



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III**  
**Kualitas Sumberdaya Manusia**  
**“Refleksi Budaya Kemajapahitan: SDM Unggul Menuju Indonesia Emas**  
**2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan”**

**Peran Status Gizi terhadap Aktivitas Fisik, Prestasi Belajar Dan**  
**Body Image Mahasiswa di Indonesia: Tinjauan Literatur**

**Fara Disa Durry<sup>1\*</sup>, Alya Shoffiyah Zahira<sup>2</sup>, Kendra Callista Satyafebrianti<sup>3</sup>,**  
**Putri Noviana Agustina<sup>4</sup>, Rafi Auliya Arbani<sup>5</sup>, Irma Seliana<sup>6</sup>**

Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur

\*email korespondensi penulis: [faradisa.fk@upnjatim.ac.id](mailto:faradisa.fk@upnjatim.ac.id)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Status gizi yang optimal memainkan peran kunci dalam mendukung aktivitas fisik yang sehat dan produktif pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki status gizi yang seimbang cenderung memiliki tingkat energi dan kebugaran yang lebih baik sehingga dapat memotivasi dan meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik dan kinerja akademik. Ketidakseimbangan status gizi dapat memberi dampak negatif terhadap kemampuan kognitif, konsentrasi hingga berdampak pada hasil akademik mahasiswa. Selain itu, mahasiswa dengan status gizi kurang atau obesitas cenderung memiliki pandangan negatif terhadap bentuk tubuhnya. Tekanan sosial, standar kecantikan media, serta norma-norma sosial menjadi faktor yang ikut memengaruhi persepsi body image mahasiswa. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh status gizi terhadap aktivitas fisik, prestasi belajar, dan body image mahasiswa di Indonesia. **Metode** penelitian merupakan tinjauan literatur dari google scholar dan garuda sebagai pencarian database. Kata kunci yang digunakan adalah status gizi, indeks massa tubuh, antropometri, aktivitas, prestasi, body image, dan mahasiswa. **Hasil penelitian** menunjukkan mahasiswa dengan status gizi kurang cenderung memiliki aktivitas dan prestasi belajar lebih rendah dibandingkan dengan status gizi yang normal. Status gizi yang tidak optimal berkaitan dengan body image mahasiswa. **Kesimpulan:** Penting bagi institusi pendidikan dan pihak terkait di Indonesia untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan seimbang, aktivitas fisik yang teratur untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa. Dengan memperhatikan status gizi yang optimal, diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik, prestasi belajar, dan body image yang positif pada mahasiswa di Indonesia.

**Kata Kunci:** antropometri, prestasi mahasiswa, status gizi, indeks massa tubuh

**PENDAHULUAN**

Kesehatan dan gizi yang baik merupakan faktor penting bagi mahasiswa dalam mencapai prestasi belajar yang optimal. Status gizi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak negatif terhadap kemampuan kognitif, daya konsentrasi, dan produktivitas akademik mahasiswa (Dewi & Aisyah, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi kurang cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa dengan status gizi yang baik (Cahyanto et al., 2021).



# PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

## Kualitas Sumberdaya Manusia

### “Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan terhadap permasalahan terkait status gizi. Berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak teratur, aktivitas fisik yang kurang, serta tekanan akademik, dapat memengaruhi status gizi mahasiswa. Status gizi yang tidak optimal dapat berdampak pada body image, prestasi belajar, dan aktivitas fisik mahasiswa. Berbagai studi telah mengkaji hubungan antara status gizi dan prestasi belajar mahasiswa. Penelitian di Afrika Barat menunjukkan bahwa pelajar dengan status gizi kurang memiliki nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa dengan status gizi normal (Roberts et al., 2020). Studi lain juga menemukan bahwa mahasiswa dengan berat badan berlebih atau obesitas cenderung memiliki nilai ujian yang lebih rendah daripada mahasiswa dengan status gizi normal (Syahfitri et al., 2016). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi yang tidak optimal dapat menjadi faktor penghambat dalam pencapaian prestasi belajar mahasiswa.

Status gizi yang tidak seimbang, baik kelebihan maupun kekurangan berat badan, juga dapat memengaruhi body image mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi overweight atau obesitas cenderung memiliki body image yang negatif, sementara mahasiswa dengan status gizi kurang cenderung juga memiliki body image yang negatif (Sulastri et al., 2024). Hal ini disebabkan oleh adanya tekanan sosial dan media yang mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap bentuk tubuh ideal (Gómez-Pinilla, 2008). Contoh kasus, seorang mahasiswa dengan status gizi overweight merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan berupaya untuk menurunkan berat badan melalui cara-cara yang tidak sehat, seperti diet ketat dan olahraga berlebihan (Junaidi et al., 2016).

