

## PENGARUH KEBIASAAN JAJAN, DIET KETAT DAN PERSEPSI BODY IMAGE TERHADAP INDEKS MASA TUBUH PADA MAHASISWA TATA RIAS DAN KECANTIKAN

Adisty Akhoma Ummah<sup>1</sup>, \*Asmar Yulastri<sup>2</sup>, Yuliana<sup>3</sup>  
[akhomaadisty@gmail.com](mailto:akhomaadisty@gmail.com)<sup>1</sup>, [yun064@fpp.unp.ac.id](mailto:yun064@fpp.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [yuliana@fpp.unp.ac.id](mailto:yuliana@fpp.unp.ac.id)<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Padang

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kebiasaan jajan, diet ketat, dan persepsi body image terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa tata rias dan kecantikan. Metode yang digunakan adalah regresi berganda untuk mengukur dampak dari ketiga variabel independen, kebiasaan jajan (X1), diet ketat (X2), dan persepsi body image (X3) terhadap variabel dependen IMT (Y). Data dikumpulkan dari 50 mahasiswa melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur frekuensi kebiasaan jajan, tingkat diet ketat, dan persepsi body image. Hasil analisis menunjukkan bahwa: Kebiasaan Jajan memiliki signifikan terhadap IMT dengan standardized koefisien beta sebanyak 0,457, Diet Ketat menunjukkan signifikan terhadap IMT dengan standardized koefisien beta sebanyak 0,691, sedangkan Persepsi Body Image berpengaruh secara signifikan terhadap IMT dengan standardized koefisien beta sebanyak 0,510. Serta secara koefisien determinasi adjusted R Square sebesar 0,821, perubahan Indeks Massa Tubuh disebabkan oleh kebiasaan jajan, diet yang ketat, dan perspektif tentang tubuh 82,1%, sedangkan 17,9% disebabkan oleh faktor lain di luar penelitian ini.

**Kata kunci:** kebiasaan Jajan, Diet Ketat, Persepsi Body Image, IMT.

### ABSTRACT

*This study aims to examine the effect of snacking habits, strict diets, and body image perceptions on Body Mass Index (BMI) in cosmetology and beauty students. The method used is multiple regression to measure the impact of the three independent variables, snacking habits (X1), strict diets (X2), and body image perceptions (X3) on the dependent variable BMI (Y). Data were collected from 50 students through a questionnaire designed to measure the frequency of snacking habits, strict diet levels, and body image perceptions. The results of the analysis show that: Snacking habits have a significant effect on BMI with a standardized beta coefficient of 0.457, Strict Diets show a significant effect on BMI with a standardized beta coefficient of 0.691, while Body Image Perception has a significant effect on BMI with a standardized beta coefficient of 0.510. And in terms of the adjusted R Square determination coefficient of 0.821, changes in Body Mass Index are caused by snacking habits, strict diets, and perspectives on the body 82.1%, while 17.9% is caused by other factors outside this study.*

**Keywords :** Snacking habits, Strict Diet, Body Image Perception, BMI.

### PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran tubuh menjadi sangat penting di era modern, khususnya di kalangan wanita remaja dan dewasa. Setiap wanita sering mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, yang menyebabkan mereka menerapkan perilaku yang tidak tepat, termasuk diet ketat yang berdampak buruk pada gizi. Status gizi seseorang dapat menunjukkan kualitas kesehatannya (Astini & Gozali, 2021). Mahasiswa tata rias dan kecantikan seringkali dihadapkan pada tuntutan untuk mempertahankan penampilan fisik yang ideal sesuai dengan standar industri. Industri kecantikan memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap penampilan fisik, yang mencakup kulit yang bersih, tubuh yang ramping, dan penampilan yang menarik secara keseluruhan. Tuntutan ini tidak hanya berasal dari lingkungan akademis dan profesional, tetapi juga dari media dan masyarakat luas yang

mempromosikan standar kecantikan tertentu (Noor et al., 2021). Akibatnya, mahasiswa seringkali terpengaruh oleh berbagai faktor yang memengaruhi kebiasaan makan dan persepsi tubuh mereka. Beberapa faktor utama yang menjadi perhatian adalah kebiasaan jajan, diet ketat, indeks massa tubuh (IMT), dan persepsi tubuh (Faiqoh, 2023)

Faktor psikologis seperti kesepian, depresi, dan kecemasan ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya. Meskipun demikian, persepsi mahasiswa tentang citra tubuh mereka seringkali tidak konsisten dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut penelitian sebelumnya, ada dua persepsi, yaitu terlalu tinggi dan terlalu rendah, dari gambar diri sendiri tentang tubuh. Perasaan tidak puas terhadap diri sendiri meningkatkan kemungkinan terkena gangguan mental. Hubungan antara IMT dan persepsi tubuh remaja, terutama tentang pengaruh diet ketat dan snacking, masih jarang diteliti.

