e-ISSN 2686-3537, p-ISSN 2686-2441

JURNAL GIZI AISYAH

Universitas Aisyah Pringsewu
Vol. 9, No. 2, September, 2026

Hubungan Lemak Viceral dengan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa Gizi Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2024

Dera Elva Junita[1*], Fauziyah Lathifatul Azhar[2], Desti Ambar Wati[3], Aftulesi Nurhayati[4]
[1'2'3'4]Universitas Aisyah Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Indonesia

Email: dededeeraelva01@gmail.com

Artikel History

***Submit**:08-02-2026* ***Revisi:** 08-29-2026* ***Diterima:** 09-20-2026*

Abstrak

Body dissatisfaction merupakan ketidakpuasan individu terhadap ukuran, bentuk atau penampilan tubuh yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi komposisi tubuh. Lemak visceral sebagai salah satu indikator distribusi lemak tubuh berpotensi memengaruhi persepsi individu terhadap bentuk tubuh. Namun, kajian mengenai hubungan lemak visceral dengan body dissatisfaction pada mahasiswa masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara lemak visceral dengan body dissatisfaction pada mahasiswa gizi. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional yang dilaksanakan pada Mei–Juni 2024 di Universitas Aisyah Pringsewu. Populasi penelitian ini seluruh mahasiswa Program Studi S1 Gizi Reguler berjumlah 263 mahasiswa. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria insklusi dan ekslusi yang telah ditetapkan. Dari keseluruhan responden, disaring berdasarkan keseuaian kriteria penelitian sehingga diperoleh 93 mahasiswa yang memenuhi seluruh kriteria. Lemak visceral diukur menggunakan alat Bioelectrical Impedance Analysis (BIA), sedangkan body dissatisfaction diukur menggunakan kuesioner Body Shape Questionnaire (BSQ-34). Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Goodman and Kruskal's Gamma. Sebagian besar responden memiliki lemak visceral kategori normal (94,6%) dan body dissatisfaction kategori rendah (59,1%). Terdapat hubungan positif yang signifikan antara lemak visceral dengan body dissatisfaction (Gamma = 0,654; p=0,026) . Arah hubungan positif menunjukkan bahwa peningkatan kategori lemak visceral cenderung diikuti dengan peningkatan tingkat body dissatisfaction. Pemantauan komposisi tubuh perlu disertai dengan edukasi mengenai citra tubuh positif untuk mendukung kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: body dissatisfaction, komposisi tubuh, lemak visceral, mahasiswa

Abstract

Body dissatisfaction refers to an individual's discontent with their body size, shape, or appearance, which can be influenced by various factors, including body composition. Visceral fat, an indicator of body fat distribution, potentially influences an individual's perception of their body shape. However, studies regarding the relationship between visceral fat and body dissatisfaction among university students remain limited. This study aimed to analyze the relationship between visceral fat and body dissatisfaction among nutrition students. A cross-sectional study design was employed, conducted from May to June 2024 at Universitas Aisyah Pringsewu. The study population consisted of all 263 students from the Regular Undergraduate Nutrition Study Program. Purposive sampling was used to select respondents based on established inclusion

and exclusion criteria. After screening against these criteria, 93 students were selected for the study. Visceral fat was measured using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA), while body dissatisfaction was assessed using the Body Shape Questionnaire (BSQ-34). Bivariate analysis was performed using the Goodman and Kruskal's Gamma test. The majority of respondents fell into the normal visceral fat category (94.6%) and the low body dissatisfaction category (59.1%). A significant positive relationship was found between visceral fat and body dissatisfaction (Gamma = 0.654; p = 0.026). The positive relationship indicates that an increase in the visceral fat category tends to be accompanied by an increase in the level of body dissatisfaction. Monitoring body composition should be accompanied by education on positive body image to support the physical and psychological health of students.

Keywords: *body dissatisfaction, body composition, visceral fat, university students*

Copyright © 2026 by Authors. This is an open access article under the CC-BY-SA license.

***Penulis Korespondensi**

Dera Elva Junita, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, penampilan fisik menjadi salah satu aspek yang sering memperoleh perhatian karena berkaitan dengan pembentukan identitas dan interaksi sosial. Evaluasi individu terhadap tubuh dapat menghasilkan persepsi positif maupun negatif. Ketika terdapat perbedaan antara kondisi tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal, individu dapat mengalami *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh. Kondisi tersebut dilaporkan pada kelompok mahasiswa dan berkaitan dengan berbagai karakteristik individu, status gizi, serta persepsi terhadap bentuk tubuh [1][5].

