PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KONSUMSI SUPLEMEN MAKANAN PADA WANITA DEWASA BEKERJA YANG BELUM BERKELUARGA DI KOTA BOGOR

Jenis Kegiatan :

PKM Penulisan Ilmiah

Diusulkan oleh :

Ketua	:Akber Maulad	(I14050421/ 2005)
Anggota	:Wardina Humayrah	(I14051692 / 2005)
	Wirudy	(I14060621 / 2006)
	Miftakhurohmah	(I14062685 / 2006)

INSTITUT PERTANIAN BOGOR

BOGOR

2008

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Kegiatan	: Hubungan Body Image dengan Konsumsi Suplemen Makanan pada Wanita Dewasa Bekerja yang Belum Berkeluarga		
2. Bidang Kegiatan	: ( ) PKMP	( )PKMK	( )PKMT
	( ) PKMM	(√) PKMI	
3. Bidang Ilmu	: (√) Kesehatan	( ) Pertanian	
	( ) MIPA	( ) Teknologi dan Rekayasa	
	( )Pendidikan	( ) Humaniora	
	( ) Sosial Ekomnomi		

4. Ketua Pelaksana Kegiatan

a.	Nama Lengkap	: Akber Maulad
b.	NIM/NRP	: I14050421
c.	Jurusan	: Gizi Masyarakat
d.	Universitas/Institut/Politeknik	: Institut Pertanian Bogor
e.	Alamat Rumah/Telp./fax.	: Lebak Wangi Rt 02/01 No. 36 Parung Bogor HP : 08567261219

5. Anggota Pelaksana Kegiatan/Penulis : 3 orang

6. Dosen Pendamping

a.	Nama Lengkap dan Gelar	: Leily Amalia S.TP. M.Si.
b.	N I P	: 132.311.722
c.	Alamat Rumah dan Telp.	: Bukit Cimanggu Villa Blok T5/32, Bogor Telp. (0251) 7107460

7. Jangka Waktu Pelaksanaan : Bulan Mei 2007 s.d. Februari 2008

Bogor, 6 Maret 2008

Menyetujui
Ketua Departemen/ Jurusan

Dr. Ir. Evy Damayanthi, M S.
NIP. 131.861.469

Ketua Pelaksana

Akber Maulad
NRP. I14050421

Wakil Rektor
Bidang Akademik dan Kemahasiswaan

Prof. Dr. Ir. Yonny Koesmaryono, MS.
NIP. 131.473.999

Dosen Pendamping

Leily Amalia S.TP. M.Si.
NIP. 132.311.722

LEMBAR PENGESAHAN SUMBER PENULISAN ILMIAH PKMI

1. Judul Tulisan yang Diajukan :

Hubungan *Body Image* dengan Konsumsi Suplemen Makanan pada Wanita Dewasa Bekerja yang Belum Berkeluarga di Kota Bogor

2. Sumber Penulisan (beri tanda X yang dipilih)

Tugas khusus mata kuliah

Tulis lengkap: Nama penulis. Tahun. Judul karya. Tempat kegiatan

Maulad, A. 2008. *Hubungan Body Image dengan Konsumsi Suplemen Makanan pada Wanita Dewasa Bekerja yang Belum Berkeluarga di Kota Bogor,* Institut Pertanian Bogor, Bogor.

Keterangan ini kami buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,
Ketua Departemen

Dr. Ir. Evy Damayanthi, MS.
NIP. 131.861.469

Ketua Pelaksana Kegiatan

Akber Maulad
NRP. I14050421

Hubungan *Body Image* dengan Konsumsi Suplemen Makanan pada Wanita Dewasa Bekerja yang Belum Berkeluarga di Kota Bogor

Akber Maulad, Wardina, Humayrah, Wirudy, Miftakhurohmah
Departemen Gizi Masyarakat, Institut Prtanian Bogor