Kebiasaan jajan merujuk pada konsumsi makanan ringan atau makanan cepat saji di luar waktu makan utama. Di kalangan mahasiswa, kebiasaan ini biasanya didorong oleh jadwal yang padat, ketersediaan makanan cepat saji yang mudah diakses, dan keterbatasan anggaran (Fauziah, 2019). Namun, makanan yang sering dikonsumsi dalam kebiasaan jajan biasanya tinggi kalori, gula, dan lemak, tetapi rendah nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi secara optimal. Kebiasaan ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk peningkatan berat badan, obesitas, dan gangguan metabolisme lainnya.

Sebaliknya, banyak mahasiswa menjalani diet ketat untuk mencapai atau mempertahankan penampilan yang ideal. Diet ketat ini biasanya mencakup pembatasan pembatasan kalori yang ekstrim. Misalnya, mahasiswa mungkin mengikuti diet rendah karbohidrat, diet rendah lemak, atau bahkan puasa secara berkala (Sari & Rosyidah, 2020). Diet ketat dapat membantu penurunan berat badan dalam jangka pendek, tetapi seringkali tidak bertahan lama dan dapat menyebabkan kekurangan nutrisi dan masalah kesehatan lainnya. Fungsi tubuh terganggu, energi, daya tahan tubuh, dan kesehatan mental terpengaruh oleh kekurangan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan protein. Selain itu, diet yang sangat ketat dapat menyebabkan gangguan makan seperti bulimia nervosa dan anoreksia nervosa, yang memiliki dampak buruk pada kesehatan fisik dan mental dalam jangka panjang.

Dalam Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah ukuran yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang berdasarkan tinggi dan berat badan. IMT dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter kuadrat). Kategori IMT biasanya dibagi menjadi berat badan kurang ( $IMT < 18,5$ ), berat badan normal ( $IMT 18,5-24,9$ ), berat badan lebih ( $IMT 25-29,9$ ), dan obesitas ( $IMT \geq 30$ ) (Munawaroh, 2021). Banyak yang persepsi body image mengacu pada bagaimana seseorang memandang dan merasakan tubuh mereka sendiri. Ini mencakup evaluasi subjektif mengenai bentuk, ukuran, dan penampilan tubuh. Mahasiswa tata rias dan kecantikan mungkin memiliki persepsi body image yang lebih kritis, mengingat tekanan untuk tampil sempurna sesuai standar kecantikan yang ada.

Penelitian ini bertujuan karena kebiasaan makan dan persepsi body image memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Memahami pengaruh antara kebiasaan jajan, diet ketat, dan persepsi body image terhadap indeks masa tubuh adalah langkah penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif guna mengontrol gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa tata rias dan kecantikan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis IMT, kebiasaan jajan dan factor social ekonomi terhadap self perceived body image pada mahasiswa tata rias dan kecantikan, serta dapat memberikan wawasan yang berguna bagi institusi pendidikan untuk merancang program edukasi gizi dan kesehatan yang lebih baik, serta mendukung mahasiswa dalam mencapai keseimbangan antara penampilan fisik yang diinginkan dan kesehatan yang optimal.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan penelitian metode regresi berganda yang dilakukan pada mahasiswa tata rias dan kecantikan pada angkatan 2020-2023. Metode regresi berganda adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel dependen (tergantung) dengan dua atau lebih variabel independen (prediktor). Tujuan utama dari regresi berganda adalah untuk memahami bagaimana variabel independen mempengaruhi variabel dependen dan untuk membuat prediksi berdasarkan variabel-variabel tersebut. Jumlah respon sebanyak 50 mahasiswa tata rias dan kecantikan. Dalam kaitan dengan penelitian ini metode regresi berganda dimaksud untuk menjelaskan pengaruh Pengaruh Kebiasaan Jajan, Diet Ketat dan Persepsi Body Image Terhadap Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa Tata Rias dan Kecantikan. Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti, maka populasi dimaksudkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tata rias dan kecantikan yang berjumlah 50 orang. Sedangkan Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan digunakan dalam pengambilan data yaitu mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020-2023.

