

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian**

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu fakultas yang ada di UIN Sumatera Utara Medan. Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) berdiri pada tahun 2013. Adapun visi dari Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan adalah untuk mewujudkan masyarakat pembelajar berdasarkan nilai-nilai islam dalam bidang Kesehatan Masyarakat di wilayah pesisir tahun 2028.

Jumlah keseluruhan mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat yaitu berjumlah 1125. Dengan jumlah per angkatannya dari tahun 2021-2023 yaitu berjumlah 338, 439, 348 mahasiswi. Di Fakultas Kesehatan Masyarakat terdapat 5 peminatan yang bisa dipilih oleh mahasiswa yaitu peminatan AKK (Administrasi Kebijakan Kesehatan), Gizi, K3 (Keselamatan, Kesehatan, Kerja), PKIP, dan Epidemiologi.

#### **4.2 Karakteristik Responden**

Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada 159 mahasiswi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Karakteristik responden meliputi usia, dan semester.

Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan Usia, dan Semester.

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>Usia</b>		
17 Tahun	1	0,6
18 Tahun	17	10,7
19 Tahun	52	32,7
20 Tahun	70	44,0
21 Tahun	17	10,7
22 Tahun	2	1,3
Total	159	100,0
<b>Semester</b>		
2	48	30,2
4	62	39,0
6	49	30,8
Total	159	100,0

Berdasarkan tabel 4.1, karakteristik responden menurut usia paling banyak yaitu berusia 20 tahun sebanyak 70 responden (44%) , dan karakteristik responden menurut semester paling banyak yaitu semester 4 sebanyak (39%).

### 4.3 Analisis Univariat

#### 4.3.1 Emotional Eating

*Emotional eating* yaitu makan secara emosional. *Emotional eating* dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu *emotional eating* rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan *Emotional Eating*

<b>Emotional Eating</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<i>Emotional Eating</i> Rendah (1-21)	22	13,8
<i>Emotional Eating</i> Sedang (22-42)	121	76,1
<i>Emotional Eating</i> Tinggi (43-65)	16	10,1
Total	159	100,0

Berdasarkan tabel 4.2, distribusi *emotional eating* menunjukkan bahwa 22 responden (13,8%) mempunyai *emotional eating* rendah, 121 responden (76,1%) mempunyai *emotional eating* sedang. Sedangkan responden yang mempunyai *emotional eating* tinggi sebanyak 16 (10,1%). Berdasarkan data yang disajikan, mayoritas responden mempunyai *emotional eating* sedang dibandingkan *emotional eating* rendah dan tinggi.

#### 4.3.2 Screen Time

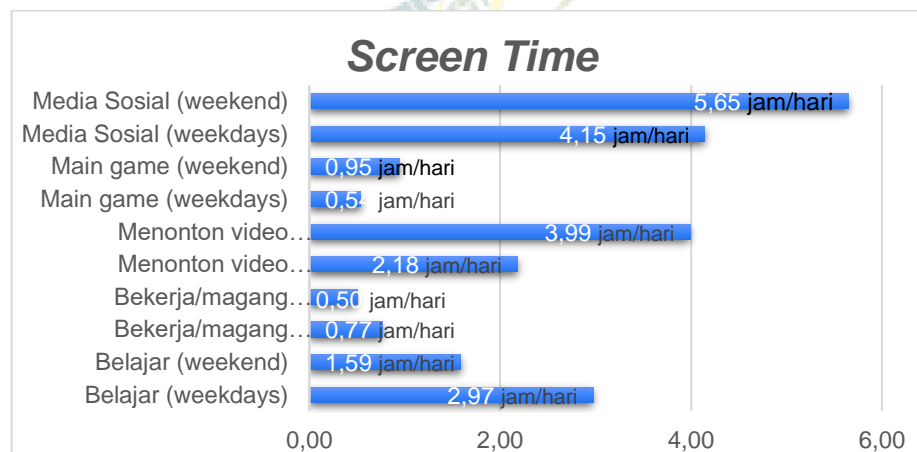
*Screen time* atau durasi layar dikelompokkan dalam dua kategori yaitu *screen time* rendah dan *screen time* tinggi.

Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan *Screen Time*

<b>Sceeen Time</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Rendah (<8 jam/hari)	53	33,3
Tinggi (≥ 8 jam/hari)	106	66,7
Total	159	100,0

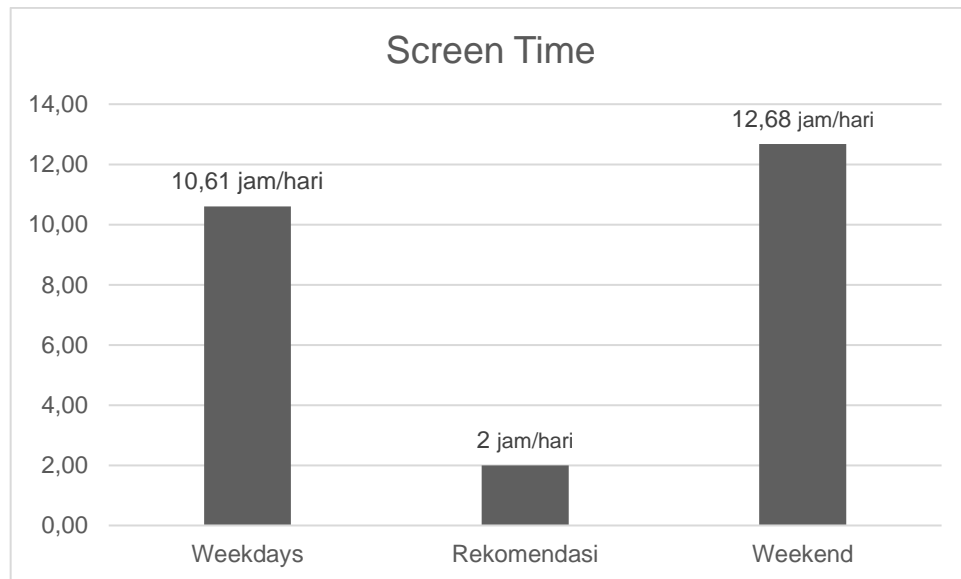
Berdasarkan tabel 4.3, distribusi *screen time* menjelaskan bahwa 53 responden (33,3%) menatap layar dengan durasi yang rendah. Sedangkan responden dengan durasi layar yang tinggi sebanyak 106 responden (66,7%). Berdasarkan data yang disajikan, mayoritas responden memiliki kebiasaan *screen time* yang sangat tinggi dibandingkan yang rendah.

*Screen time* merupakan waktu yang telah dihabiskan untuk menatap layar seperti *smartphone*, laptop, dan televisi. Berikut diagram *screen time* yang dihabiskan oleh responden pada saat *weekday* maupun *weekend* :



**Gambar 4. 1** Kegiatan *Screen Time*

Saat *weekday*, *screen time* mahasiswa/i 10,61 jam per hari, dan saat *weekend*, meningkat menjadi 12,68 jam per hari, yang termasuk tinggi. *Australian Departement of Health, Canadian Paediatric Society, dan American Academy of Pediatrics* menyarankan waktu *screen time* tidak lebih dari dua jam (Tasya et al., 2021). Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu layar mahasiswa/i melampaui rekomendasi, atau lebih dari dua jam (gambar 4.2).



**Gambar 4. 2** Pola Kegiatan *Screen Time*

### 4.3.3 Citra Tubuh

Citra tubuh positif dan negatif merupakan dua kategori yang membentuk citra tubuh. Citra tubuh positif adalah sikap positif terhadap penampilan fisik diri sendiri. Citra tubuh adalah sikap yang menyimpang dari bentuk tubuh sendiri.

Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan Citra Tubuh

Citra Tubuh	Frekuensi	%
Positif ( $\leq 110$ )	119	74,8
Negatif ( $> 110$ )	40	25,2
Total	159	100,0

Berdasarkan tabel 4.4, distribusi citra tubuh menunjukkan bahwa 119 responden (74,8%) orang mempunyai mempunyai citra tubuh positif. Sedangkan responden yang mempunyai citra tubuh negatif sebanyak 40 responden (25,2%). Berdasarkan data yang disajikan, mayoritas responden mempunyai citra tubuh yang positif dibandingkan yang negatif.

#### 4.3.4 Status Gizi

Status gizi mahasiswi dikelompokkan dalam dua kategori yaitu status gizi normal dan tidak normal.

Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	%
Kurus (<18,4)	36	22,6
Normal (18,5-24,9)	92	57,9
Gemuk (>25)	31	19,5
Total	159	100,0

Berdasarkan tabel 4.5, distribusi status gizi, menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai status gizi normal sebanyak 92 responden (57,9%). Responden yang mempunyai status gizi kurus sebanyak 36 responden (22,6%). Sedangkan responden yang mempunyai status gizi gemuk sebanyak 31 responden (19,5%).

