MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

GAMBARAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWA FKIK UNIVERSITAS JAMBI TAHUN AKADEMIK 2026

Wisnu Setia Dharma[1*], Esa Indah Ayudia[2], Hasna Dewi[3], Huntari Harahap[4]
[1,2,3,4]Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
[1]Wisnu.dhrmaa@gmail.com

Abstract

Body image is an individual's perception and evaluation of their body shape and size. This study aimed to describe body image among students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Jambi University, in the 2026 academic year. This descriptive analysis used data from 220 students selected through purposive sampling as part of a cross-sectional study. Body image was assessed using the Indonesian version of the Body Shape Questionnaire (BSQ-16) and classified into positive and negative categories according to the study criteria. Of the 220 respondents, 150 (68.2%) were classified as having negative body image, while 70 (31.8%) had positive body image. Negative body image was the predominant category in this sample. These findings provide a descriptive overview of body image among participating students; however, purposive sampling limits generalization to the entire student population.
Keywords: *Body Image, University Students, Medical Students*

Abstrak

Citra tubuh merupakan persepsi dan penilaian individu terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya. Penelitian ini bertujuan menggambarkan citra tubuh mahasiswa FKIK Universitas Jambi Tahun Akademik 2026. Analisis deskriptif ini menggunakan data dari 220 mahasiswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling sebagai bagian dari penelitian berdesain cross-sectional. Citra tubuh diukur menggunakan Body Shape Questionnaire (BSQ-16) versi Bahasa Indonesia dan dikategorikan menjadi citra tubuh positif dan negatif sesuai kriteria penelitian. Hasil menunjukkan bahwa 150 responden (68,2%) memiliki citra tubuh negatif, sedangkan 70 responden (31,8%) memiliki citra tubuh positif. Dengan demikian, citra tubuh negatif merupakan kategori yang paling banyak ditemukan pada sampel penelitian. Temuan ini memberikan gambaran deskriptif citra tubuh pada mahasiswa yang berpartisipasi, tetapi teknik purposive sampling membatasi generalisasi hasil kepada seluruh mahasiswa.
Kata Kunci: Citra Tubuh, Mahasiswa, Mahasiswa Kedokteran

Article history
Received: October 2026
Reviewed: October 2026
Published: November 2026
Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

PENDAHULUAN

Citra tubuh (*body image*) merupakan konsep psikologis yang menggambarkan bagaimana seseorang mempersepsikan, memikirkan, merasakan, dan menilai bentuk serta ukuran tubuhnya. Persepsi tersebut bersifat subjektif dan tidak selalu sama dengan kondisi fisik aktual. Citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan penilaian visual terhadap penampilan, tetapi juga mencakup respons emosional dan sikap individu terhadap karakteristik tubuhnya (Grogan, 2022). Karena melibatkan beberapa aspek, citra tubuh dapat dipahami sebagai konsep multidimensional yang mencakup komponen perseptual, kognitif, afektif, dan perilaku. Dalam penelitian, citra tubuh kerap dinilai melalui ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau body dissatisfaction, yang merupakan salah satu wujud citra tubuh negatif.

Pembentukan citra tubuh dipengaruhi oleh faktor personal dan lingkungan (Lestari, 2022). Jenis kelamin dapat berkaitan dengan perbedaan standar penampilan yang diinternalisasi; sebagian perempuan lebih sering menghadapi tuntutan untuk memiliki tubuh kurus, sedangkan laki-laki dapat lebih menekankan bentuk tubuh berotot. Media massa dan media sosial juga menyebarkan gambaran tubuh ideal yang dapat dijadikan pembanding ketika seseorang mengevaluasi penampilannya. Paparan berulang terhadap standar tersebut berpotensi meningkatkan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh, meskipun pengaruhnya dapat berbeda pada setiap individu (Purwati et al., 2023).

Selain media, keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial berperan dalam pembentukan citra tubuh melalui komentar, penerimaan, kritik, maupun contoh perilaku terkait penampilan. Sikap orang tua terhadap tubuhnya sendiri dan komentar mengenai berat badan dapat ikut membentuk cara individu menilai tubuhnya. Kondisi fisik, termasuk status berat badan, juga dapat memengaruhi pengalaman seseorang terhadap citra tubuh, tetapi tidak menentukan penilaian diri secara tunggal. Oleh karena itu, citra tubuh perlu dipahami sebagai hasil interaksi berbagai faktor, bukan semata-mata cerminan ukuran tubuh (Amianto et al., 2021; Merita et al., 2020).

Citra tubuh negatif atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat berkaitan dengan perilaku makan yang kurang adaptif, seperti pembatasan makan berlebihan, makan sebagai respons terhadap emosi, atau upaya kompensasi untuk mengendalikan berat badan. Sejumlah penelitian juga melaporkan keterkaitan ketidakpuasan tubuh dengan tekanan psikologis, kecemasan, gejala depresi, serta perilaku pengendalian berat badan yang tidak sehat. Namun, adanya citra tubuh negatif tidak dengan sendirinya menunjukkan bahwa seseorang mengalami gangguan makan atau gangguan psikologis; penilaian tersebut memerlukan pengukuran tersendiri (Eck et al., 2022; Alhuwaydi et al., 2024).