Alat pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah kuesioner, yang terdiri dari dua bagian: yang pertama membahas kebiasaan jajan, diet ketat, persepsi body image, dan yang indeks massa tubuh. Kuesioner kemudian diolah atau dinilai menggunakan Skala Likert dengan lima pilihan jawaban: 1) jawaban Selalu mendapatkan nilai 5 (lima), 2) jawaban Sering mendapatkan nilai 4 (empat), 3) jawaban Kadang-kadang mendapatkan nilai 3 (tiga), 4) jawaban jarang mendapatkan nilai 2 (dua), dan 5) jawaban Tidak sama Sekali mendapatkan nilai 1 (satu). Dengan menggunakan Skala Likert, variabel yang akan diukur dibagi menjadi dimensi, sub variabelnya dibagi menjadi dimensi, dan kemudian indikatornya dapat diukur. Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan program SPSS.

a. Analisis Kualitatif

b. Analisis Kuantitatif:

1) Uji Validitas

2) Uji Reliabilitas

3) Uji Asumsi Klasik

(1) Uji Normalitas

(2) Uji Multikolinearitas

(4) Analisis Regresi Berganda Untuk uji hipotesisnya menggunakan uji t, uji F, dan koefisien determinasi ( $R^2$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu tingkat di mana alat pengukur dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk penelitian yang menggunakan kuesioner sebagian besar pengukurnya, perlu diuji validitasnya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa valid kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian dan untuk mengetahui seberapa akurat pengukuran objek penelitian. Sebagian, uji validitas menentukan apakah item pertanyaan yang digunakan sebagai alat ukur valid atau tidak. Hasil pengujian validitas yang dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi individu yang diolah dengan SPSS adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengujian Validitas

Variabel	Butir Pertanyaan	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
	1.Mengkonsumsi Makan Ringan	0,761	0,669	Valid

Kebiasaan Jajan (X1)	2. Waktu Jajan	0,840	0,669	Valid
	3. Jenis Makanan Porsi	0,984	0,669	Valid
	4. Porsi Makanan Ringan	0,822	0,669	Valid
	5. Pengaruh Emosi	0,950	0,669	Valid
	6. Pengaruh Sosial	0,684	0,669	Valid
	7. Memperhatikan Gizi	0,844	0,669	Valid
	8. Dampak Kesehatan	0,910	0,669	Valid
	9. Pengaturan Jajan	0,800	0,669	Valid
	10. Perubahan Kebiasaan	0,854	0,669	Valid
	Diet Ketat (X2)	1. Jenis Diet	0,781	0,669
2. Durasi Diet		0,728	0,669	Valid
3. Tujuan Diet		0,958	0,669	Valid
4. Motivasi Diet		0,821	0,669	Valid
5. Kepatuhan Kesehatan		0,766	0,669	Valid
6. Efek Diet		0,821	0,669	Valid
7. Kepatuhan Terhadap Diet		0,948	0,669	Valid
8. Perubahan Kebiasaan Diet		0,723	0,669	Valid
Persepsi Body Image (X3)	1. Pandangan Umum Tentang Tubuh	0,860	0,669	Valid
	2. Merasa Tidak Puas Dengan Bentuk Tubuh	0,983	0,669	Valid
	3. Persepsi Berat Badan	0,785	0,669	Valid
	4. Dampak pada Kesehatan Mental	0,889	0,669	Valid
	5. Pengaruh pada Kebiasaan Makan	0,942	0,669	Valid
	6. Pengaruh pada Aktivitas Fisik	0,982	0,669	Valid
	7. Persepsi Ideal	0,961	0,669	Valid
	8. Persepsi dan Media Sosial	0,834	0,669	Valid
	9. Persepsi dan Kesehatan Fisik	0,967	0,669	Valid
	10. Pengaruh Lingkungan Sosial	0,984	0,669	Valid
Indeks Massa Tubuh (Y)	1. Informasi Berat Badan	0,678	0,669	Valid
	2. Informasi Tinggi Badan	0,672	0,669	Valid
	3. Persepsi Tubuh	0,930	0,669	Valid
	4. Kesehatan Tubuh	0,914	0,669	Valid
	5. Persepsi Kesehatan	0,935	0,669	Valid
	6. Pengalaman Indeks Massa Tubuh	0,913	0,669	Valid
	7. Dampak Indeks Massa Tubuh	0,974	0,669	Valid
	8. Persepsi standar	0,881	0,669	Valid
	9. penting Indeks Massa Tubuh	0,817	0,669	Valid