#### 4.4 Analisis Bivariat

##### 4.4.1 Hubungan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Mahasiswi UIN Sumatera Utara Medan

Ketika seseorang makan-makanan guna mengatasi emosi negatif daripada untuk memenuhi rasa lapar, ini disebut emosional eating. Perilaku makan yang disebabkan oleh tekanan juga dapat berdampak pada peningkatan asupan makanan seseorang dan mempengaruhi status gizinya (Sukianto *et al.*, 2020).

Tabel 4.6 Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi

<i>Emotional Eating</i>	Status Gizi						Total	P-Value	
	Kurus		Normal		Gemuk				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Rendah	5	22,7	12	54,5	5	22,7	22	100	0,986
Sedang	28	23,1	70	57,9	23	19,0	121	100	
Tinggi	3	18,8	10	62,5	3	18,8	16	100	
Total	36	22,6	92	57,9	31	19,5	159	100	

Berdasarkan tabel 4.6, menunjukkan bahwa responden dengan *emotional eating* rendah paling banyak mempunyai status gizi kurus sebanyak 5 responden (22,7%). Responden dengan *emotional eating* sedang paling banyak mempunyai status gizi kurus sebanyak 28 responden (23,1%). Responden dengan *emotional eating* tinggi paling banyak mempunyai status gizi kurus sebanyak 3 responden (18,8%).

Responden dengan *emotional eating* rendah paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 12 responden (54,5%). Responden dengan *emotional eating* sedang paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 70 responden (57,9%). Sedangkan responden dengan *emotional eating* tinggi paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 10 responden (62,5%).

Responden dengan *emotional eating* rendah paling banyak mempunyai status gizi gemuk sebanyak 5 responden (22,7%). Responden dengan *emotional eating* sedang paling banyak mempunyai status gizi gemuk sebanyak 23 responden (19,0%). Sedangkan responden dengan *emotional eating* tinggi paling banyak mempunyai status gizi gemuk sebanyak 3 responden (18,8%).

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan *Chi-Square*, ditemukan nilai  $p\text{-value} = 0,986$  ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi mahasiswi UIN Sumatera Utara Medan.

#### 4.5.1 Hubungan *Screen Time* Dengan Status Gizi Mahasiswi UIN Sumatera Utara Medan

*Screen Time* berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk peningkatan resiko obesitas. Penyebabnya yaitu karena terlalu lama menggunakan *smartphone* statis mengkonsumsi jajanan. Dimana jajanan yang dikonsumsi tinggi lemak, gula, dan garam seperti cokelat, *cookies* dan kerupuk (Suraya *et al.*, 2020).

Tabel 4.7 Hubungan *Screen Time* dengan Status Gizi

<i>Screen Time</i>	Status Gizi						Total	P-Value	
	Kurus		Normal		Gemuk				
	f	%	f	%	f	%			
Rendah	15	28,3	26	49,1	12	22,6	53	100	0,273
Tinggi	21	19,8	66	62,3	19	17,9	106	100	
Total	36	22,6	92	57,9	31	19,5	159	100	

Berdasarkan tabel 4.7, menunjukkan bahwa responden dengan *screen time* rendah paling banyak mempunyai status gizi kurus sebanyak 15 responden (28,3%). Responden dengan *screen time* tinggi paling banyak mempunyai status gizi kurus sebanyak 21 responden (19,8%). Responden dengan *screen time* rendah paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 26 responden (49,1%). Responden dengan *screen time* tinggi paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 66 responden (62,3%).



Sedangkan responden dengan *screen time* rendah paling banyak mempunyai status gizi gemuk sebanyak 12 responden (22,6%). Responden dengan *screen time* tinggi paling banyak mempunyai status gizi gemuk sebanyak 19 responden (17,9%).

Setelah dilakukan uji statistic menggunakan *Chi-Square*, ditemukan nilai *p-value* = 0,273 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan status gizi mahasiswi UIN Sumatera Utara Medan.

#### 4.5.2 Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Mahasiswi UIN Sumatera Utara Medan

Citra Tubuh dikelompokkan menjadi citra tubuh positif dan negatif. Citra tubuh positif yaitu saat seseorang memiliki persepsi baik terhadap bentuk tubuhnya. Sedangkan citra tubuh negatif dimana seseorang mempunyai persepsi salah dan tidak selaras terhadap bentuk tubuhnya seperti merasa malu, cemas dan tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya (Fauziah dkk, 2019).