Status gizi juga memengaruhi aktivitas fisik mahasiswa. Mahasiswa dengan status gizi overweight atau obesitas cenderung kurang aktif secara fisik, dikarenakan adanya keterbatasan fisik, rasa malu, dan kurangnya motivasi (Kusumawati, 2016). Sebaliknya, mahasiswa dengan status gizi kurang juga cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah, karena kurangnya energi dan daya tahan tubuh. Aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan (Lian, 2019).

Contoh kasus, seorang mahasiswa dengan status gizi overweight jarang melakukan aktivitas fisik karena merasa malu dengan bentuk tubuhnya dan lebih memilih untuk berdiam diri di rumah (Harmocho & Simangunsong, 2021). Pentingnya menjaga status gizi yang baik bagi mahasiswa menjadi fokus perhatian dalam dunia pendidikan tinggi. Upaya peningkatan kesadaran dan edukasi mengenai pola makan sehat serta aktivitas fisik yang memadai perlu dilakukan untuk memastikan mahasiswa memiliki status gizi yang optimal dan dapat mendukung prestasi belajar mereka secara maksimal (Lian, 2019).



# PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

## Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai hubungan antara status gizi, prestasi belajar, body image dan aktivitas fisik pada mahasiswa di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh status gizi terhadap prestasi belajar, body image, dan aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi literatur review. Penelitian ini mengakses dari sumber database google scholar, garuda dan pubmed. Batasan waktu dari artikel yang dipilih adalah 5 tahun terakhir. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian artikel adalah status gizi, indeks massa tubuh, antropometri, body image, aktivitas, prestasi, mahasiswa. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah hasil pemeriksaan status gizi mahasiswa melalui metode antropometri BB/TB, hasil kuesioner/wawancara, mahasiswa di seluruh Universitas di Indonesia, dan artikel jurnal yang terbit dalam 5 tahun terakhir. Kriteria eksklusi adalah apabila full text artikel tidak dapat diakses. Dari hasil pencarian database, ditemukan 15 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Artikel review ini adalah hasil pencarian pustaka non sistematis. Penulis menggabungkan berbagai hasil penelitian sesuai topik yang ditentukan. Topik yang dibahas adalah sebagai berikut: 1) Status gizi mahasiswa; 2) Prestasi belajar; 3) Body image; dan 4) aktivitas fisik pada mahasiswa. Hasil literatur dari beberapa jurnal didapatkan 15 artikel yang di analisis secara mendalam. Artikel tersebut dirangkum dalam tabel 1.

Tabel 1. Sintesa Artikel Hasil Literature Review

No.	Penulis	Judul	Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Satriyanto et al. (2024)	Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Nilai Indeks Massa Tubuh Berlebih Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah	Jurnal Ners Vol 8 Nomor 1 Tahun 2024, Halaman 634-640	Penelitian Kuantitatif Metode Cross Sectional	Tidak Terdapat Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Berlebih



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III**  
**Kualitas Sumberdaya Manusia**  
**“Refleksi Budaya Kemajapahitan: SDM Unggul Menuju Indonesia Emas**  
**2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan”**

2.	Yoshe & Kumala (2021)	Pemetaan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh dan komposisi tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara angkatan 2015 dan 2016	Tarumanegara Medical Journal Volume 3 Nomor 1 2021	Penelitian kuantitatif metode cross sectional	Tidak terdapat kesesuaian pemetaan status gizi berdasarkan IMT dan komposisi tubuh pada mahasiswa
3.	Purbanova et al. (2019)	Hubungan body image dengan status gizi pada mahasiswa	Jurnal kesehatan tujuh belas volume 1 Nomor 1 2019	Penelitian kuantitatif metode cross sectional	Terdapat hubungan signifikan antara body image dengan indeks massa tubuh
4.	Nugraha et al. (2023)	Indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik namun tidak dengan kesiapan melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa	Jurnal prosiding Bandung Conference Series: Medical Science (Vol. 3, No. 1, pp. 769-775).	Penelitian kuantitatif metode Teknik analisis korelasional	Terdapat hubungan antara IMT dengan Aktivitas fisik. Namun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara IMT Persentase lemak tubuh dengan kesiapan aktivitas fisik. Semakin tinggi IMT dan persentase lemak tubuh maka semakin rendah tingkat aktivitas fisiknya.