Besar *person correlation* dari setiap item adalah lebih dari 0,669. karena koefisien

korelasi dari semua item pengukur yang digunakan konsisten, dapat diandalkan, dan dapat dipercaya. Uji validitas mengevaluasi hubungan antara skor item dan skor total masing-masing variabel. Angka-angka dalam tabel r product moment harus dibandingkan dengan angka korelasi bagian total yang diperoleh secara statistik. Kuesioner dianggap valid jika nilai r-tabel lebih besar dari r-hitung. Sebagai hasil dari nilai korelasi yang melebihi 0,669, tabel di atas menunjukkan bahwa semua butir pertanyaan yang berkaitan dengan variabel kebiasaan jajan, diet ketat, *persepsi body image* terhadap indeks massa tubuh memenuhi persyaratan.

### B. Uji Realibilitas

Hasil uji reliabilitas, yang dilakukan dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha dan dengan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (atau Statistical Product and Service Solutions), disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2: Hasil Pengujian Reliabilitas

Variabel	Koefisien Conbach Alpha		simpulan
	Hitung	Standar	
Kebiasaan Jajan	0,94	0,60	Realiabel
Diet Ketat	0,75	0,60	Realiabel
<i>Persepsi Body Image</i>	0,98	0,60	Realiabel
indeks massa tubuh	0,92	0,60	Realiabel

Tabel 2 menunjukkan hasil pengujian, yang menunjukkan bahwa variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini dapat diandalkan. Hasil ini menunjukkan bahwa  $\alpha$  hitung  $>$   $\alpha$  standar r (0,60), yang menunjukkan bahwa variabel-variabel tersebut dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

### C. Uji Normalitas

Pengujian distribusi data bertujuan untuk menguji data penelitian apakah model statistik variabel terikat dan variabel bebas memiliki distribusi normal atau tidak normal. Distribusi data normal diuji dengan statistik parametrik, sedangkan distribusi data tidak normal diuji dengan statistik non-parametrik. Dalam penelitian ini, normalitas data dari masing-masing variabel diuji dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* satu sampel. Untuk mengetahui distribusi data, bandingkan Z hitung dengan Z tabel sesuai dengan kriteria berikut: 1. 2. Jika Z hitung (*Kolmogorov Smirnov*) kurang dari Z tabel (1,98), atau angka signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05, maka distribusi data dianggap normal. Jika Z hitung (*Kolmogorov Smirnov*) lebih besar dari Z tabel (1,98), maka distribusi data dianggap normal.

### D. Uji Multikolineritas

Tujuan uji multikolineritas adalah untuk mengetahui apakah ada kolerasi antar variabel bebas dalam model regresi. Dalam model regresi yang baik, tidak harus ada korelasi di antara variabel bebas. Variabel bebas yang memiliki nilai korelasi satu sama lain sama dengan nol disebut sebagai variabel orthogonal. Nilai toleransi dan faktor variasi inflasi (VIF) dapat menunjukkan multikoloneritas. Regresi bebas dari multikoloneritas terjadi apabila nilai toleransinya di atas 0,0001, nilai VIF multikoloneritas kurang dari 5 atau nilai VIF multikoloneritas kurang dari 10 dan nilai toleransi mendekati 1.

Tabel 3: Uji Multikolineritas

Variabel	Collinearity Statistics
	VIF
Kebiasaan Jajajn	3,452
Diet Ketat	3,452
<i>Persepsi Body Image</i>	3,452

Tidak ada multikolinieritas dalam data penelitian ini, seperti yang dapat disimpulkan

dari tabel 3 di atas.