Body dissatisfaction tidak hanya berkaitan dengan persepsi terhadap bentuk tubuh tetapi juga dapat berhubungan dengan perilaku pengendalian berat badan dan pola makan yang kurang adaptif. Permasalahan ini penting diperhatikan karena tidak hanya berkaitan dengan persepsi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku dan kesehatan psikologis individu. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat mendorong munculnya perilaku pengendalian berat badan yang tidak tepat, perubahan pola makan, hingga kecenderungan terhadap perilaku makan berisiko [13],[14]. Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat ketidakpuasan tubuh cenderung lebih tinggi pada individu dengan kondisi kelebihan berat badan atau obesitas dibandingkan individu dengan berat badan normal [16]. Kecenderungan melakukan perbandingan penampilan, terutama terhadap figur yang dianggap memiliki tubuh ideal, dapat semakin memperkuat ketidakpuasan terhadap tubuh [10],[12]. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya mempertimbangkan karakteristik komposisi tubuh ketika mengkaji persepsi terhadap tubuh.

Penilaian komposisi tubuh tidak terbatas pada berat badan atau indeks massa tubuh (IMT). Distribusi jaringan adiposa dapat memberikan informasi tambahan mengenai karakteristik tubuh termasuk akumulasi lemak pada area abdominal [19]. Lemak visceral merupakan jaringan adiposa yang berada di sekitar organ intraabdomen. Meskipun pengukuran lemak visceral dengan alat BIA merupakan estimasi tidak langsung, indicator ini dapat digunakan sebagai salah satu informasi mengenai distribusi lemak tubuh.

Penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji hubungan adipositas dengan *body dissatisfaction* menggunakan IMT, berat badan, atau persentase lemak tubuh [1], [4], [5], [16]. Penelitian yang secara khusus menempatkan kategori lemak visceral sebagai variabel paparan dalam kaitannya *body dissatisfaction* masih terbatas. Penelitian pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa persepsi tubuh dapat berkaitan dengan indikator komposisi tubuh, termasuk lemak visceral [20], sehingga pengkajian lemak visceral dapat memberikan sudut pandang tambahan dibandingkan penelitian yang hanya menggunakan ukuran tubuh secara umum.

Mahasiswa gizi merupakan kelompok yang relevan untuk dikaji karena selama pendidikan mereka memperoleh pengetahuan mengenai status gizi, berat badan, komposisi tubuh, dan konsekuensi kesehatan dari perubahan kondisi tubuh. Pengetahuan tersebut dapat meningkatkan kesadaran kesehatan, tetapi tidak serta-merta menjamin penerimaan tubuh yang positif [13]. Oleh karena itu, mahasiswa gizi menjadi populasi yang penting untuk memahami keterkaitan antara karakteristik komposisi tubuh dan evaluasi terhadap tubuh.

Selain dipengaruhi oleh kondisi komposisi tubuh, *body dissatisfaction* merupakan kondisi yang bersifat kompleks, yang terbentuk melalui berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai keterkaitan antara kondisi fisik, khususnya indikator komposisi tubuh, dengan persepsi individu terhadap tubuh menjadi penting sebagai dasar dalam penyusunan strategi promotif dan preventif bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan lemak visceral dengan *body disatissfaction* pada mahasiswa gizi tahun 2024.

METODE

Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dan dilaksanakan Mei–Juni 2024 di Universitas Aisyah Pringsewu. Populasi penelitian berjumlah 263 mahasiswa gizi. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan terdiri atas 93 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi. Kriteria inklusi meliputi : (1) bersedia mengikuti penelitian dan mengisi *informed consent;* (2) mahasiswa gizi reguler berstatus aktif; (3) berusia $\geq$ 20 tahun; (4) dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi meliputi : (1) mahasiswa yang sedang melakukan pengabdian atau pertukaran pelajar diluar provinsi (tingkat nasional); (2) sedang menjalani cuti; (3) telah mengundurkan diri dari program studi S1 gizi Universitas Aisyah Pringsewu; dan (4) sulit dihubungi dan berada diluar kota.