ABSTRAK

Body Image banyak terjadi pada wanita, terutama wanita yang belum berkeluarga. Hal ini mendorong mereka pada umumnya membatasi jumlah makanan (khususnya sumber energi) yang dikonsumsi, sehingga menjadikan konsumsi zat gizi lainnya kurang tercukupi. Untuk itu, mereka berusaha mencukupinya dengan mengkonsumsi suplemen yang umumnya relatif rendah kalori tetapi kaya zat gizi mikro. Secara umum penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi body image dengan tingkat kecukupan energi dan konsumsi suplemen. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 wanita dewasa bekerja usia 20-30 tahun yang belum berkeluarga dan berdomisili di kota Bogor. Penelitian dilakukan di kota Bogor pada bulan Mei 2007 (saat pengumpulan data) dan Januari-Februari 2008 (saat penyusunan laporan). Data yang dikumpulkan merupakan data primer meliputi : karakteristik responden, persepsi dan pengetahuan body image, serta konsumsi pangan dan suplemen. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data konsumsi pangan dikumpulkan dengan metode Recall 1 x 24 jam. Data terkumpul kemudian diolah dan dianalisis secara deskriptif dan statistik. Data hubungan antar dua variabel dianalisis dengan uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 92.7% responden menganggap body image cukup dan sangat penting, dan hanya 2.8% yang menganggap body image tidak penting. Responden pada umumnya (66,7%) biasa mengkonsumsi suplemen, yaitu dengan 73,9% di antaranya mengkonsumsi suplemen lebih dari 6 kali per minggu, dan hanya 26,1% yang mengkonsumsi 1-3 kali per minggu. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa terdapat hubungan yang cukup nyata antara pentingnya body image dengan kebiasaan makan responden($p<0,1$; $r=0,046$), serta hubungan positif nyata antara pentingnya body image ($p<0,05$; $r=0,369$) dengan IMT dengan serta antara konsumsi suplemen dengan pengetahuan body image ($p<0,05$ dan $r=0,395$).

Kata Kunci : *Body Image,* konsumsi pangan, suplemen, wanita bekerja

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Body image merupakan persepsi, imajinasi, emosi, dan sensasi fisik terhadap tubuh selain itu juga berhubungan dengan perasaan, jiwa yang dirasakan oleh seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya (Lingstone 2002). *Body* *image* telah menjadi hal yang umum terjadi di masyarakat terutama pada wanita. Sebagian besar wanita sangat memperhatikan bentuk tubuhnya dan memandang bentuk tubuh sebagai suatu ukuran kecantikan. Mereka beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus atau langsing. Dengan memiliki bentuk tubuh yang langsing, mereka akan merasa lebih percaya diri. Meskipun demikian, sebagian wanita ada yang tidak terlalu memperhatikan bentuk tubuhnya dan tetap percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimilikinya.

Body Image banyak terjadi pada wanita, terutama pada wanita yang belum berkeluarga. Tujuannya yaitu berusaha menarik perhatian dari lawan jenis atau calon pasangan hidupnya. *Body image* yang terbentuk di kalangan wanita pada umumnya akan mempengaruhi pola hidup mereka termasuk pola konsumsi makanan. Mereka yang lebih menginginkan bentuk tubuh yang langsing seperti model akan melakukan beberapa cara agar tubuhnya tetap langsing. Penelitian Paramita (2002) menunjukkan bahwa para model yang dituntut untuk mempertahankan bentuk tubuhnya memiliki kebiasaan makan dengan diet dan konsumsi suplemen namun mengalami ketidakseimbangan asupan energi, di mana energi yang dikonsumsi (rata-rata 1538 ± 129,4 kkal), lebih rendah daripada energi yang dikeluarkan (dapat mencapai 2340 ± 265,5 kkal). Kecenderungan tingkat kecukupan energi yang kurang dapat menjadikan pengurangan berat badan. Rata-rata IMT para model sekitar 16,7 yang berarti jauh di bawah normal dan cenderung kurus (IMT normal = 18,5-25).

Selain berdampak pada kecukupan energi, konsumsi pangan yang rendah akan menjadikan kecukupan zat gizi lain juga kurang tercukupi. Untuk itu, suplemen yang umumnya rendah kalori tetapi kaya zat gizi mikro, banyak dijadikan alternatif pilihan. Selain itu, menurut Karyadi (1998), beberapa kondisi yang melatarbelakangi penggunaan suplemen antara lain adalah pola makan yang tidak seimbang atau kebiasaan mengkonsumsi makanan olahan (Karyadi 1998). Kecenderungan itu juga didukung dari hasil penelitian Aditianti (2003) yang menunjukkan sebanyak 78,7% wanita dewasa bekerja terbiasa mengkonsumsi suplemen dengan alasan kebugaran dan kesegaran. Disamping itu, menurut penelitian Yanuardhini (2002) dalam Aditianti (2003) pada wanita dewasa di Kota Jakarta pusat, meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya memenuhi kebutuhan zat gizi dan pengaruh promosi atau iklan menyebabkan meningkatnya konsumsi suplemen. Kecenderungan tersebut terutama terjadi di kota-kota besar, termasuk kota Bogor. Meskipun demikian, belum ada penelitian yang membuktikan adanya hubungan konsumsi suplemen makanan dengan *body image* pada wanita bekerja yang belum berkeluarga. Oleh karena itu, dirasa perlu penelitian mengenai hubungan kecukupan energi dengan kecenderungan konsumsi suplemen pada wanita dewasa bekerja yang belum berkeluarga, khususnya di Kota Bogor.