### E. Uji Regresi Berganda

Analisis Regresi berganda ini digunakan untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara variable kebiasaan jajan, diet ketat, *persepsi body image* terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa tata rias dan kecantikan. Berdasarkan pada hasil perhitungan diketahui persamaan garis regresinya sebagai berikut:

Tabel 4: Uji Analisis Regresi

Variabel	Koefisien	t
Kebiasaan Jajajn	0,457	2,000
Diet Ketat	0,691	2,125
<i>Persepsi Body Image</i>	0,510	2,090
Uji F	53,764	
Koefisien Determinasi (R <sup>2</sup> )	0,821	

Berdasarkan tabel 5 di atas maka persamaan regresinya adalah

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

$$Y = 0,457X_1 + 0,691X_2 + 0,510X_3$$

Di mana: Y = Variabel indeks masa tubuh

Jadi, dengan koefisien regresi 0,457 untuk variabel kebiasaan jajan, kita dapat mengatakan bahwa jika kebiasaan jajan meningkat, maka terhadap indeks masa tubuh pada mahasiswa tata rias dan kecantikan akan meningkat sebesar 0.457. Sebaliknya, dengan koefisien regresi 0,691 untuk variabel diet ketat, dapat mengatakan bahwa akan meningkat sebesar terhadap indeks masa tubuh pada mahasiswa tata rias dan kecantikan 0,691. Dan dengan koefisien regresi 0,510 untuk variable *Persepsi Body Image*, dapat mengatakan bahwa akan meningkat sebesar terhadap indeks masa tubuh pada mahasiswa tata rias dan kecantikan 0,510.

### Pengujian Hipotesis

#### Uji Hipotesis Parsial(Uji t)

1. Pengaruh antara variable kebiasaan jajan (X1) dengan *image* massa tubuh(Y) dengan menggunakan taraf kepercayaan 5%, n=50, ttabel (n-k)=1,175.
  - 1) Kriteria pengujian dengan tes: Jika t-hitung lebih besar dari t-tabel, H0 ditolak dan H1 diterima; jika t-hitung kurang dari t-tabel, H0 ditolak dan H1 diterima.
  - 2) Perhitungan t-hitung dengan menggunakan program SPSS 16.0 for Windows diperoleh nilai t hitung sebesar 2,53.
  - 3) Setelah diadakan pengujian t hitung hasilnya menunjukkan bahwa t-hitung > t-tabel yaitu sebesar 2,53 > 1,175 jadi kesimpulannya H1 diterima, berarti ada pengaruh positif dan ada pengaruh signifikan antara kebiasaan jajan (X1) dengan indeks masa tubuh (Y) pada mahasiswa tata rias dan kecantikan.
2. Pengaruh antara variable diet ketat (X2) dengan *image* massa tubuh(Y) dengan menggunakan taraf kepercayaan 5%, n=50, ttabel (n-k)=1,175.
  - 1) Kriteria pengujian dengan tes: Jika t-hitung lebih besar dari t-tabel, H0 ditolak dan H1 diterima; jika t-hitung kurang dari t-tabel, H0 ditolak dan H1 diterima.
  - 2) Perhitungan t-hitung dengan menggunakan program SPSS 16.0 for Windows diperoleh nilai t hitung sebesar 2,67.
  - 3) Setelah diadakan pengujian t hitung hasilnya menunjukkan bahwa t-hitung > t-tabel yaitu sebesar 2,67 > 1,175 jadi kesimpulannya H1 diterima, berarti ada pengaruh positif dan ada pengaruh signifikan antara diet ketat (X2) dengan indeks masa tubuh (Y) pada mahasiswa tata rias dan kecantikan.
3. Pengaruh antara variable *persepsi body image* (X3) dengan *image* massa tubuh(Y) dengan menggunakan taraf kepercayaan 5%, n=50, ttabel (n-k)=1,175.

- 1) Kriteria pengujian dengan tes: Jika t-hitung lebih besar dari t-tabel, H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima; jika t-hitung kurang dari t-tabel, H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima.
- 2) Perhitungan t-hitung dengan menggunakan program SPSS 16.0 for Windows diperoleh nilai t hitung sebesar 2,42.
- 3) Setelah diadakan pengujian t hitung hasilnya menunjukkan bahwa t-hitung > t-tabel yaitu sebesar 2,42 > 1,175 jadi kesimpulannya H<sub>1</sub> diterima, berarti ada pengaruh positif dan ada pengaruh signifikan antara *persepsi body image* (X<sub>3</sub>) dengan indeks masa tubuh (Y) pada mahasiswa tata rias dan kecantikan

#### **Analisis Koefisien Determinasi**

Koefisien determinasi yang disesuaikan R Square adalah 0,821. Hal ini menunjukkan bahwa variasi perubahan indeks massa tubuh sebesar 82% dapat dipengaruhi oleh kombinasi variasi faktor kebiasaan jajan (X<sub>1</sub>) diet ketat(X<sub>2</sub>) dan persepsi *body image* (X<sub>3</sub>). Sedangkan sisa sebesar 18% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dapat dimasukkan dalam penelitian ini.