Pengumpulan data dilakukan setelah *ethical clearance* dan izin penelitian diperoleh. Peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada calon responden, kemudian informed consent diperoleh sebelum pengumpulan data. Responden mengisi formulir karakteristik dan BSQ-34. Pengukuran komposisi tubuh dilakukan secara langsung oleh peneliti. Berat badan diukur menggunakan timbangan digital merek Hyperlite dengan ketelitian 0,1 kg, tinggi badan menggunakan microtoise merek SAGA dengan ketelitian 0,1 cm, dan lemak visceral diukur menggunakan BIA merek Omron Healthcare dengan ketelitian 0.1%. Informasi mengenai model alat dan kondisi pra-pengukuran seperti status puasa, hidrasi, aktivitas fisik, serta pengukuran ulang tidak terdokumentasi dalam catatan penelitian yang tersedia sehingga tidak diasumsikan dalam pelaporan ini.

Body dissatisfaction merupakan variabel dependen dan diukur menggunakan BSQ-34. Skor BSQ-34 dikelompokkan menjadi rendah/tidak ada kekhawatiran (skor <80), ringan (80–110), sedang (111–140), dan berat (>140), mengikuti kategori skor yang dilaporkan dalam literatur BSQ [22], [23]. Toselli et al. [22], [23] menggunakan BSQ-14 dan mengonversi skor ke rentang bentuk lengkap BSQ; kedua sumber tersebut digunakan untuk mendukung kategori skor, bukan sebagai bukti validasi versi Bahasa Indonesia. Lemak visceral merupakan variabel independen yang dikategorikan menjadi normal (level 1–9), tinggi (10–14), dan sangat tinggi (15–30) berdasarkan klasifikasi yang dilaporkan oleh Eimuhi [21]. BIA memberikan estimasi tidak langsung terhadap lemak visceral, sehingga hasil pengukuran tidak disamakan dengan pengukuran langsung jaringan adiposa visceral. Analisis univariat disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Hubungan antara kategori lemak visceral dan kategori *body dissatisfaction* dianalisis menggunakan Goodman and Kruskal's Gamma. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan *ethical clearance* dari Universitas Aisyah Pringsewu dengan nomor 125/UAP.OT/KEP/EC/2024.

HASIL

Data univariat disajikan dalam tabel bentuk presentase. Berikut data univariat dan bivariat pada tabel di bawah ini.

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	Persentase (%)
Usia		
20 tahun	24	25,8
21 tahun	39	41,9
22 tahun	22	23,7
23 tahun	5	5,4
24 tahun	2	2,2
25 tahun	1	1,1
Total	**93**	**100**
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	3,2
Perempuan	90	96,8
Total	**93**	**100**
Semester		
Semester 2	7	7,5
Semester 4	20	21,5
Semester 6	30	32,3
Semester 8	36	38,7
Total	**93**	**100**

Berdasarkan table 1 karakteristik responden menurut usia pada penelitian ini berada pada rentang 20-25 tahun dengan usia responden terbanyak yaitu 21 tahun sebanyak 39 responden (41.9%). Distribusi frekuensi karakteristik menurut jenis kelamin responden lebih banyak perempuan dengan jumlah 90 responden (96.8%). Distribusi frekuensi karakteristik menurut semester responden paling banyak berada pada semester 8 dengan 36 responden (38.7%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Lemak Visceral

Lemak Visceral	Jumlah	Persentase (%)
Normal (Level 1-9)	88	94.6
Tinggi (Level 10-14)	4	4.3
Sangat Tinggi (Level 15-30)	1	1.1
Total	**93**	**100**

Pada lemak visceral didapatkan hasil paling banyak dengan kategori normal yaitu 88 responden (94.6%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi *Body Dissatisfaction*

Body Dissatisfaction	**Jumlah**	**Persentase (%)**
Body Dissatisfaction rendah (skor <80)	55	59.1
Body Dissatisfaction ringan (skor 80 – 110)	13	14.0
Body Dissatisfaction sedang (skor 111 – 140)	14	15.1

Body Dissatisfaction berat (skor >140)	11	11.8
Total	**93**	**100**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mahasiswa gizi paling banyak berada pada kategori *body dissatisfaction* rendah berjumlah 55 (59.1%)

2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Lemak Visceral dengan *Body Dissatisfaction*

