

**Universitas Ngudi Waluyo**  
**Program Studi S1 Keperawatan**  
**Skripsi, Agustus 2022**  
**Muhammad Aji Saggaf**  
**010118A084**

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET MAHASISWA  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO”**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Citra tubuh adalah pandangan tentang penampilan fisik seseorang. Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan perilaku diet. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan citra tubuh dengan perilaku diet mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.

**Metode :** Desain penelitian ini deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Prodi Keperawatan mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo dengan sampel sebanyak 77 orang yang diambil dengan teknik *proportionate random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data di analisis dengan uji *chi square* dan diolah dengan program SPSS.

**Hasil :** Mahasiswa sebagian besar mempunyai citra tubuh kategori positif yaitu sebanyak 43 orang (55,8%). Mahasiswa sebagian besar mempunyai perilaku diet kategori sehat yaitu sebanyak 54 orang (70,1%). Adanya hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, dengan p value sebesar 0,007 ( $\alpha$ ).

**Saran :** mahasiswa sebaiknya sadar mengenai pola makan yang baik, mengontrol kenaikan berat badan dan melakukan perilaku diet yang baik dengan cara berolahraga, mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, mengurangi makanan yang berlemak.

**Kata Kunci :** citra tubuh, perilaku diet, mahasiswa

**Kepustakaan :** 59 (2016-2020)

Ngudi Waluyo University  
S1 Nursing Study Program  
[Final Project](#), Agust 2022  
Muhammad Aji Saggaf  
010118A084

## THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND DIETARY BEHAVIOR OF NGUDI WALUYO UNIVERSITY STUDENTS".

### ABSTRACT

**Background :** Body image is a view of a person's physical appearance. During adolescence, there is concern for weight and body shape. This encourages teenagers to do diet behavior. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and dietary behavior of Ngudi Waluyo University students.

**Methods:** The design of this research is correlational descriptive with a cross sectional approach. The population in this study were students at the Nursing Study Program at Ngudi Waluyo University with a sample of 77 people taken by proportionate random sampling technique. The data collection tool uses a questionnaire. Data were analyzed by chi square test and processed by SPSS program.

**Results:** Most of the students had a positive body image category as many as 43 people (55.8%). Most of the students have a healthy category of dietary behavior, as many as 54 people (70.1%). There is a relationship between body image and dietary behavior in students of the Nursing Study Program, Faculty of Health, Ngudi Waluyo University, with a p value of 0.007 ( $\alpha$ ).

**Suggestion:** students should be aware of a good diet, control weight gain and perform good dietary behavior by exercising, consuming vegetables, fruits, reducing fatty foods.

**Keywords:** body image, dietary behavior, students

**Literature :** 59 (2016-2020)