#### **PEMBAHASAN**

#### **Ada Pengaruh Positif dan Signifikan antara kebiasaan jajan (X<sub>1</sub>) terhadap Indeks Massa Tubuh (Y)**

Analisis ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kebiasaan jajan dan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa tata rias dan kecantikan. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan jajan berhubungan langsung dengan IMT, memberikan wawasan penting bagi upaya pengelolaan berat badan dan kesehatan. intervensi yang berfokus pada mengurangi kebiasaan jajan atau memilih opsi jajan yang lebih sehat dapat menjadi strategi efektif untuk mengelola dan mempertahankan IMT dalam rentang yang sehat.

Tabel 5. Pernyataan Responden Terhadap Kebiasaan Jajan

No	Pernyataan	SL	SR	KD	J	TSS	Σ
		5	4	3	2	1	
1.	Seberapa sering Anda mengonsumsi makanan ringan atau camilan dalam seminggu?	9,8	3,7	41,2	11,8	2	100
2.	Berapa kali dalam sehari Anda biasanya jajan	19,6	13,7	39,2	25,5	2	100
3.	Apakah Anda cenderung memilih makanan ringan yang sehat atau tidak sehat?	2	21,6	58,8	17,6	0	100
4.	Berapa banyak porsi makanan ringan yang Anda konsumsi dalam sekali jajan	19,6	13,7	33,3	15,7	19,6	100
5.	Apakah Anda cenderung jajan lebih banyak ketika Anda merasa stres atau cemas?	15,7	19,6	45,1	17,6	2	100
6.	Apakah kebiasaan jajan Anda dipengaruhi oleh teman atau lingkungan sosial Anda?	11,8	39,2	27,5	13,7	7,8	100
7.	Apakah Anda memperhatikan label gizi pada kemasan makanan ringan?	2	21,6	33,3	33,3	9,8	100
8.	Apakah Anda merasa kebiasaan jajan Anda mempengaruhi kesehatan atau berat badan Anda?	9,8	31,4	43,1	11,8	3,9	100
9.	Apakah Anda memiliki kebiasaan tertentu dalam mengatur konsumsi makanan ringan, seperti batasan harian	9,8	27,5	25,5	27,5	9,8	100

	atau mingguan?						
10	Apakah Anda pernah berusaha mengubah kebiasaan jajan Anda?	11,8	29,4	37,3	9,8	11,8	100

Dari tabel 5 diatas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan jajan yang dilakukan oleh mahasiswa tata rias dan kecantikan mampu mempengaruhi Indeks Massa Tubuh, ini terbukti dengan menyatakan seberapa banyak mengonsumsi cemilan dalam seminggu sebanyak 41,2%, rata-rata jajan sehari 2kali sebanyak 39,2%, pemilihan makanan ringan yang sehat sebanyak 58,8%, rata-rata banyak porsi makanan ringan 2-3 kali porsi kecil sebanyak 33,3%, kebiasaan jajan saat merasa stress sebanyak 45,1%, kebiasaan jajan dipengaruhi teman sebanyak 39,2%, memperhatikan label gizi makanan ringan sebanyak 33,3%, rata-rata kebiasaan jajan mempengaruhi berat badan sebanyak 43,1%, batasan kebiasaan jajan dalam mingguan sebanyak 27,5%, mengubah kebiasaan jajan berhasil sebanyak 37,5%.

#### **Ada Pengaruh Positif dan Signifikan antara Diet Ketat (X<sub>2</sub>) terhadap Indeks Massa Tubuh (Y)**

Hasil ini menunjukkan bahwa diet ketat, jika tidak dilakukan dengan benar, dapat berkontribusi pada peningkatan IMT. Penting bagi individu yang menjalani diet ketat untuk melakukan pendekatan yang seimbang dan memantau hasilnya secara cermat untuk memastikan bahwa tujuan kesehatan mereka tercapai dengan cara yang efektif dan aman. Dengan memahami pengaruh diet ketat terhadap IMT, individu dapat lebih bijaksana dalam merencanakan dan menerapkan diet yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka, serta menghindari potensi efek samping yang tidak diinginkan.