Lemak Visceral	*Body Dissatisfaction*								Total		Gamma	*p-value**
	Body Dissatisfaction rendah		*Body Dissatisfaction* ringan		*Body Dissatisfaction* sedang		*Body Dissatisfaction* berat					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	0.654	0.026
Normal	55	100	11	84.6	12	85.7	10	90.9	88	94.6		
Tinggi	0	0	1	7.7	2	14.3	1	9.1	4	4.3		
Sangat tinggi	0	0	1	7.7	0	0	0	0	1	1.1		
Total	**55**	**100**	**13**	**100**	**14**	**100**	**11**	**100**	**93**	**100**		

*Uji Gamma

Berdasarkan tabel 3 diperoleh mahasiswa dengan lemak visceral kategori normal berada pada *body dissatisfaction* rendah sebanyak 55 (100%), ringan sebanyak 11 (84.6%), sedang sebanyak 12 (85.7%), dan berat 10 (90.9). Terdapat hubungan antara lemak visceral dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa gizi dengan p-value 0.026 ($p<0.05$).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden penelitian berada pada rentang usia 20–25 tahun dan paling banyak berusia 21 tahun. Kelompok usia tersebut termasuk dewasa awal yang merupakan periode perkembangan ketika individu mulai membentuk identitas, meningkatkan kemandirian, dan lebih aktif dalam lingkungan sosial. Pada fase ini, perhatian terhadap penampilan fisik dapat meningkat karena individu mulai membandingkan dirinya dengan standar yang berkembang di lingkungan sekitarnya. Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa evaluasi terhadap tubuh merupakan isu yang cukup relevan pada kelompok usia muda dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individual maupun lingkungan [1], [2].

Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan(96.8%). Komposisi responden yang didominasi perempuan perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil karena pengalaman terhadap tubuh dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin. Perempuan umumnya lebih sering mendapatkan tekanan sosial terkait ukuran tubuh dan penampilan, khususnya tuntutan untuk memiliki tubuh yang langsing. Sementara itu, pada laki-laki standar tubuh ideal dapat lebih berkaitan dengan bentuk tubuh yang berotot atau atletis. Perbedaan standar tersebut menyebabkan pengalaman *body dissatisfaction* dapat muncul dalam bentuk yang berbeda pada masing-masing jenis kelamin [3], [18], [20].

Lemak Visceral

Berdasarkan tabel 2 sebagian responden berada pada lemak visceral kategori normal, yaitu sebesar 94.6%. Sementara itu, hanya sebagian kecil responden berada pada kategori lemak visceral tinggi dan sangat tinggi. Lemak visceral merupakan salah satu indikator komposisi tubuh yang menggambarkan akumulasi jaringan adiposa di sekitar organ intraabdomen. Berbeda dengan penilaian berat badan secara umum, pengukuran komposisi tubuh dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai distribusi jaringan tubuh. Indikator antropometri seperti indeks massa tubuh dan lingkar pinggang memang memiliki hubungan dengan

distribusi jaringan adiposa, tetapi tidak secara langsung menggambarkan kompartemen lemak tubuh secara spesifik [19]. Oleh karena itu, penilaian lemak visceral dapat menjadi informasi tambahan dalam menggambarkan kondisi komposisi tubuh mahasiswa. Dominannya responden dengan lemak visceral normal dapat berkaitan dengan karakteristik usia responden yang sebagian besar masih berada pada dewasa awal. Namun, keberadaan responden dengan kategori lemak visceral tinggi dan sangat tinggi tetap perlu mendapat perhatian. Peningkatan akumulasi lemak tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi aktivitas fisik, perilaku sedentari, pola makan, dan keseimbangan energi. Selain berhubungan dengan kondisi metabolik, perubahan distribusi lemak juga dapat memengaruhi penampilan fisik dan cara individu mengevaluasi tubuhnya [16], [19].