Tabel 4.8 Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi

Citra Tubuh	Status Gizi						Total	P-Value	
	Kurus		Normal		Gemuk				
	f	%	f	%	f	%	f	%	0,000
Positif	34	28,6	75	63,0	10	8,4	119	100	
Negatif	2	5,0	17	42,5	21	52,5	40	100	
Total	36	22,6	92	57,9	31	19,5	159	100	

Berdasarkan tabel 4.8, menunjukkan bahwa responden dengan citra tubuh positif paling banyak mempunyai status gizi kurus sebanyak 34 responden (28,6%).

Responden dengan citra tubuh negatif paling banyak mempunyai status gizi kurus sebanyak 2 responden (5,0%). Responden dengan citra tubuh positif paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 75 responden (63,0%). Responden dengan citra tubuh negatif paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 17 responden (42,5%).

Sedangkan responden dengan citra tubuh positif paling banyak mempunyai status gizi gemuk sebanyak 10 responden (8,4%). Responden dengan citra tubuh negatif paling banyak mempunyai status gizi gemuk sebanyak 21 responden (52,5%).

Setelah dilakukan uji statistic menggunakan *Chi-Square*, ditemukan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan.

## 4.5 Pembahasan

### 4.5.1 Hubungan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Berdasarkan tabel 4.6, menunjukkan bahwa proporsi *emotional eating* sedang paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 70 responden (57,9%), proporsi ini lebih tinggi dibandingkan proporsi *emotional eating* tinggi paling banyak mempunyai status gizi normal 10 responden (62,5%) dan *emotional eating* rendah paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 12 responden (54,5%). Dari hasil *Chi-Square* di dapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,986$ , yang berarti tidak

ada hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi mahasiswa prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.

*Emotional eating* mahasiswa didapatkan dari kuesioner yang disebar oleh peneliti dengan cara menjawab kuesioner menggunakan skala likert. Dengan keterangan pengisian yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan sangat sering. Berikut hasil jawaban yang didapatkan dari responden :

Tabel 4.9 Frekuensi jawaban responden *Emotional Eating*

Keterangan	Jumlah
Tidak Pernah	577
Jarang	478
Kadang-Kadang	611
Sering	307
Sangat Sering	94

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa responden lebih banyak memilih kadang-kadang sebanyak 611 jawaban. Responden lebih banyak memilih kadang-kadang daripada sangat sering yaitu sebanyak 94 jawaban.

Tepatnya ketika seseorang mengonsumsi makanan untuk berubah sesuai dengan opini putus asa ketimbang untuk memuaskan rasa lapar, ini disebut makan sangat ketat. Perilaku makan yang dilakukan karena tekanan juga dapat memengaruhi peningkatan penggunaan makanan seseorang (Sukianto, 2020). Hal ini terkait atau berkaitan dengan emosi. Di mana makanan memengaruhi reaksi dan klarifikasi positif dan negatif. Pada emosi yang tidak ambigu, jenis makanan padat energi secara rutin dikonsumsi. Sementara emosi dasar umumnya mengonsumsi

kombinasi makanan padat energi yang tinggi lemak dan gula (Elizabeth et al., 2022).

Makanan yang mengandung banyak gula ataupun lemak memiliki tingkat energi yang tinggi. Oleh sebab itu, mengikuti pola makan ini secara terus menerus menghasilkan berat badan yang lebih besar. Dikarenakan responden kemungkinan melampiaskan emosi negatif mereka dengan cara lain, hubungan antara *emotional eating* dan IMT/U tidak signifikan atau tidak memiliki hubungan. Selain makan, seperti melakukan kegiatan lain yang dapat membuatnya lupa tentang perasaannya, dapat mencegah mereka makan lebih banyak sampai mengalami status gizi berlebih (Juzailah & Ilmi, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jayadi *et al* (2024) bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi. Dengan hasil analisis data uji *Chi-Square* menggunakan alternatif uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,920 dan 0,791 ( $p > 0,05$ ). Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukianto (2020), bahwa tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada pegawai administrasi pendidikan di UPN “Veteran” Jakarta ( $p=0,543$ ). Nilai *r* atau nilai koefisien korelasi yang didapatkan sebesar 0,075.