Tabel 6. Pernyataan Responden Terhadap Diet Ketat

No	Pernyataan	SL	SR	KD	J	TSS	Σ
		5	4	3	2	1	
1.	Jenis diet ketat apa yang anda ikuti saat ini?	17,6	25,5	17,6	23,5	17,6	100
2.	Sejak kapan Anda mengikuti diet ketat ini?	19,6	13,7	39,2	25,5	2	100
3.	Berapa lama Anda berencana untuk melanjutkan diet ketat ini?	9,8	37,3	25,5	21,6	5,9	100
4.	apa tujuan spesifik yang ingin Anda capai dengan diet ketat ini?	29,4	33,3	5,9	25,5	7,8	100
5.	Seberapa sering Anda merasa sulit untuk mematuhi aturan diet ketat?	5,9	25,5	43,1	23,5	3,9	100
6.	Apa efek yang Anda rasakan dari diet ketat ini?	23,5	23,5	29,4	27,5	2	100
7.	Apakah Anda merasa diet ketat ini mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT) Anda?	9,8	33,3	29,4	21,6	5,9	100
8.	Apa alasan utama di balik perubahan tersebut?	21,6	39,2	11,8	21,6	7,8	100

Dari tabel 6 diatas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan jajan yang dilakukan oleh mahasiswa tata rias dan kecantikan mampu mempengaruhi Indeks Massa Tubuh, ini terbukti dengan menyatakan diet ketat yang dilakukan diet vegetarian sebanyak 25,5%, melakukan diet rata rata 1 sampai 3 bulan sebanyak 33,3%, serta rata-rata lama berencana diet selama beberapa bulan depan sebanyak 37,3%, tujuan diet untuk meningkatkan kesehatan sebanyak 33,3%, kesulitan mematuhi diet sebanyak 43,1%, efek kesehatan yang dirasakan saat diet sebanyak 29,4%, diet ketat mempengaruhi oleh IMT sebanyak 33,3%, alasan utama dibalik perubahan dari kesehatan sebanyak 39,2%.

**Ada Pengaruh Positif dan Signifikan antara Persepsi *Body Image* (X<sub>3</sub>) terhadap Indeks Massa Tubuh (Y)**

Tabel 7. Pernyataan Responden Terhadap Persepsi *Body Image*

No	Pernyataan	SL	SR	KD	J	TSS	Σ
		5	4	3	2	1	
1.	Bagaimana Anda menilai penampilan tubuh Anda secara umum?	7,8	21,6	45,1	19,6	5,9	100
2.	Seberapa sering Anda merasa tidak puas dengan bentuk tubuh Anda?	5,9	31,4	43,1	17,6	2	100
3.	Bagaimana Anda menilai berat badan Anda saat ini?	13,7	17,6	41,2	23,5	3,9	100
4.	Seberapa sering persepsi Anda tentang tubuh Anda mempengaruhi suasana hati Anda?	7,8	49	27,5	11,8	3,9	100
5.	Apakah persepsi tubuh Anda mempengaruhi pola makan Anda?	13,7	41,2	31,4	11,8	2	100
6.	Seberapa besar pengaruh persepsi tubuh Anda terhadap motivasi Anda untuk berolahraga?	9,8	35,3	33,3	21,6	0	100
7.	Seberapa besar pengaruh persepsi tubuh Anda terhadap motivasi Anda untuk pekerjaan?	2	45,1	39,2	9,8	3,9	100
8.	Apakah paparan media sosial mempengaruhi cara Anda memandang tubuh Anda?	7,8	39,2	21,6	25,5	5,9	100
9	Seberapa realistis menurut Anda bentuk tubuh ideal yang Anda anggap?	3,9	33,3	35,3	23,5	3,9	100
10	Seberapa besar pengaruh komentar atau opini dari keluarga dan teman terhadap persepsi tubuh Anda?	13,7	33,3	31,4	17,6	3,9	100