Body Dissatisfaction

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden berada pada *body dissatisfaction* dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 55 responden (59.1%), sebanyak 40,9% responden kategori ringan, sedang, hingga berat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang relatif rendah, permasalahan terkait evaluasi negatif terhadap tubuh masih ditemukan pada sebagian responden. Individu dengan kondisi tubuh yang secara objektif berada dalam kategori normal dapat tetap merasa bahwa tubuhnya belum sesuai dengan bentuk ideal yang diharapkan. Sebaliknya, individu dengan perubahan komposisi tubuh tertentu belum tentu mengalami ketidakpuasan apabila memiliki penerimaan diri dan citra tubuh yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa penilaian terhadap tubuh dipengaruhi oleh faktor di luar kondisi fisik semata [1], [4], [5]. Hal tersebut konsisten dengan pemahaman bahwa *body dissatisfaction* bersifat multifaktorial dan tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan karakteristik fisik [1], [4], [5]. Internalisasi standar bentuk tubuh dan perbandingan penampilan telah dikaitkan dengan *body dissatisfaction* dalam penelitian terdahulu [7], [10], [12], tetapi faktor-faktor tersebut tidak diukur dalam penelitian ini seperti faktor psikologis dan sosial. Ketika individu menerima standar sosial tertentu sebagai ukuran penampilan yang diinginkan, ketidaksesuaian antara kondisi tubuh aktual dan tubuh ideal dapat memicu evaluasi negatif terhadap diri sendiri. Meta-analisis menunjukkan bahwa internalisasi standar bentuk tubuh memiliki keterkaitan yang konsisten dengan ketidakpuasan tubuh [7]. Selain itu, kecenderungan membandingkan penampilan dengan orang lain juga dapat meningkatkan perhatian terhadap kekurangan fisik yang dirasakan [10], [12]. Perkembangan media sosial menjadi faktor lingkungan yang turut berperan dalam pembentukan persepsi tubuh. Konten visual yang menampilkan bentuk tubuh tertentu dapat menjadi objek perbandingan bagi pengguna. Paparan berulang terhadap gambaran tubuh ideal dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh, terutama apabila individu melakukan perbandingan penampilan secara intensif [6], [8], [17].

Hubungan Lemak Visceral dengan *Body Dissatisfaction*

Berdasarkan table 4 menunjukkan adanya hubungan positif yang bermakna antara kategori lemak visceral dan *body dissatisfaction* (Gamma = 0,654; p = 0,026). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan kategori lemak visceral cenderung diikuti dengan peningkatan tingkat *body dissatisfaction*. Berdasarkan distribusi data, responden dengan *body dissatisfaction* kategori rendah seluruhnya berada pada kategori lemak visceral normal. Pada kategori *body dissatisfaction* ringan, sedang, dan berat mulai ditemukan responden dengan kategori lemak visceral tinggi maupun sangat tinggi. Pola tersebut menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan ketidakpuasan terhadap tubuh seiring dengan meningkatnya kategori lemak visceral, meskipun sebagian besar responden pada setiap kategori *body dissatisfaction* masih memiliki lemak visceral normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ruiz-Bravo et al. menghasilkan adanya hubungan antara persepsi tubuh dengan indikator komposisi tubuh pada mahasiswa, termasuk persentase lemak tubuh dan area lemak visceral [20]. Akumulasi lemak pada tubuh, khususnya pada area abdominal, berpotensi menimbulkan perubahan kontur tubuh yang dapat meningkatkan perhatian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya.

Hubungan antara adipositas dan *body dissatisfaction* juga didukung oleh meta-analisis yang menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* lebih tinggi pada individu dengan obesitas dibandingkan individu dengan berat badan normal [16]. Penelitian pada mahasiswa juga melaporkan bahwa status gizi dan karakteristik tubuh

memiliki hubungan dengan evaluasi individu terhadap bentuk tubuh [1], [4], [5]. Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa kondisi fisik, termasuk distribusi lemak tubuh yang menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*.

Secara konseptual, perubahan distribusi lemak pada area abdominal dapat mengubah kontur tubuh dan berpotensi memengaruhi perhatian individu terhadap penampilan. Perubahan tersebut mungkin meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi fisiknya. Apabila perubahan bentuk tubuh tersebut dipersepsikan tidak sesuai dengan gambaran tubuh ideal, individu dapat mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. Namun, hubungan tersebut tidak bersifat langsung dan dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai serta menginterpretasikan kondisi tubuhnya.

Menariknya, penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian responden dengan *body dissatisfaction* sedang hingga berat tetap memiliki kategori lemak visceral normal. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa *body dissatisfaction* tidak sepenuhnya ditentukan oleh kondisi komposisi tubuh aktual. Individu dapat memiliki kondisi fisik normal tetapi tetap merasa tidak puas karena membandingkan dirinya dengan standar tubuh ideal. Faktor psikososial seperti internalisasi bentuk tubuh ideal dan perbandingan penampilan dapat menjadi konteks yang relevan berdasarkan penelitian sebelumnya [7], [10], [12], tetapi variabel tersebut tidak dibahas dalam penelitian ini. elain itu, penggunaan media sosial dan kecenderungan melakukan perbandingan penampilan dapat memperkuat ketidakpuasan terhadap tubuh [6], [8], [17]. Ketika individu secara berulang membandingkan dirinya dengan figur yang dianggap lebih menarik, evaluasi terhadap tubuh dapat menjadi lebih negatif. Kondisi tersebut dapat diperkuat oleh faktor psikologis, seperti ketidakjelasan konsep diri dan kecenderungan perfeksionisme terhadap penampilan [9][12].