Banyak mahasiswi saat ini mengalami stres akut, yang diklasifikasikan sebagai stres sedang atau ringan. Stres berat semacam ini terjadi dalam jangka waktu pendek, sehingga tidak memengaruhi perilaku makan kritis responden atau mengubah status gizi mereka. Faktor lain yang mungkin menjadi alasan mengapa tidak ada hubungan antara perilaku makan kritis dan status gizi dalam penelitian ini

adalah, stress berdampak pada makan berlebih, pola makan yang sangat berlebih tidak memengaruhi konsumsi makanan, mengingat pola makan yang sangat berlebih tidak memengaruhi asupan makanan, oleh karena itu tentu saja tidak memengaruhi status gizi (Wijayanti *et al.*, 2019).

*Emotional eating* bukanlah proses perubahan nyata yang diterapkan oleh responden. Selain itu, ada faktor perilaku makan lain yang dapat memengaruhi status gizi seseorang, yaitu perilaku makan terkontrol (tujuan untuk menahan makan atau menahan keinginan makan dengan tujuan tertentu seperti menurunkan berat badan) atau makan di luar (perilaku makan karena perubahan makanan di luar seperti tampilan dan aroma makanan akibat keinginan atau kepuasan) (Sukianto *et al.*, 2020).

Dari pada itu, kebanyakan mahasiswi yang diobservasi tidak makan secara *emotional eating*. Ini dikarenakan responden lebih memilih aktivitas lain sebagai penenang dari emosi negatif mereka. Seperti halnya, responden lebih memilih jalan-jalan ke pantai, tidur di kost satu harian, bermain *gadget* ataupun menonton drama korea. Hal lainnya yang menyebabkan mahasiswi tidak melampiaskan kepada makanan yaitu disebabkan mereka terkadang malas untuk keluar kost dan membeli makanan serta lebih memilih untuk rebahan sampai ketiduran di kost masing-masing.

Dengan demikian, walaupun ada sebagian mahasiswi melampiaskan rasa emosinya terhadap makanan tetapi mereka lebih memilih untuk tidur seharian di kost dan keluar jika ada kegiatan lainnya. Ternyata, uang saku juga mempengaruhi responden untuk tidak jajan ataupun makan di luar. Tetapi, sebagian dari mereka mengaku sering jajan diluar, namun tidak terus menerus dikarenakan uang saku

selama sebulan yang diberi oleh orang tua tidak cukup dan banyaknya keperluan yang lainnya. Uang saku responden perbulan rentang 300 ribu hingga 1 juta lebih, rata-rata mereka menyatakan uang saku cukup jika tidak ada keperluan diluar perkuliahan.

Pada zaman sekarang banyak mahasiswi yang makan secara berlebihan dan tidak melihat kandungan dari makanan yang dikonsumsi. Di dalam islam kita dilarang makan secara berlebihan seperti pada surah Al-An'am ayat 141 :

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ

وَالزَّيْتُونَ وَالرَّمَانَ مَتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ

وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

*Artinya : “Dialah yang menumbuhkan tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, serta zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan berikanlah haknya (zakatnya) pada waktu memetic hasilnya. Akan tetapi, janganlah berlebih-lebihan. sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*

Pada ayat diatas, Allah SWT memerintahkan manusia untuk makan secara tidak berlebihan. Maka, makanlah secukupnya dan bergizi sehingga bisa menutrisi tubuh. Dengan begitu, tidak akan menimbulkan penyakit pada tubuh. Untuk menghindari berbagai penyakit yang berasal dari kebiasaan makan yang tidak baik, Rasulullah SAW menganjurkan untuk membagi perut menjadi tiga bagian: sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk nafas

(Rahayu, 2019). Dalam Qur'an surah Abasa' : 24, Allah menasehati hambanya untuk memperhatikan makanan yang mereka makan :

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

*Artinya : “Maka, hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”.*

Pada ayat di atas, Allah SWT memerintahkan manusia untuk memperhatikan makanannya; Dia telah menyediakan makanan bergizi seperti karbohidrat, lemak, dan lainnya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari manusia. Manusia juga mampu menghargai makanan dan minuman mereka, yang mendorong mereka untuk merawat tubuh dan menjaga kesehatannya agar dapat melakukan tugas yang diberikan kepada mereka (Tafsir Kementerian Agama QS ‘Abasa ayat 24).