PERUMUSAN MASALAH

Masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah mengenai persepsi *body image* pada wanita dewasa bekerja yang belum berkeluarga. Perspesi body image ini difokuskan pada pentingnya body image untuk responden. Persepsi ini kemudian diarahkan pada kecenderungan responden mengkonsumsi suplemen. Sebelum diarahkan kepada kecenderungan konsumsi suplemen juga ditanyakan mengenai kebisaan makan responden. Indeks Massa Tubuh (IMT) juga dipertanyakan kepada responden sebagai tolak ukur keadaan tubuh dengan pentingnya konsumsi suplemen.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menganalisis persepsi (berdasarkan kepentingan) *body image* wanita dewasa bekerja yang belum berkeluarga
2. Menganalisis status gizi berdasarkan antropometri wanita dewasa bekerja yang belum berkeluarga
3. Menganalisis konsumsi suplemen makanan pada wanita dewasa bekerja yang belum berkeluarga
4. Menganalisis hubungan persepsi *body image* dan konsumsi suplemen

MANFAAT PENELITIAN

Dari penelitian ini diharapkan masyarakat memahami tentang *body image* akan mempengaruhi tingkat kecukupan gizi dan kesehatan pada umumnya. Masyarakat diharapkan akan menyadari bahwa tubuh tidak harus kurus, tetapi yang terpenting adalah terpenuhinya kebutuhan zat-zat gizi sehingga tercipta tubuh yang sehat, bugar dan produktif. Bagi pemerintah diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pembinaan serta sosialisasi kepada masyarakat tentang pentingnya memenuhi kebutuhan gizi dibandingkan dengan hanya memperhatikan *body image*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi komunikasi yakni peneliti mengajukan pertanyaan kepada subjek dan mengumpulkan tanggapan mereka secara pribadi. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan bagian data dari tugas khusus mata kuliah Gizi dalam Daur Kehidupan .

Penelitian dilakukan di kota Bogor, pada bulan Mei - Juni 2007, yaitu saat pengumpulan data lapang.

Sampel dalam penelitian ini adalah wanita bekerja yang belum berkeluarga. Kriteria kelompok sampel wanita belum berkeluarga, dipilih dengan pertimbangan kelompok tersebut umumnya sangat memperhatikan bentuk tubuh *(body image)*, sedangkan pemilihan sampel wanita bekerja karena wanita bekerja umumnya telah memiliki penghasilan sehingga cenderung memiliki kemampuan untuk membeli dan mengkonsumsi suplemen. Dari 70 sampel yang terkumpulkan dari tugas khusus tersebut, hanya 36 orang yang memenuhi kriteria dan menjadi sampel dalam penelitian ini.

Cara Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data

Data yang dikumpulkan merupakan data primer meliputi : karakteristik responden (nama, umur, tempat tinggal, pendidikan terakhir, dan usia), persepsi dan pengetahuan *body image*, kebiasaan makan dan konsumsi pangan, serta konsumsi suplemen.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung, yaitu wawancara dengan menggunakan kuesioner. Data konsumsi pangan dikumpulkan dengan metode

Recall 1 x 24 jam. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik dan deskriptif. Analisis deskriptif direpresentasikan dengan diagram dan tabel yang menjelaskan gambaran jumlah responden atas variabel yang diamati. Analisis statistik untuk melihat kecenderungan hubungan antar variabel dilakukan dengan perangkat lunak SPSS 10, yaitu dengan korelasi *Rank Spearman.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi *Body Image*

Persepsi *body image* digambarkan dengan beberapa variabel yang meliputi: pengetahuan mengenai *body image*, pemahaman pentingnya *body image*, anggapan kondisi tubuh responden, dan pendapat tentang kesesuaian tubuh responden. Variabel-variabel tersebut dianalisis berdasarkan asumsi keterkaitan yang mewakili persepsi *body image.*

Pentingnya *body image*

Tabel 1 berisi tentang pentingnya *body image* dalam kehidupan sehari-hari. Sekitar 50% responden menganggap *body image* cukup penting dan sebanyak 42.7% responden menganggap *body image* sangat penting dalam kehidupan. Hanya 2.8% responden menganggap *body image* tidak penting dalam kehidupan.