Pada mahasiswa bidang kesehatan, termasuk mahasiswa gizi, perhatian terhadap kondisi tubuh juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai berat badan dan komposisi tubuh. Pengetahuan tersebut berpotensi memberikan dampak positif berupa peningkatan kesadaran terhadap kesehatan. Namun, perhatian yang berlebihan terhadap angka berat badan atau komposisi tubuh dapat meningkatkan kecenderungan untuk melakukan evaluasi terhadap penampilan. Penelitian pada mahasiswa gizi menunjukkan bahwa permasalahan terkait citra tubuh dan perilaku makan tetap dapat ditemukan meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan mengenai gizi [13]. Temuan tersebut mendukung perlunya memahami body dissatisfaction sebagai fenomena yang lebih luas daripada indikator komposisi tubuh semata.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi bahwa pemantauan komposisi tubuh pada mahasiswa sebaiknya tidak hanya berorientasi pada pencapaian indicator fisik. Upaya promosi kesehatan perlu mempertimbangkan aspek psikologis melalui edukasi mengenai penerimaan tubuh, citra tubuh positif, serta pemahaman bahwa kondisi kesehatan tidak semata-mata ditentukan oleh kesesuaian dengan standar penampilan tertentu. Pendekatan tersebut penting untuk mencegah munculnya perilaku pengendalian berat badan yang tidak sehat sebagai respons terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh [14], [16].

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Desain *cross-sectional* hanya dapat menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu pengukuran. Komposisi responden yang didominasi oleh perempuan juga membatasi generalisasi hasil pada populasi mahasiswa secara lebih luas. *Body dissatisfaction* merupakan kondisi multifaktorial yang dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial, seperti paparan media sosial, perbandingan penampilan, konsep diri, dan internalisasi standar tubuh ideal, yang belum seluruhnya dianalisis dalam penelitian ini [6], [12], [17].

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa gizi memiliki lemak visceral dalam kategori normal (94.6%) dan *body dissatisfaction* dalam kategori rendah (59.1%). Terdapat hubungan positif dan bermakna antara lemak visceral dengan *body dissatisfaction* (Gamma=0,654; p=0,026). Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kategori lemak visceral cenderung diikuti oleh peningkatan kategori *body dissatisfaction*. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan populasi dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi sehingga karakteristik responden lebih beragam. Penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi *body dissatisfaction*, seperti psikologis dan penggunaan media sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat (pihak universitas) dan seluruh responden penelitian.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan, penyusunan, maupun publikasi penelitian ini. Seluruh proses penelitian dilakukan secara independen dan tidak dipengaruhi oleh kepentingan pribadi, institusi, maupun pihak lain yang dapat memengaruhi objektivitas hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

[1] L. P. R. da Silva, A. R. O. Tucan, E. L. Rodrigues, P. V. D. Ré, P. M. A. Sanches, and D. Bresan, "Dissatisfaction about body image and associated factors: A study of young undergraduate students," *Einstein (Sao Paulo)*, vol. 17, no. 4, p. eAO4642, 2019, doi: 10.31744/einstein_journal/2019AO4642.

[2] A. Kapoor, M. K. Upadhyay, and N. K. Saini, "Prevalence, patterns, and determinants of body image dissatisfaction among female undergraduate students of University of Delhi," *Journal of Family Medicine and Primary Care*, vol. 11, no. 5, pp. 2002–2007, 2022, doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_1851_21.

[3] S. Alharballeh and H. Dodeen, "Prevalence of body image dissatisfaction among youth in the United Arab Emirates: Gender, age, and body mass index differences," *Current Psychology*, vol. 42, no. 2, pp. 1317–1326, 2023, doi: 10.1007/s12144-021-01551-8.

[4] M. Hao, J. Yang, S. Xu, W. Yan, H. Yu, and Q. Wang, "The relationship between body dissatisfaction, lifestyle, and nutritional status among university students in Southern China," *BMC Psychiatry*, vol. 23, no. 1, p. 705, 2023, doi: 10.1186/s12888-023-05215-8.