#### **4.5.2 Hubungan *Screen Time* Dengan Status Gizi Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan**

Berdasarkan tabel 4.7, menunjukkan bahwa proporsi *screen time* tinggi paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 66 responden (62,3%), proporsi ini lebih tinggi dibandingkan proporsi *screen time* tinggi tetapi mempunyai status gizi tidak normal sebanyak 40 responden (37,7%). Dari hasil *Chi-Square* di dapatkan nilai *p-value* = 0,173, dan hal tersebut secara wajar menunjukkan bahwa tidak ada hubungan mendasar antara *screen time* dengan status gizi mahasiswi prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.

*Screen time* adalah waktu yang telah dihabiskan untuk berinteraksi dengan visual berbasis layar teknologi seperti televisi, komputer atau laptop, *video game*, ponsel pintar, tablet/ipad, dan perangkat elektronik atau permainan genggam. Menggunakan internet, media sosial, atau komunikasi melalui pesan singkat adalah segala sesuatu kegiatan yang termasuk *screen time*. Tetapi, berbeda halnya dengan pendengaran aktivitas seperti berbicara di telepon dan mendengarkan musik tidak termasuk *screen time* (Oswald *et al.*, 2020).

Penelitian ini konsisten dengan temuan Andini *et al.* (2024), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan esensial antara waktu layar dan status kesehatan. Konsekuensi dari evaluasi informasi yang tak terbantahkan dalam penilaian Andini *et al.* menunjukkan nilai  $p$  sebesar  $p = 0,821$ , dan itu menduga tidak ada hubungan esensial ( $p > 0,05$ ) antara waktu layar dan status gizi. Hasil komparatif juga ditemukan dalam tinjauan yang dipimpin oleh Qiromah (2022), di mana tidak ada hubungan antara waktu layar dan status gizi. Melalui penilaian informasi menggunakan uji korelasi, khususnya uji koefisien peluang, diperoleh nilai  $p$  sebesar  $0,632$  ( $p > 0,05$ ). Nilai  $r$  (afiliasi) sebesar  $0,204$  menunjukkan hubungan yang positif, namun dengan kekuatan hubungan yang sangat lemah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak ada hubungan yang signifikan antara *screen time* dan status gizi, hubungan antara keduanya bersifat positif.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan seseorang, seperti masalah mata, kurang istirahat, dan berat badan. Anak-anak memiliki risiko lebih tinggi terkena kegemukan dan obesitas karena *screen time* yang berlebihan dan makan-makanan yang tinggi kalori dan lemak. Remaja



menjadi kurang aktif saat melakukan *screen time*, sehingga mereka mengonsumsi banyak kalori dari jajanan dan akhirnya menjadi obesitas (Ahdalifah, 2021).

*Screen time* merupakan salah satu gaya hidup yang baik, saat menghabiskan *screen time*, hanya sedikit energi yang terkuras. Hal ini mengingat waktu yang dihabiskan untuk menghabiskan *screen time* adalah dengan duduk atau beristirahat. Mahasiswa yang memiliki waktu menonton layar  $\geq 8$  jam/hari kemungkinan besar akan menghabiskan koleksi makanan manis dan makanan ringan serta cenderung menjadi gemuk, memiliki pekerjaan tetap yang lebih sedikit, dan kurang waktu istirahat.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. . Ketika energi yang diperoleh dari makanan tidak dimanfaatkan melalui kegiatan fisik, energi tersebut akan diproses menjadi lemak dalam tubuh. Oleh karena itu, mahasiswa perempuan yang hanya sesekali melakukan kegiatan fisik secara keseluruhan akan memiliki risiko lebih tinggi mengalami penumpukan lemak, yang dapat mempengaruhi status gizi mereka. Tidak adanya kegiatan dapat mempengaruhi penambahan berat badan dan bahkan berat badan, yang berdampak buruk pada status gizi dan kesehatan secara keseluruhan. Secara teori, waktu menonton layar dapat menunjukkan status kesehatan seseorang karena kurangnya aktivitas (Andriani & Indrawati, 2021).

Antara status gizi dan kelas waktu menonton layar dalam penelitian ini dilakukan dengan faktor rasio pengujian yang digunakan, yaitu cross-sectional yang jelas, di mana perubahan status kesehatan tidak diperiksa. Satu lagi bagian yang menyebabkan tidak adanya hubungan antara status gizi mahasiswa dengan kelas *screen time* adalah karena mahasiswa memang melakukan aktivitas yang cepat dan

berat baik di dalam maupun di luar kampus. Sebagaimana yang terjadi, meskipun jam waktu layar mahasiswa perempuan tinggi, status gizi mahasiswa tidak terpengaruh (Pradana, 2022).