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III**  
**Kualitas Sumberdaya Manusia**  
 “Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

5.	Astuti et al. (2023)	Gambaran indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas SAMAWA	Jurnal kesehatan samawa Vol 6 No. 1 2021	Penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional	IMT mahasiswa di dominasi dengan IMT normal
6.	Nugroho et al. (2016)	Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan perubahan indeks massa tubuh pada mahasiswa semester 2 program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran	jurnal keperawatan vol 4 No. 2 2019	Penelitian kuantitatif dengan metode cross sectional	Terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan BMI. Tetapi tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan BMI mahasiswa.
7.	Budiman et al. (2022)	Karakteristik indeks massa tubuh berdasarkan jenis kelamin dan umur pada mahasiswa program profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia	Indonesian journal of health Vol 2 No. 2 2022	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Terdapat hubunganyang signifikan antara karakteristik IMT berdasarkan jenis kelamin, tetapi tidak terdapat hubungan signifikan antara IMT dengan usia



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III**  
**Kualitas Sumberdaya Manusia**  
**“Refleksi Budaya Kemajapahitan: SDM Unggul Menuju Indonesia Emas**  
**2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan”**

8.	Tandean et al. (2015)	Gambaran indeks massa tubuh pada anggota senat mahasiswa Fakultas Kedokteran Manado	eBiomedik journal Volume 3 nomor 3 2019	Penelitian deskriptif cross sectional	IMT <18,5 Sebanyak 0%, IMT 18,5-22,9 15%, IMT overweight 10%, IMT Obese 1 65%, dan IMT obese II 10%
9.	Wijayanti et al. (2019)	Hubungan stres, perilaku makan dan asupan zat gizi dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir	Journal of nutritional college 2019	Desain cross sectional dengan metode consecutive sampling	Tidak terdapat hubungan antara stress dengan status gizi. Tetapi terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein, karbohidrat dan lemak dengan status gizi
10.	Rafkhani et al. (2021)	Pengaruh chronotype dan Tingkat terhadap status gizi dengan mediator perilaku makan pada mahasiswa perkuliahan daring	Jurnal gizi klinik Indonesia 2021	Penelitian cross-sectional dengan multistage cluster random	Adanya pengaruh yang signifikan secara tidak langsung antara chronotype terhadap status gizi dan antara tingkat stress dengan status gizi yang dimediasi perilaku makan.
11.	Afriani et al. (2019)	Tingkat stres, durasi dan kualitas tidur, serta sindrom makan malam pada mahasiswa obesitas dan non obesitas	Sport and Nutrition Journal 2019	Penelitian metode case control	Terdapat perbedaan durasi tidur, kualitas tidur, dan asupan protein antara kelompok obesitas dan non obesitas. Namun tidak terdapat perbedaan



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III**  
**Kualitas Sumberdaya Manusia**  
**“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”**

	Fakultas Kedokteran dan non obesitas			tingkat stres dan sindrom makan malam antara kelompok obesitas dan non obesitas
12. Utami (2019)	Studi deskriptif Tentang Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar pinggang, dan tekanan darah pada mahasiswa/I program studi 399anita399kan dokter fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya	Sriwijaya Journal of Medicine Volume 3 No. 2 2020	Penelitian observasional dengan metode cross sectional	Distribusi BMI dan Lingkar pinggang klasifikasi normal banyak pada wanita usia 20-21 tahun. Hipertensi grade 1 banyak pada laki-laki usia 20-21 tahun
13. Karwati & Yusuf (2022)	Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan body image pada mahasiswa	Jurnal ilmu keperawatan sebelas April JIKSA Vol 4 No. 2 2022	Penelitian kuantitatif eskriptif metode ross sectional	Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan citra tubuh pada mahasiswa keperawatan kelas reguler Universitas Sebelas april
14. Nilawati (2023)	Hubungan antara perilaku makan dan body image dengan status gizi Mahasiswa putri keperawatan Universitas Putra Abadi	Koloni Jurnal Multidisiplin ilmu Volume 2 Nomor 2 2023	Penelitian kuantitatif deskriptif metode cross sectional	Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan body image dengan status gizi mahasiswa putri