[5] F. A. Olatona, B. F. Aladelokun, and O. O. Adisa, "Body image dissatisfaction, nutritional status and weight control strategies among university undergraduates in Lagos: A descriptive cross-sectional study," *Pan African Medical Journal*, vol. 45, p. 112, 2023, doi: 10.11604/pamj.2023.45.112.27382.

[6] K. Rounsefell, S. Gibson, S. McLean, M. Blair, A. Molenaar, L. Brennan, H. Truby, and T. A. McCaffrey, "Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review," *Nutrition & Dietetics*, vol. 77, no. 1, pp. 19–40, 2020, doi: 10.1111/1747-0080.12581.

[7] A. Paterna, M. Alcaraz-Ibáñez, M. Fuller-Tyszkiewicz, and Á. Sicilia, "Internalization of body shape ideals and body dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis," *International Journal of Eating Disorders*, vol. 54, no. 9, pp. 1575–1600, 2021, doi: 10.1002/eat.23568.

[8] M. K. de Valle, M. Gallego-García, P. Williamson, and T. D. Wade, "Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence," *Body Image*, vol. 39, pp. 276–292, 2021, doi: 10.1016/j.bodyim.2021.10.001.

[9] M. S. Allen and D. A. Robson, "Personality and body dissatisfaction: An updated systematic review with meta-analysis," *Body Image*, vol. 33, pp. 77–89, 2020, doi: 10.1016/j.bodyim.2020.02.001.

[10] J. J. Carter and L. R. Vartanian, "Self-concept clarity and appearance-based social comparison to idealized bodies," *Body Image*, vol. 40, pp. 90–98, 2022, doi: 10.1016/j.bodyim.2021.12.001.

[11] S. E. McComb and J. S. Mills, "Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation," *Body Image*, vol. 38, pp. 49–62, 2021, doi: 10.1016/j.bodyim.2021.03.012.

[12] J. Fardouly, R. T. Pinkus, and L. R. Vartanian, "Targets of comparison and body image in women's everyday lives: The role of perceived attainability," *Body Image*, vol. 38, pp. 200–209, 2021, doi: 10.1016/j.bodyim.2021.04.009.

[13] N. Toral, M. B. Gubert, A. M. Spaniol, and R. A. Monteiro, "Eating disorders and body image satisfaction among Brazilian undergraduate nutrition students and dietitians," *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, vol. 66, no. 2, pp. 129–134, 2016.

[14] N. R. de M. Gottardi, A. C. D. F. Pereira, M. Cattafesta, and L. B. Salaroli, "Disordered eating during COVID-19 pandemic is associated with nutritional status, negative mood changes, and body image in university students," *Journal of Health Psychology*, vol. 28, no. 8, pp. 774–786, 2023, doi: 10.1177/13591053231151483.

[15] M. H. Al-Otaibi, et al., "Body mass index perception, body image dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 16, no. 9, p. 1541, 2019, doi: 10.3390/ijerph16091541.

[16] M. Hilbert, E. Braehler, W. Haeuser, and M. Zenger, "Body dissatisfaction in individuals with obesity compared to normal-weight individuals: A systematic review and meta-analysis," *Obesity Facts*, vol. 10, no. 5, pp. 424–441, 2017, doi: 10.1159/000454837.

[17] I. Vicente-Benito and M. D. V. Ramírez-Durán, "Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: A systematic review," *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, vol. 61, no. 12, pp. 11–18, 2023.

[18] S. You and K. Shin, "Sociocultural influences, drive for thinness, drive for muscularity, and body dissatisfaction among Korean undergraduates," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17, no. 14, p. 5260, 2020, doi: 10.3390/ijerph17145260.

[19] D. Pasanta, et al., "Waist circumference and BMI are strongly correlated with MRI-derived fat compartments in young adults," *Life*, vol. 11, no. 7, p. 643, 2021, doi: 10.3390/life11070643.

[20] P. Ruiz-Bravo, S. García-Merino, B. Rodríguez-Rodríguez, N. Mendoza Laiz, and G. Díaz Ureña, "Sex-related perception of body image, attitude toward food, and nutritional status of university students, and their relationship with physical activity level," *Frontiers in Psychology*, vol. 16, p. 1567566, 2025, doi: 10.3389/fpsyg.2025.1567566.