Dengan teknologi yang semakin canggih, penggunaan *smartphone*, laptop dan lainnya semakin meningkat. Tidak hanya orang dewasa, anak muda juga menggunakannya untuk mengirim pesan, bermain media sosial, bermain *game* hingga lupa waktu. Sehingga, menyebabkan kesehatan menurun akibat kebanyakan main *gadget*. Salah satunya yaitu penurunan kesehatan mata yang disebabkan oleh radiasi yang terpancar dari layar *gadget*. Dalam Al-qur'an surah Al-Asr ayat 1 dan 2 yang berbunyi seperti dibawah ini :



Artinya : “Demi masa”,

Artinya : “Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian”.

Pada ayat diatas, Allah bersumpah demi waktu, berbagai peristiwa dan pengalaman terjadi dalam dirinya yang menjadi bukti kemutlakan kekuasaan Allah, hikmah-Nya yang tinggi, dan ilmu-Nya yang sangat luas. Perubahan besar yang terjadi pada saat itu, seperti berakhirnya kehidupan manusia dan terus menerus terjadi pergantian siang dan malam, adalah tanda keagungan Allah. Allah menunjukkan bahwa manusia, sebagai makhluk Allah, benar-benar gagal jika mereka tidak mempergunakan waktu mereka secara baik atau digunakan untuk

melakukan keburukan. Kecelakaan yang mengarah pada kebinasaan disebabkan oleh perbuatan buruk manusia. Jika seseorang melakukan dosa terhadap Tuhannya, yang telah memberinya nikmat yang tak terhitung, dosa itu akan berdampak negatif pada dirinya sendiri (Tafsir Kementerian Agama QS. AL-Asr ayat 1 dan 2).

#### **4.5.3 Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan**

Berdasarkan tabel 4.8, menunjukkan bahwa proporsi citra tubuh positif paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 75 responden (63,0%), proporsi ini lebih tinggi dibandingkan proporsi citra tubuh negatif paling banyak mempunyai status gizi normal sebanyak 17 responden (42,5%). Dari hasil *Chi-Square* di dapatkan nilai *p-value* = 0,023, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi mahasiswi prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.

Citra tubuh mahasiswa didapatkan dari kuesioner yang disebarakan oleh peneliti dengan cara menjawab kuesioner menggunakan skala likert. Dengan keterangan pengisian yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering dan selalu. Berikut hasil jawaban yang didapatkan dari responden :

Tabel 4.10 Frekuensi jawaban responden Citra Tubuh

Keterangan	Jumlah
Tidak Pernah	2132
Jarang	745
Kadang-Kadang	951
Sering	764
Sangat Sering	407
Selalu	407

Berdasarkan tabel diatas, rerata responden memilih jawaban tidak pernah sebanyak 2132, jarang 745, kadang-kadang 951, sering 764, sangat sering 407 dan selalu 407. Dengan begitu kebanyakan responden lebih memilih tidak pernah daripada jawaban yang lainnya.

Tabel 4.11 Proporsi Citra Tubuh

Citra Tubuh	Status Gizi		
	Kurus (%)	Normal (%)	Gemuk (%)
Positif	28,6	63,0	8,4
Negatif	5,0	42,5	52,5

Berdasarkan hasil dari tabel didapatkan bahwa citra tubuh positif dengan status gizi kurus yaitu sebesar 28,6% dan citra tubuh negatif sebesar 5,0%. Sedangkan citra tubuh positif dengan status gizi gemuk yaitu sebesar 8,4% dan citra tubuh negatif sebesar 52,5%. Disimpulkan bahwa citra tubuh positif dengan status gizi lebih banyak daripada citra tubuh positif dengan status gizi gemuk. Sedangkan pada citra tubuh negatif dengan status gizi kurus lebih rendah daripada citra tubuh negatif dengan status gizi gemuk.

Citra tubuh merupakan sudut pandang seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Seseorang dengan bentuk tubuh yang baik akan merasa puas dengan bentuk tubuhnya, sedangkan seseorang dengan bentuk tubuh kritis akan merasa lemah. Hal ini akan berdampak pada perkembangan psikologis dan perilaku makan seseorang (Damayanti & Syufian, 2022).

