protein, fat, and carbohydrate adequacy levels. There was a relationship ($p\text{-value } 0.038 < 0.05$) between body dissatisfaction and eating behavior. **Conclusion:** There is a relationship between body dissatisfaction and energy adequacy levels as well as body dissatisfaction and eating behavior. There is no relationship between body dissatisfaction and protein, fat, and carbohydrate adequacy levels. Additionally, there is no relationship between eating behavior and energy, protein, fat, and carbohydrate adequacy levels.

Keywords: body dissatisfaction, eating behavior, energy adequacy levels, macronutrient adequacy levels, female undergraduate students