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III**  
**Kualitas Sumberdaya Manusia**  
“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

---

Langkat

---

15. Muharramah et al. (2023)	Keragaman status gizi dan persen lemak tubuh pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Aisyah Pringsewu tahun 2023	Journal medical of Nusantara Volume 2 Nomor 2 2023	Penelitian kuantitatif deskriptif metode cross sectional	Sebagian besar 51,51% memiliki status gizi normal dan juga persen lemak tubuh normal sebanyak 60,6%
------------------------------	---	--	--	---

---

1. Karakteristik Mahasiswa di Indonesia

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang memainkan peran penting dalam pembangunan bangsa. Di Indonesia, populasi mahasiswa terus bertumbuh dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Kemendikbudristek RI (2023), jumlah mahasiswa di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 9,6 juta orang yang tersebar di berbagai perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta (Kemendikbudristek RI, 2023). Mahasiswa di Indonesia berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang berbeda-beda.

Secara demografis, mayoritas mahasiswa di Indonesia berusia antara 18-24 tahun. Sebagian besar berasal dari wilayah Jawa, Sumatera, dan Sulawesi (Badan Pusat Statistik, 2022). Latar belakang ekonomi mahasiswa juga beragam, mulai dari kalangan menengah ke bawah hingga menengah ke atas. Hal ini berpengaruh pada kemampuan mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas.

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi gizi kurang pada usia 19-24 tahun di Indonesia mencapai 11,2%, sementara prevalensi gizi lebih mencapai 13,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) masih menjadi tantangan di kalangan mahasiswa.



# PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

## Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

Penelitian terdahulu mengenai status gizi mahasiswa kedokteran di Indonesia menunjukkan hasil yang bervariasi. Hasil studi di Universitas Riau menunjukkan prevalensi gizi kurang sebesar 10,9% dan status gizi lebih 39,9% (Jannah et al., 2015). Sementara itu, penelitian yang pernah dilakukan di Universitas Surabaya, sejumlah 57,4% mahasiswa memiliki status gizi yang normal, 24,4% status gizi kurang dan 18,3% memiliki status gizi overweight (Mufidah & Soeyono, 2021). Temuan ini juga menegaskan adanya masalah gizi ganda yang perlu mendapat perhatian. Selain itu perbedaan ini juga dapat disebabkan adanya perbedaan karakteristik sampel dan lokasi penelitian. Prevalensi gizi kurang dan gizi lebih yang cukup tinggi ini mengindikasikan perlunya upaya peningkatan status gizi di kalangan mahasiswa.

### 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi mahasiswa

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa antara lain pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, serta faktor sosial ekonomi dan budaya. Pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, dan makanan tinggi gula/lemak dapat menyebabkan masalah gizi lebih pada mahasiswa. Sebuah studi di Universitas Hasanuddin pada tahun 2017 menemukan bahwa 56,3% mahasiswa memiliki pola makan yang tidak sehat (Amoore et al., 2023; Xu et al., 2022; Grygiel-Górniak et al., 2016).

Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan masalah gizi lebih. Penelitian di Universitas Ibn Khaldun Bogor pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 42% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah (Serly et al., 2015).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa adalah tingkat stres. Stres yang tinggi dapat menyebabkan perubahan pola makan dan penurunan aktivitas fisik, yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizi. Banyak mahasiswa mengalami stres dengan tingkat sedang hingga berat kemudian berdampak pada status gizinya (Putri & Sumarmi, 2017). Temuan lain menunjukkan bahwa lingkungan latihan militer multi-stresor menyebabkan peningkatan mikrobiota pra-stres yang berhubungan dengan penanda peradangan, komposisi dan metabolisme mikrobiota usus. Stres mengakibatkan peningkatan permeabilitas usus seiring dengan perubahan dalam komposisi dan metabolisme mikrobiota usus sehingga berpengaruh pada metabolisme zat gizi dalam usus (Karl et al., 2017).

Selain itu, faktor sosial ekonomi dan budaya juga dapat berpengaruh. Mahasiswa dari latar belakang ekonomi yang kurang mampu rentan mengalami gizi kurang, sementara mahasiswa dari keluarga dengan status ekonomi tinggi lebih rentan mengalami gizi lebih. Faktor budaya, seperti preferensi makanan dan pola makan, juga dapat berkontribusi terhadap status gizi mahasiswa (Afriani et



# PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

## Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

---

al., 2019).