Penilaian yang dilakukan oleh peneliti selaras dengan Damayanti dan Syufian (2022) bahwa terdapat hubungan yang mendasar antara citra tubuh dengan

gizi. Dengan data aktual yang diperoleh, nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Cynthia dan Simanungkalit (2023) menyampaikan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi. Dengan penilaian data menggunakan uji *Chi-Square* dengan nilai  $p = 0,017$  pada mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara status gizi standar dengan persepsi terhadap bentuk tubuh. Namun, sebanyak 17 responden (42,5%) memiliki status gizi standar, mereka merasa kurang dengan bentuk tubuhnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Dwitami et al. (2024) yang menunjukkan bahwa 34,1% remaja putri merasa kecewa dengan bentuk tubuhnya, meskipun status gizi juga normal.

Citra tubuh terkadang muncul pada orang-orang yang menganggap penampilan sebagai faktor utama yang harus dipertimbangkan. Selain itu, kemajuan teknologi saat ini menyebabkan banyak perbandingan fisik di media sosial. Dimana mereka percaya bahwa tubuh langsing dan kurus adalah bentuk yang ideal untuk wanita (Fitriani et al., 2020). Sebagai akibatnya mereka biasanya menggunakan berbagai cara untuk mengendalikan berat badannya dan hal ini mempengaruhi status gizinya. Bentuk tubuh yang negatif pada remaja kelebihan berat terkadang lebih tinggi dibandingkan pada remaja yang kekurangan berat badan (Utami et al., 2021). Remaja putri akan selalu fokus pada penampilannya. Penampilan seorang remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar yang dialaminya, seperti teman, foto, dan media. Meskipun demikian, ketika memperhatikan kebutuhan yang sehat, seseorang tidak akan menghalangi remaja putri untuk mengejar pola makan yang tidak biasa (Amir et al., 2023).

Citra tubuh negatif dan positif tidak selalu berdampak positif pada setiap individu yang memilikinya. Akibat dari persepsi citra tubuh tergantung terhadap kondisi tubuh seseorang. Dampak citra tubuh negatif memberikan keuntungan bagi seseorang yang mempunyai status gizi lebih serta obesitas. Hal inila, yang akan memicu mereka untuk diet tidak ssehat dan membentuk tubuh yang ideal, akan tetapi citra tubuh yang negatif akan memberikan dampak buruk pada mahasiswa yang memiliki status gizi normal (Margayanti, 2021). Dimana ini berpengaruh terhadap pola makan dan asupan gizi harian seseorang. Sedangkan dampak yang ditimbulkan dengan citra tubuh positif bagi status gizi lebih dapat berdampak buruk. Dimana jika seseorang memiliki presepsi negatif terhadap tubuhnya akan mempengaruhi rasa kepercayaan diri. Namun, seseorang yang mempunyai presepsi yang orang yang positif akan merasa lebih puas dengan bentuk tubuhnya (Ripta *et al.*, 2023).

Menurut Islam, perempuan memiliki banyak keistimewaan yang lebih besar daripada laki-laki. Al-Quran membahas peran perempuan, dan bahkan surat An-Nisa mengandung nama perempuan (Sumanty *et al*, 2020). Allah telah menciptakan manusia dengan sebaik baiknya rupa ini tercantum dalam surah At-tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

*Artinya : “Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.*

Allah menyatakan telah menciptakan manusia dengan tubuh dan pikiran terbaik yang dihasilkan dari mengandalkan hal-hal alamiah yang bermanfaat atau tempat-tempat yang layak. Misalnya, manusia yang berdiri tegak sehingga

kepribadiannya dapat berpikir jernih, menghasilkan ilmu, dan tangannya dapat bergerak bebas untuk menerapkan ilmu tersebut, sehingga pada akhirnya mereka menghasilkan kemajuan zaman. Hanya saja manusia memiliki jenis yang paling indah dari semua makhluk-Nya, manusia memiliki pikiran dan perasaan yang menakjubkan, dan manusia memiliki agama.

Pernyataan Allah bahwa Dia telah menciptakan manusia dengan tubuh dan pikiran yang sempurna berarti bahwa tubuh dan pikiran manusia harus dipelihara dan dikembangkan. Pemberian gizi yang cukup dan pemeliharaan kesehatan jasmani manusia memelihara dan mengembangkan fisik manusia, sedangkan agama dan pendidikan yang baik memelihara dan mengembangkan psikologi manusia. Jika tubuh dan pikiran manusia dipelihara dan ditumbuhkan dengan baik, maka manusia akan mampu memberikan kontribusi yang berarti terhadap alam. Oleh karena itu, ia akan menjadi makhluk yang paling mulia (Tafsir Kementerian Agama QS. At-Tin ayat 4).