Tabel 1. Pentingnya *Body Image* pada Responden

Peubah	Jumlah Responden	
	n	%
Tidak Penting	1	2.8
Cukup Penting	18	50.0
Sangat Penting	17	47.2

Menurut Anonim (2004), *body image* terbentuk dari pengalaman-pengalaman yang dimiliki seseorang baik dari keluarga, teman, lingkungan atau media yang mempengaruhinya untuk mempresepsikan nilai penting dari bentuk dan ukuran tubuh.

Kebiasaan Makan

Tabel 2. Frekuensi Makan Responden

Peubah	Jumlah	
	n	%
1 kali	0	0
2 kali	16	44.4
3 kali	19	52.8
4 kali	1	2.8

Kebiasaan makan merupakan suatu pola konsumsi makan pada seseorang. Setiap orang memiliki kebiasaan makan yang berbeda, baik dari frekuensi makan maupun dari kebiasaan mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Dari 36 responden yang diamati, ternyata ada 16 (44,4%) responden yang memiliki frekuensi makan 2 kali sehari. Pada kelompok ini, mungkin responden terlalu memperhatikan bentuk tubuhnya (*body image*) sehingga mereka berusaha mempertahankan penampilannya dengan cara mengurangi makanan. Persepsi mereka dengan terlalu banyak makan dapat membuat tubuh terlalu gemuk sehingga kurang menarik lagi. Sehingga mereka mengurangi frekuensi makan dengan harapan tetap memiliki bentuk tubuh yang ideal.

Di lain sisi sebanyak 19 responden (52,8%) yang memiliki frekuensi makan sebanyak 3 kali sehari bahkan ada 1 responden yang makan sampai 4 kali sehari. Pada kelompok ini, mereka tidak terlalu memperhatikan bentuk tubuhnya. Mereka tidak mengidentikan bahwa tubuh yang ideal itu sama dengan tubuh yang kurus. Mereka lebih memperhatikan kesehatan dan asupan gizi dibandingkan bentuk tubuh. Mereka menyadari bahwa asupan gizi yang baik dapat mempertahankan kesehatan. Oleh karena itu mereka tetap makan sebanyak 3 kali sehari.

Indeks Massa Tubuh atau *Body Mass Index*

James, Ferri Luzzi dan Waterlow (1988) dalam Riyadi (1995) menyatakan Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indeks yang khusus digunakan untuk mencari nilai keadaan gizi orang dewasa.

Tabel 3. Sebaran responden menurut klasifikasi IMT

Klasifikasi IMT (Depkes, 2003)	Jumlah Responden	
	n	%
< 17,00 (Kurus sekali)	1	2.8
17,00 - 18,40 (Kurus)	12	33.3
18,50 - 25,00 (Normal)	22	61.1
25,10 -26,99 (Gemuk)	1	2.8
> 27,0 (Gemuk sekali)	0	0

Berdasarkan penelitian terhadap IMT responden dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (61.6%) dalam keadaan normal yaitu terletak di antara 18.50-25.00. Sedangkan hanya 2.8% responden termasuk dalam kategori kurus sekali (kekurangan berat badan tingkat berat) dengan IMT kurang dari 17.00 dan 33,3% responden termasuk dalam kategori kurus (kekurangan berat badan tingkat ringan) dengan IMT 17.00-18.40. Hanya 2.8% responden yang termasuk dalam kategori gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan) dengan IMT antara 25.10-26.99. Untuk kategori gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat) dengan IMT lebih dari 27.0 tidak ditemukan responden yang termasuk kategori tersebut.

Persepsi Bentuk Tubuh Responden Saat Ini

Dengan tiga peubah kurus, ideal dan gemuk pada penelitian ini dihasilkan sebanyak 58.3% responden merasa bentuk tubuh mereka saat ini ideal. Sedangkan 19.4% merasa bentuk tubuh mereka saat ini kurus dan 8.22% responden merasa tubuh mereka saat ini gemuk.