Pengukuran citra tubuh dapat dilakukan menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ), instrumen yang dirancang untuk menilai kekhawatiran dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Penelitian ini menggunakan BSQ-16 versi Bahasa Indonesia yang memuat 16 butir pertanyaan mengenai pengalaman dan kekhawatiran terhadap bentuk tubuh selama empat minggu terakhir. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor setiap butir, kemudian dikategorikan menjadi citra tubuh positif apabila skor <38 dan citra tubuh negatif apabila skor ≥38, sesuai definisi operasional penelitian (Evans, 2019). Penggunaan instrumen terstruktur memungkinkan gambaran citra tubuh disajikan berdasarkan kriteria yang konsisten, tetapi hasilnya tetap perlu ditafsirkan sesuai batas kategorisasi yang digunakan.

Mahasiswa FKIK merupakan kelompok dewasa muda yang menjalani tuntutan akademik dan interaksi sosial yang beragam. Pada tahap ini, penilaian terhadap penampilan dapat dipengaruhi oleh pengalaman personal dan lingkungan. Gambaran citra tubuh pada mahasiswa dapat menjadi informasi awal untuk memahami kategori persepsi tubuh yang paling banyak ditemukan pada kelompok tersebut. Berdasarkan hal itu, penelitian ini bertujuan

menggambarkan citra tubuh mahasiswa FKIK Universitas Jambi Tahun Akademik 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional *cross-sectional*. Penelitian ini juga menyajikan analisis deskriptif terhadap variabel citra tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Jambi Tahun Akademik 2026. Penelitian dilaksanakan di ruang Skill Lab FKIK Universitas Jambi pada periode September-Oktober 2026. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif FKIK Universitas Jambi Tahun Akademik 2026. Sampel yang dianalisis berjumlah 220 mahasiswa, lebih besar daripada jumlah minimum 216 responden yang dihitung menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95%, proporsi 0,5, dan tingkat ketelitian 7%. Responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria penelitian.

Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif FKIK Universitas Jambi Tahun Akademik 2026 yang bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*, mengisi kuesioner penelitian secara lengkap, serta memiliki data berat badan dan tinggi badan yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi berdasarkan IMT. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang hamil atau menyusui, mengonsumsi obat penurun berat badan, atau tidak bersedia menjadi responden. Data citra tubuh dikumpulkan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire-16* (BSQ-16) versi Bahasa Indonesia yang terdiri atas 16 pertanyaan dengan pilihan respons skala Likert enam tingkat, dari tidak pernah hingga selalu, mengenai pengalaman dan kekhawatiran terhadap bentuk tubuh selama empat minggu terakhir. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor setiap butir; skor <38 dikategorikan sebagai citra tubuh positif, sedangkan skor ≥38 dikategorikan sebagai citra tubuh negatif. Pengumpulan data dilakukan setelah penjelasan penelitian dan persetujuan responden, kemudian kelengkapan kuesioner diperiksa. Data diolah melalui pemeriksaan, pemberian kode, pemasukan data, dan tabulasi menggunakan SPSS. Analisis dalam artikel ini bersifat univariat dan menyajikan jumlah serta persentase pada setiap kategori citra tubuh.

HASIL

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini disajikan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan prodi (Angkatan):

1. Usia

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18 tahun	40	18,2
19 tahun	63	28,6
20 tahun	56	25,5
21 tahun	38	17,3
22 tahun	20	9,1
23 tahun	3	1,4
Total	**220**	**100,0**

Berdasarkan tabel 1, dari 220 responden, kelompok usia terbanyak adalah 19 tahun, yaitu sebanyak 63 responden (28,6%). Sementara itu, kelompok usia paling sedikit adalah 23 tahun, yaitu sebanyak 3 responden (1,4%).

2. Jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	68	30,9
Perempuan	152	69,1
Total	**220**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 2, dari 220 responden, kelompok Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan, yaitu sebanyak 152 responden (69,1%).

3. Prodi (Angkatan)

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Prodi (Angkatan)

Prodi (Angkatan)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Farmasi (2023)	9	4,1
Farmasi (2026)	10	4,5
IKM (2023)	2	0,9
IKM (2024)	2	0,9
IKM (2025)	1	0,5
Kedokteran (2023)	61	27,7
Kedokteran (2024)	32	14,5
Kedokteran (2025)	42	19,1
Kedokteran (2026)	18	8,2
Keperawatan (2024)	3	1,4
Keperawatan (2025)	8	3,6
Keperawatan (2026)	8	3,6
Psikologi (2024)	2	0,9
Psikologi (2025)	21	9,5
Psikologi (2026)	1	0,5
Total	**220**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 3, dari 220 responden, kelompok Prodi (Angkatan) terbanyak adalah Kedokteran (2023), yaitu sebanyak 61 responden (27,7%). Sementara itu, kelompok Prodi (Angkatan) paling sedikit adalah IKM (2025), yaitu sebanyak 1 responden (0,5%) dan Psikologi (2026), yaitu sebanyak 1 responden (0,5%).