### 3. Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar Mahasiswa

Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar mahasiswa di Indonesia. Studi yang dilakukan oleh Cahyanto et al. (2021) pada mahasiswa Kebidanan FK UNS menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi normal memiliki rata-rata indeks prestasi kumulatif (IPK) yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan status gizi tidak normal. Hal serupa ditemukan dalam penelitian Nugroho et al. (2016) pada 147 mahasiswa Universitas Sebelas Maret, di mana mahasiswa dengan status gizi baik memiliki prestasi belajar yang lebih baik. Status gizi yang baik didapat dari asupan makro dan khususnya mikronutrien yang baik. Sebuah studi pada pelajar di Cina dengan memberikan asupan mikronutrien fortifikasi susu menunjukkan peningkatan hasil prestasi belajar yang signifikan khususnya di bidang matematika, bahasa, dan etika. Efek tersebut diduga dari asupan mikronutrien khususnya vitamin B12 yang mempengaruhi penyerapan status zat besi. Zat besi dapat mengubah jalur sinyal intraseluler dan elektrofisiologi hipokampus yang berkembang, wilayah otak yang bertanggung jawab atas pengenalan, pembelajaran, dan memori. Peningkatan status zat besi dapat berpengaruh pada pengangkutan oksigen dalam hemoglobin (Wang et al., 2017).

### 4. Status Gizi dan Body Image Mahasiswa di Indonesia

Status gizi dan body image memiliki hubungan yang erat, terutama di kalangan mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi kurang cenderung memiliki body image yang negatif, sementara mahasiswa dengan status gizi lebih (overweight atau obesitas) juga berisiko mengalami gangguan citra tubuh (Putri & Sumarmi, 2017). Mahasiswa dengan status gizi kurang seringkali merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dan memiliki persepsi yang negatif terhadap penampilan fisik. Hal ini dapat disebabkan oleh tekanan sosial dan budaya yang menekankan pentingnya memiliki tubuh yang "ideal" (Purbanova et al., 2019). Selain itu, masalah kesehatan mental, seperti depresi, juga dapat berkontribusi terhadap body image yang negatif pada mahasiswa dengan status gizi kurang.

Di sisi lain, mahasiswa dengan status gizi lebih (overweight atau obesitas) juga berisiko mengalami gangguan citra tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan berat badan berlebih cenderung merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dan memiliki harga diri yang rendah (Lian, 2019). Hal ini dapat disebabkan oleh adanya stigma dan diskriminasi terkait berat badan yang masih terjadi di masyarakat.



# PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

## Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

---

Hubungan antara status gizi dan body image pada mahasiswa di Indonesia juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti aktivitas fisik, pola makan, dan dukungan sosial. Mahasiswa yang aktif secara fisik dan memiliki pola makan yang seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik dan body image yang positif (Silva et al., 2018).

Selain itu, dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan juga dapat membantu mahasiswa memiliki citra tubuh yang sehat.

### 5. Upaya Peningkatan Status Gizi Mahasiswa

Dalam upaya peningkatan status gizi mahasiswa di Indonesia, diperlukan berbagai intervensi yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan, pemerintah, dan masyarakat.

Institusi pendidikan dapat berperan dalam menyediakan makanan sehat di kantin kampus, memberikan edukasi gizi dan kesehatan, serta mendorong mahasiswa untuk aktif dalam kegiatan olahraga dan rekreasi. Pemerintah dapat memperkuat program-program gizi dan kesehatan, serta meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan bagi mahasiswa.

Masyarakat, termasuk keluarga mahasiswa, juga memiliki peran penting dalam mendukung peningkatan status gizi mahasiswa. Keluarga dapat memberikan dukungan dalam penyediaan makanan sehat dan mendorong mahasiswa untuk memiliki gaya hidup sehat. Upaya-upaya tersebut diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan status gizi mahasiswa di Indonesia, sehingga dapat mendukung produktivitas, prestasi akademik, dan kualitas hidup mereka sebagai generasi penerus bangsa.

### KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi mahasiswa dengan body image, prestasi belajar, dan aktivitas fisik mereka. Mahasiswa dengan status gizi yang sehat cenderung memiliki body image yang positif, prestasi belajar yang lebih baik, dan lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi kurang atau berlebih.

Status gizi yang baik memungkinkan mahasiswa untuk mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, yang kemudian berdampak pada pembentukan citra tubuh yang sehat dan persepsi diri yang positif. Hal ini selanjutnya mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dalam aktivitas fisik dan berdampak positif pada prestasi belajar mereka.