Dari tabel 7 diatas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan jajan yang dilakukan oleh mahasiswa tata rias dan kecantikan mampu mempengaruhi Indeks Massa Tubuh, ini terbukti dengan menyatakan penampilan dinilai secara netral atau biasa sebanyak 45,1%, merasa tidak puas dengan diri sendiri sebanyak 43,1%, berat badan normal sebanyak 41,2%, persepsi tubuh sering mempengaruhi suasana hati sebanyak 49, persepsi sering mempengaruhi pola makan sebanyak 41,2%, pengaruh persepsi untuk olahraga sebanyak 35,3%, persepsi body image untuk pekerjaan sangat signifikan sebanyak 45,1%, media social signifikan dalam mempengaruhi *body image* sebanyak 39,2%, bentuk tubuh cukup normal sebanyak 35,5% dan pengaruh komentar dari teman terhadap signifikan persepsi body image sebanyak 33,3%.

**KESIMPULAN**

Dalam penelitian ini, mengkaji pengaruh kebiasaan jajan (X<sub>1</sub>), diet ketat (X<sub>2</sub>), dan persepsi body image (X<sub>3</sub>) terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT atau Y) pada mahasiswa tata rias dan kecantikan. Analisis dilakukan untuk memahami bagaimana masing-masing faktor ini mempengaruhi IMT dan sejauh mana mereka berkontribusi terhadap perubahan berat badan di kalangan mahasiswa. Penelitian ini ada pengaruh signifikan kebiasaan jaja,diet ketat, persepsi body image terhadap indek massa tubuh sebesar 82% sedangkan susanya sebesar 18% dipengaruhi oleh varibel lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, W., Bertrianita, Pratiwi, B. A., Yanuarti, R., & Fernama, P. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2020(1), 473–484.
- Annashr, N. N., Oematan, G., Permata Hati, R., Widiyawati, R., Dano, D., Sari, M., Permatasari Kamarudin, A., Wirawan, S., Afni, S., & Anda Lusiana, S. (2023). Manajemen Penyehatan Makanan Dan Minuman.
- Aryadi, I. P. H., Ariawati, K., & Suwarba, I. G. N. M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Memori pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kota Denpasar. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(3), 197–204. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i3.1536>
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Astrika Yunita, F., Eka Nurma Yuneta, A., Sutisna, E. S., Rante Ada, Y., III Kebidanan, P. D., Vokasi, S., Sebelas Maret, U., & Ilmu Kesehatan Masyarakat, B. (2020). HUBUNGAN POLA DIET REMAJA DENGAN STATUS GIZI The Correlation between Adolescence's Dietary Pattern with Nutritional Status. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 2020.
- Azwar, A. P. D. dr. M. (2017). Tubuh Sehat Ideal Dari Segi Kesehatan. *Seminar Kesehatan Obesitas*, 8, 1–7. <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/186602/PPAU0156D.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/rae/v45n1/v45n1a08%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j>
- Faiqoh, M. (2023). HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DAN CITRA TUBUH (BODY IMAGE) DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PRODI GIZI UIN WALISONGO SEMARANG.
- Fauziah, D. N. (2019). Gambaran Konsumsi Fast Food Dengan Body Mass Index (BMI) Pada Remaja Di SMA Negeri Cimanggung.
- Munawaroh, M. M. (2021). Komposisi Lemak Viseral, Basal Metabolic Rate (BMR), Dan Usia Sel Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Remaja. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 5(1), 110–119. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v5i1.1120>
- Noor, M. S., Fakhriyah, Setiawan, M. I., Putri, A. O., Lasari, H. H., Qadrinnisa, R., Ilham, M., Nur, S. yasmina L. S., Zaliha, Lestari, D., & Abdurrahman, M. H. (2021). Buku Ajar Status Gizi (p. 83). [https://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/29134/REVISI\\_PROOF\\_BUKU\\_AJAR\\_STATUS\\_GIZI-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/29134/REVISI_PROOF_BUKU_AJAR_STATUS_GIZI-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
- Sagabulang, G. U. K., Telussa, A. S., Wungouw, H. P. L., & Dedy, M. A. E. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang. *Cendana Medical Journal*, 23(1), 17–23.
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 202–217. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i2.9105>
- Susantini, P. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Persen Lemak Tubuh, dan Lemak Visceral di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.26714/jg.10.1.2021.51-59>
- Tittandi, N. A. (2022). Persepsi remaja terhadap perilaku emotional eating. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 33. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i01.p04>
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–23.