b. Distribusi Citra Tubuh Responden

Tabel 4. Distribusi citra tubuh responden

Citra Tubuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	150	68,2
Positif	70	31,8
Total	**220**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 4, dari 220 responden, kategori body image negatif merupakan kategori yang paling banyak ditemukan pada responden penelitian yaitu sebanyak 150 responden (68,2%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 220 responden, sebanyak 150 responden (68,2%) memiliki citra tubuh negatif, sedangkan 70 responden (31,8%) memiliki citra tubuh positif. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori citra tubuh negatif berdasarkan kriteria pengukuran Body Shape Questionnaire (BSQ) yang digunakan dalam penelitian ini.

BSQ mengukur kekhawatiran individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, termasuk ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Tingginya proporsi responden dengan citra tubuh negatif menggambarkan bahwa kategori tersebut lebih banyak ditemukan dalam populasi penelitian. Namun, hasil ini perlu diinterpretasikan berdasarkan sistem skoring dan batas kategorisasi BSQ yang digunakan, serta tidak dapat secara langsung diartikan sebagai adanya gangguan psikologis atau gangguan makan pada responden

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cynthia dan Simanungkalit (2023), yang melaporkan bahwa responden dengan citra tubuh negatif lebih banyak ditemukan (79,2%) dibandingkan dengan responden yang memiliki citra tubuh positif (20,8%). Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh negatif juga ditemukan pada sebagian besar responden dalam penelitian lain pada kelompok mahasiswa. Meskipun demikian, perbedaan proporsi antara kedua penelitian dapat berkaitan dengan karakteristik responden, lingkungan penelitian, serta instrumen dan kriteria kategorisasi yang digunakan.

Temuan ini memberikan gambaran mengenai distribusi citra tubuh pada mahasiswa yang perlu diperhatikan dalam konteks kesehatan. Penilaian terhadap bentuk dan ukuran tubuh dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis serta perilaku kesehatan, tetapi hubungan tersebut tidak dapat dipastikan hanya berdasarkan distribusi kategori citra tubuh. Penelitian ini tidak mengukur dampak psikologis maupun perilaku yang menyertai citra tubuh negatif secara khusus, sehingga interpretasi hasil perlu dibatasi pada gambaran citra tubuh responden berdasarkan instrumen yang digunakan.

KESIMPULAN

Penelitian terhadap 220 mahasiswa FKIK Universitas Jambi Tahun Akademik 2026 menunjukkan bahwa 150 responden (68,2%) memiliki citra tubuh negatif, sedangkan 70 responden (31,8%) memiliki citra tubuh positif. Hasil ini menunjukkan bahwa citra tubuh negatif lebih banyak ditemukan pada responden yang diteliti. Temuan ini perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan penggunaan purposive sampling, sehingga hasilnya belum tentu mewakili seluruh mahasiswa FKIK Universitas Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

Alhuwaydi AM, Alqahtani AM, Alsadun RS, Alruwaili OS, Thirunavukkarasu A, Abdel-Salam DM, et al. Assessment of binge eating behavior, body shape concerns, and associated factors among female adolescents of Northern Saudi Arabia: a cross-sectional study. Nutrients. 2024;16(18). doi:10.3390/nu16183082

Amianto F, Martini M, Spalatro A, Abbate D, Fassino S. Body image development within the family: attachment dynamics and parental attitudes in cross-sectional and longitudinal studies. Acta Psychopathol. 2021;3(4):1-6. doi:10.4172/2469-6676.100122

Cynthia, H., Fransiske Simanungkalit, S., Studi Gizi Program Sarjana, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2023). The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta (Vol. 15, Issue 1).

Eck KM, Quick V, Byrd-Bredbenner C. Body dissatisfaction, eating styles, weight-related behaviors, and health among young women in the United States. Nutrients. 2022;14(18):3876. doi:10.3390/nu14183876.

Evans C. Body Shape Questionnaire (BSQ) [Internet]. Leeds: Psychological Therapies Research Centre (PSYCTC); 2019 [cited 2026 Jun 19]. Available from: https://www.psyctc.org/psyctc/root/tools/bsq/?utm

Grogan S. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. 4th ed. East Sussex: Routledge; 2022.

Lestari PA. Hubungan antara body image dengan tingkat kepercayaan diri remaja siswa program keahlian multimedia di SMK Negeri 1 Bendo Kabupaten Magetan [skripsi]. Magetan; 2022.

Merita M, Hamzah N, Djayusmantoko D. Persepsi citra tubuh, kecenderungan gangguan makan dan status gizi pada remaja putri di Kota Jambi. J Nutr Coll. 2020;9(2):81-86. doi:10.14710/jnc.v9i2.24603.