Temuan ini menekankan pentingnya memperhatikan status gizi mahasiswa sebagai faktor kunci yang mempengaruhi aspek-aspek penting dalam kehidupan mereka selama menempuh pendidikan tinggi. Universitas dan pemerintah perlu



# PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

## Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

memprioritaskan program-program yang mendukung pola makan sehat dan gaya hidup aktif di kalangan mahasiswa untuk memaksimalkan potensi mereka. mineralnya. Mengidentifikasi mahasiswa yang berisiko dan memberikan intervensi yang sesuai.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A. E., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2019). Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, serta Sindrom Makan Malam pada Mahasiswi Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63–73. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i2.35014>
- Amoore, B. Y., Gaa, P. K., Ziblim, S.-D., & Mogre, V. (2023). Preparedness of Medical Students to Provide Nutrition Care Following A Nutrition Education Intervention. *BMC Research Notes*, 16(88), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13104-023-06348-5>
- Astuti, L. W., Yuliana, N., & Utami, S. (2023). Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa. *Jurnal Kesehatan Samawa (JKS)*, 6(1), 24–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.58406/jks.v6i1.679>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Jumlah Perguruan Tinggi, Dosen, dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Budiman, Hamzah, P. N., & Musa, I. M. (2022). Karakteristik Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur pada Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Indonesian Journal of Health*, 2(2), 100–109.
- Cahyanto, E. B., Mulyani, S., Nugrahen, A., Sukanto, I. S., & Musfiroh, M. (2021). Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(1), 124–128.
- Dewi, R. K., & Aisyah, W. N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran. *Indonesian Journal of Health*, 1(02), 120–130. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v1i02.13>
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain Foods: The Effects of Nutrients on Brain Function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568–578. <https://doi.org/10.1038/nrn2421>
- Grygiel-Górniak, B., Tomczak, A., Krulikowska, N., Przysławski, J., Seraszek-



# PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

## Kualitas Sumberdaya Manusia

### “Refleksi Budaya Kemajapahitan: SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan”

- Jaros, A., & Kaczmarek, E. (2016). Physical Activity, Nutritional Status, and Dietary Habits of Students of A Medical University. *Sport Sciences for Health*, 12(2), 261–267. <https://doi.org/10.1007/s11332-016-0285-x>
- Harmocho, S., & Simangunsong, D. M. T. (2021). *Gambaran Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik, Kapasitas Vital Paru dan Kebugaran Jasmani (Kardiorespiratori ) pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan Tahun 2020*. Skripsi. Universitas HKBP Nommensen.
- Jannah, W., Bebasari, E., & Ernalina, Y. (2015). Profil Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2012 dan 2013 Berdasarkan Indeks Massa Tubuh, Waist Hip Ratio dan Lingkar Pinggang. *JOM FK*, 2(1), 1–7.
- Junaidi, Alfridsyah, & Fadjri, T. K. (2016). Hubungan Komposisi Tubuh dengan Indeks Prestasi Mahasiswi Prodi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh. *AcTion Journal*, 1(1), 39–46.
- Karl, J. P., Margolis, L. M., Madslie, E. H., Murphy, N. E., Castellani, J. W., Gundersen, Y., ... Pasiakos, S. M. (2017). Changes in Intestinal Microbiota Composition and Metabolism Coincide with Increased Intestinal Permeability in Young Adults Under Prolonged Physiological Stress. *American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology*, 312(6), G559–G571. <https://doi.org/10.1152/ajpgi.00066.2017>
- Karwati, & Yusuf, F. M. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Body Image pada Mahasiswa (Usia Remaja Akhir). *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April (JIKSA)*, 4(2), 25–29.
- Kemendikbudristek RI. (2023). *Statistik Perguruan Tinggi di Indonesia*. Jakarta: PDDIKTI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumawati, D. E. (2016). Pengaruh Komposisi Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Mahasiswa Overweight dan Obese di Poltekkes Kemenkes Palu Sulawesi Tengah. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(1), 32–37. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/jpkmi.v3i1.2739>
- Lian, J. (2019). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Kelompok Umur 19-20 Tahun Angkatan 2018*. Skripsi. Universitas Wijaya Kusuma.
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Jurnal Gizi Unesa*, 1(1), 60–64.
- Muharramah, A., Khairani, M. D., & Salsabila, M. (2023). Keragaman Status Gizi