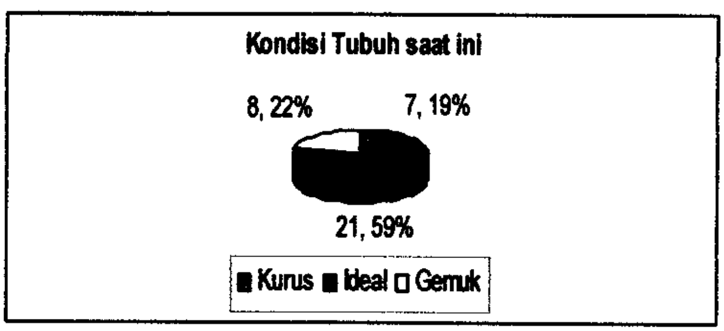

Diagram 1. Persepsi Bentuk Tubuh Responden Saat Ini

KONSUMSI SUPLEMEN

Kebiasaan konsumsi suplemen dilihat dari variabel mengenai data konsumsi suplemen, pemahaman mengenai pentingnya konsumsi suplemen, dan frekuensi konsumsi suplemen.

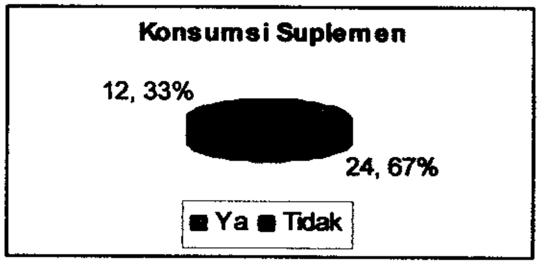

Diagram 2. Konsumsi Suplemen pada Responden

Dari diagram di atas, dapat diambil pernyataan bahwa responden *cenderung terbiasa mengkonsumsi suplemen untuk memenuhi kebutuhan gizi dan* menjaga kondisi tubuh mereka. Namun apabila dikaitkan dengan data konsumsi suplemen, tidak semua responden mengkonsumsi suplemen, di mana terdapat 12 responden (sekitar 33,7%) yang tidak mengkonsumsi suplemen. Sementara itu responden yang telah mengkonsumsi suplemen sebanyak 24 responden (sekitar 66,7%). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan mengkonsumsi suplemen responden untuk memenuhi asupan gizi tambahan sudah menjadi kebiasaan, belum sepenuhnya diterapkan dalam pada semua responden.

Frekuensi Konsumsi Suplemen (per minggu)

Tabel 4. Frekuensi Konsumsi Suplemen

Peubah	Jumlah Responden	
	n	%
1-3 kali	6	26.1
4-6 kali	0	0
>6 kali	17	73.9

Data ini menunjukkan frekuensi (intensitas konsumsi) para responden yang telah mengkonsumsi suplemen. Pada data ini terdapat satu buah data *missing* (hilang/tidak lengkap) karena responden tidak mengisi pertanyaan frekuensi konsumsi suplemen. Sehingga hanya terdapat 23 responden yang dapat dianalisis dalam variabel frekuensi konsumsi suplemen. Dari 23 responden yang telah mengkonsumsi suplemen 17 responden (73,9%) yang mengkonsumsi suplemen lebih dari 6 kali per minggu. Dan hanya 6 responden (26,1%) yang mengkonsumsi sebanyak 1-3 kali per minggu. Serta tidak ada responden yang mengkonsumsi suplemen dengan frekuensi 4-6 kali. Dengan kata lain, sebagian besar responden yang terbiasa mengkonsumsi suplemen memiliki frekuensi konsumsi lebih besar dari 6 kali per minggu dengan jenis suplemen yang beragam terutama jenis multivitamin dan mineral.

Hubungan Persepsi *Body Image* dengan Kebiasaan Makan

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman maka terdapat hubungan yang cukup nyata ($p<0,1$ dan $r=0,046$) antara pengetahuan *body image* terhadap kebiasaan makan responden. Namun tidak terdapat hubungan nyata antara pemahaman pentingnya *body image* dan kesesuaian bentuk tubuh responden terhadap kebiasaan makan dan kebiasaan makan 4 sehat 5 sempurna. Selain itu, terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan pada hasil klasifikasi IMT dan anggapan responden tentang kondisi tubuh dengan kebiasaan makan dan kebiasaan makan 4 sehat 5 sempurna. Hal ini berarti responden yang telah mengetahui makna *body image* dengan benar sehingga responden memiliki kebiasaan makan dengan frekuensi makan yang normal (2-3 kali sehari). Sedangkan sebagian besar responden yang tidak memahami body image dengan benar namun menganggap bahwa body image itu penting cenderung terbiasa makan dengan frekuensi yang tidak biasa (kurang atau lebih dari 2-3 kali sehari).

Hubungan Persepsi *Body Image* dan Konsumsi Suplemen

Berdasarkan hasil uji dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang nyata antara konsumsi suplemen dengan pengetahuan *body image* ($p<0,05$ dan $r=0,395$). Hal ini berarti bahwa responden yang memahami *body image* cenderung mengkonsumsi suplemen. Sedangkan antara pemahaman pentingnya *body image*, hasil klasifikasi IMT, pendapat mengenai kondisi tubuh responden, dan anggapan kesesuaian tubuh responden terhadap frekuensi konsumsi suplemen tidak memiliki hubungan yang signifikan. Kemudian, antara hasil klasifikasi IMT terhadap pemahaman pentingnya konsumsi suplemen memiliki hubungan negatif yang cukup signifikan ($p<0,1$ dan $r=0,322$). Untuk hubungan antara pentingnya konsumsi suplemen dengan pengetahuan *body image*, anggapan kondisi tubuh responden, dan pendapat mengenai kesesuaian tubuh responden memiliki hubungan negatif yang tidak signifikan, sedangkan dengan pemahaman mengenai pentingnya *body image* tidak ada hubungan yang signifikan. Selain itu, pada data hasil hubungan antara frekuensi konsumsi suplemen dengan pengetahuan *body image*, klasifikasi IMT, anggapan kondisi tubuh responden, dan pendapat mengenai kesesuaian tubuh responden juga tidak memiliki hubungan yang signifikan. Dan antara frekuensi konsumsi suplemen dengan pemahaman pentingnya *body image* terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan. Dengan kata lain, responden yang memiliki pemahaman mengenai *body image* dengan benar cenderung mengkonsumsi suplemen dengan alasan secara umum untuk kesehatan dan kebugaran dan tidak terpengaruh dengan persepsi body image yang tidak benar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan:

1. Sebagian besar responden menganggap bahwa *body image* itu cukup penting (50%) dan sangat penting (47,2%). Umumnya responden menganggap kondisi tubuh saat ini adalah ideal (59%) dan hanya sebagian kecil yang menyatakan terlalu gemuk (19%) atau terlalu kurus (22%). Sedangkan pandangan terhadap kesesuaian tubuh, responden relatif yang menganggap sesuai sebesar 55,6%, dan sisanya menganggap tidak sesuai adalah sebesar 44,4%.
2. Sebagian besar responden terbiasa mengkonsumsi suplemen dengan frekuensi lebih dari 6 kali per minggu. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah mengetahui pentingnya asupan gizi tambahan mengingat asupan energi dari makanan sehari-hari belum mencukupi.
3. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang cukup baik, yaitu 44,4% biasa makan 2 kali dan 58,2% biasa makan 3 kali sehari.
4. Terdapat hubungan yang cukup signifikan antara pengetahuan body image dengan kebiasaan makan responden yang berarti responden yang mengerti

makna *body image* dengan benar akan memiliki kebiasaan makan dengan frekuensi makan yang baik (2-3 kali sehari)

5. Selain itu terdapat juga hubungan nyata antara pengetahuan body image dengan konsumsi suplemen responden yang berarti bahwa responden yang mengetahui *body image* cenderung mengkonsumsi suplemen.

Saran

Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, perlu sampel lebih dari jumlah dalam penelitian ini (36 sampel). Selain itu, sebaiknya sampel contoh diambil secara terurut dan lebih dispesifikasikan dengan tujuan yang diharapkan. Untuk itu, dibutuhkan enumerator yang lebih profesional untuk mengumpulkan data agar hasil data terkontrol dan tidak menimbulkan keragaman yang bias.

DAFTAR PUSTAKA

Aditianti. 2003. Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Karyawan Wanita Tim Pengelola Sementara Bank Beku Operasi/Bank Beku Kegiatan Usaha Badan Penyehatan Perbankan Nasional (TPS BBO/BBKUBPPN) Jakarta. *Skripsi.* Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Kelurga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.

Damanik, L. 2004. Status Gizi dan Anemia Pekerja Wanita serta Hubungannya dengan Produktivitas Kerja pada PTP N IV Unit Kebun Sidamuk Kabupaten Simalungun Sumut. *Skripsi.* Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Kelurga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.

Paramita, L. 2002. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Pangan dan Status Gizi Peragawati. *Skripsi.* Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Kelurga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.

Suistriyanta. 2001. Perilaku Konsumsi Suplemen pada Wanita Dewasa di Kota Banjarmasin. *Skripsi.* Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Kelurga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.

Syahni, L.Y. 2002. Perilaku Konsumsi Suplemen Pangan pada Wanita Dewasa di Kota Jakarta Pusat. *Skripsi.* Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Kelurga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.