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III**  
**Kualitas Sumberdaya Manusia**  
**“Refleksi Budaya Kemajapahitan: SDM Unggul Menuju Indonesia Emas**  
**2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan”**

- dan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Medical Journal of Nusantara*, 2(2), 73–76. <https://doi.org/10.55080/mjn.v2i2.365>
- Nilawati, S. (2023). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Body Image dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat. *Koloni*, 2(2), 405–411. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/koloni.v2i2.293>
- Nugraha, F. C., Budiarti, I., & Prawiradilaga, R. S. (2023). Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh Berhubungan dengan Tingkat Aktivitas Fisik Namun Tidak dengan Kesiapan Melakukan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa. In *Bandung Conference Series: Medical Science* (Vol. 3, hal. 769–775).
- Nugroho, K., Mulyadi, & Masi, G. N. M. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *E-journal Keperawatan*, 4(2), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v4i2.12918>
- Purbanova, R., Widodo, & Ashari, S. I. P. A. (2019). Hubungan Body Image dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes TB)*, 1(1), 24–30.
- Putri, R. D., & Sumarmi, S. (2017). Hubungan Status Gizi, Stres, dan Depresi Dengan Body Image pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Public Health*, 12(2), 208–209.
- Rafkhani, T., Fanani, M., & Nuhriawangsa, A. M. P. (2021). Pengaruh Chronotype dan Tingkat Stres Terhadap Status Gizi dengan Mediator Perilaku Makan pada Mahasiswa Perkuliahan Daring. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(2), 59–68. <https://doi.org/10.22146/ijcn.70661>
- Roberts, S. B., Franceschini, M. A., Silver, R. E., Taylor, S. F., de Sa, A. B., C6, R., ... Muentener, P. (2020). Effects of Food Supplementation on Cognitive Function, Cerebral Blood Flow, and Nutritional Status in Young Children At Risk Of Undernutrition: Randomized Controlled Trial. *BMJ*, 370(m2397), 1–17. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2397>
- Satriyanto, M. D., Maulana, A. Al, & Parnawi, A. (2024). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Peningkatan Nilai Indeks Massa Tubuh Berlebih pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrab. *Jurnal Ners*, 8(1), 634–640.
- Serly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. (2015). Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *JOM FK*, 2(2), 1–14.
- Silva, S. U. da, Barufaldi, L. A., Andrade, S. S. C. de A., Santos, M. A. S., & Claro, R. M. (2018). Nutritional Status, Body Image, and Their Association with



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III**  
**Kualitas Sumberdaya Manusia**  
**“Refleksi Budaya Kemajapahitan: SDM Unggul Menuju Indonesia Emas**  
**2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan”**

- Extreme Weight Control Behaviors Among Brazilian Adolescents, National Adolescent Student Health Survey 2015. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 21(E180011), 1–13. <https://doi.org/10.1590/1980-549720180011.supl.1>
- Sulastrri, I., Rochma, W. N., Nurjanah, S., Sati, N. L., Khosyatillah, N., & Rukmana, M. I. (2024). Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Keperawatan Tingkat 1: Overview of Body Mass Index (BMI) First Grade Nursing Student. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 3(1), 38–44.
- Syahfitri, Y., Sulastrri, D., & Lestari, Y. (2016). Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(2), 139–145.
- Tandean, N., Mewo, Y., & Wowo, P. M. (2015). Gambaran Indeks Massa Tubuh pada Anggota Senat Mahasiswa Fakultas Kedokteran Manado. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 3(3), 777–781. <https://doi.org/10.35790/ebm.v3i3.9628>
- Utami, A. F. (2019). *Studi Deskriptif Tentang Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar Pinggang dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa/I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*. Skripsi. Universitas Sriwijaya.
- Wang, X., Hui, Z., Dai, X., Terry, P., Zhang, Y., Ma, M., ... Zhang, B. (2017). Micronutrient-Fortified Milk and Academic Performance Among Chinese Middle School Students: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 9(226), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu9030226>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Xu, Y., Bi, X., Gao, T., Yang, T., Xu, P., Gan, Q., ... Zhang, Q. (2022). Effect of School-Based Nutrition and Health Education for Rural Chinese Children. *Nutrients*, 14(3997), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu14193997>
- Yoshe, R. T., & Kumala, M. (2021). Pemetaan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh dan Komposisi Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2015 Dan 2016. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 143–151. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i2.11756>