HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN *BODY IMAGE* PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA

PROPOSAL SKRIPSI

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Michelle Valerie Taniwijaya
NIM: 030002200173

UNIVERSITAS TRISAKTI
FAKULTAS KEDOKTERAN
JAKARTA, JUNI 2025

Bidang Ilmu: Gizi

PROPOSAL SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN *BODY IMAGE* PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

(Michelle Valerie Taniwijaya, 030002200173)

PROGRAM PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI
JAKARTA, JUNI 2025

PERSETUJUAN

Proposal Skripsi

Judul:

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN *BODY IMAGE* PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA

Nama Mahasiswa: Michelle Valerie Taniwijaya
NIM: 030002200173

Telah disetujui untuk diuji di hadapan
Tim Penguji Proposal Skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Kamis, Tanggal 3 Juli 2025

Pembimbing

Dr. dr. Patricia Budihartanti Liman, M.Gizi, Sp.GK
NIK: 3216/USAKTI

PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI

Judul:

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN *BODY IMAGE* PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA

Nama Mahasiswa: Michelle Valerie Taniwijaya

NIM: 030002200173

Telah disetujui dan disahkan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Kamis, Tanggal 3 Juli 2025

Ketua Penguji

Nama : Dr. dr. Meiyanti, Sp.FK …….

NIK : 2492/USAKTI

Anggota Penguji 1

Nama : Dr. dr. Patricia Budihartanti Liman, M.Gizi, Sp.GK …….

NIK : 3216/USAKTI

Anggota Penguji 2

Nama : dr. Adrianus Kosasih, Sp.JP, Subsp.KI(K) …….

NIK : 2491/USAKTI

Jakarta, 3 Juli 2025

Dekan

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Dr. dr. Yenny, Sp.FK

NIK: 2613/USAKTI

PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	: Michelle Valerie Taniwijaya
NIM	: 030002200173
Program Studi	: Sarjana Kedokteran
Alamat Korespondensi	: Bukit Cengkeh 2 blok i-11 No. 4B. Depok, JaBar
Telepon / *mobile*	: 081295503642
E-mail	: 030002200173@std.trisakti.ac.id
Judul Skripsi	: Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan *Body Image* pada Perempuan Dewasa Muda

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Skripsi ini belum pernah diajukan sebagai suatu karya ilmiah untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan SK Permendiknas No.17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 17 Juni 2025

Michelle Valerie Taniwijaya

030002200173

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmat dan kasih karuniaNya sehingga penulis dapat menyusun proposal skripsi dengan judul "Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan *Body Image* pada Perempuan Dewasa Muda" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Proposal ini disusun sebagai langkah awal dalam mengeksplorasi dan menganalisis topik yang telah dipilih.

Penyusunan proposal ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta motivasi kepada penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. Patricia Budihartanti, M.Gizi, Sp.GK selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan proposal ini.
2. Dr. dr. Yenny, Sp.FK, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam penyusunan proposal ini.
3. Kedua orang tua dan keluarga terkasih yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan moral maupun material.
4. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih dapat diperbaiki dan ditingkatkan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini ke depannya. Akhir kata, semoga proposal ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi yang berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang yang dikaji.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI DAN DEKAN iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iv
KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI vi
DAFTAR TABEL viii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR LAMPIRAN x
DAFTAR ARTI SINGKATAN xi

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Perumusan Masalah 2
1.3 Tujuan 2
1.3.1 Tujuan Umum 2
1.3.2 Tujuan Khusus 2
1.4 Hipotesis 3
1.5 Manfaat 3
1.5.1 Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan 3
1.5.2 Bagi Profesi 3
1.5.3 Bagi Masyarakat 3

BAB II TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI ... 4
2.1 Tinjauan Pustaka 4
2.1.1 *Body Image* 4
2.1.2 Patogenesis Body Dissatisfaction 5
2.1.3 Konsumsi Fast Food 7
2.1.4 Pola Konsumsi Fast Food Pada Perempuan Dewasa Muda 9
2.1.5 Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Body Image Pada Perempuan Dewasa Muda 10
2.2 Ringkasan Pustaka 12
2.3 Kerangka Teori 14

BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL 15
3.1 Kerangka Konsep 15
3.2 Variabel Penelitian 15
3.2.1 Variabel Bebas 15
3.2.2 Variabel Tergantung 15
3.3 Definisi Operasional 16

BAB IV METODE 19
4.1 Desain 19

4.2 Lokasi dan Waktu 19
4.3 Populasi dan Sampel 19
4.3.1 Populasi 19
4.3.2 Sampel 19
4.4 Bahan dan Instrumen Penelitian 21
4.4.1 Bahan Penelitian 21
4.4.2 Instrumen Penelitian 22
4.5 Analisis Data 24
4.6 Alur Kerja Penelitian 25
4.7 Etika Penelitian 25
4.8 Penjadwalan Penelitian 26

DAFTAR PUSTAKA 28
LAMPIRAN 33

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan Pustaka 12
Tabel 2. Definisi Operasional 16
Tabel 3. Penjadwalan Pelaksanaan Penelitian 26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori 14
Gambar 2. Kerangka Konsep 15
Gambar 3. Alur Kerja 25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent* 33
Lampiran 2. Kuesioner Penyaringan Responden 35
Lampiran 3. *Food Frequency Questionnaire* 36
Lampiran 4. *Body Shape Questionnaire* – 34 (BSQ-34) 37
Lampiran 5. *Dummy Table* 41

DAFTAR ARTI SINGKATAN

SAHM	*Society for Adolescent Health and Medicine*
WHO	*World Health Organization*
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
IMT	Indeks Massa Tubuh
LDL	*Low-density lipoprotein*
BDD	*Body dysmorphic disorder*
FFQ	*Food frequency questionnaire*
BSQ	*Body shape questionnaire*

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perempuan dewasa muda, berdasarkan *Society for Adolescent Health and Medicine* (SAHM), adalah perempuan yang berusia dari 18 sampai dengan 25 tahun.[1] Perempuan dewasa muda merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap isu-isu terkait citra tubuh atau *body image*. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara mereka memandang dan menilai tubuhnya sendiri.[2] *Body image* didefinisikan sebagai persepsi subjektif individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan tubuhnya, serta sikap emosional dan perilaku yang menyertainya.[3]

Ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) menjadi salah satu masalah psikologis yang umum terjadi pada perempuan muda dan dapat berdampak serius pada kesehatan mental maupun fisik.[4] Ketidakpuasan ini dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti rendahnya harga diri, gangguan makan, depresi, hingga gangguan dismorfik tubuh (*body dysmorphic disorder*).[5] Data dari sebuah studi yang dilakukan di Depok menunjukkan bahwa sekitar 26,2% perempuan dewasa muda mengalami *body dissatisfaction*.[6] Selain itu, data dari studi yang dilakukan oleh Islamiyah et al, didapatkan sebanyak 3,47% perempuan memiliki kategori *body image* yang rendah (*body dissatisfaction*) dan sebanyak 5,94% memiliki risiko tinggi untuk berkembang menjadi *body dysmorphic disorder*.[7]

Salah satu faktor yang diduga memiliki hubungan dengan *body image* adalah pola konsumsi makanan, khususnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).[8] *Fast food* adalah jenis makanan yang umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, namun rendah kandungan serat dan zat gizi esensial.[9] Konsumsi *fast food* di kalangan dewasa muda tergolong tinggi karena pertimbangan praktis, harga terjangkau, dan pengaruh gaya hidup modern. Namun, konsumsi *fast food* yang berlebihan terbukti meningkatkan risiko

obesitas, hipertensi, dislipidemia, diabetes tipe 2, serta gangguan metabolisme lainnya.[10] Lebih dari itu, studi terkini juga mengaitkan pola makan tidak sehat dengan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, gangguan makan dan gangguan citra tubuh (*body image)*.[11]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayed HB *et al*, ditemukan bahwa konsumsi *fast food* berkorelasi dengan peningkatan ketidakpuasan terhadap citra tubuh, terutama pada perempuan muda.[12] Namun demikian, tidak semua penelitian menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan *body image*. Penelitian yang dilakukan oleh Arumdani ES *et al* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan konsumsi *fast food*.[13] Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara konsumsi fast food dan body image, khususnya pada kelompok perempuan dewasa muda di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan *body image* pada perempuan dewasa muda. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi *body image*, serta sebagai dasar untuk upaya promosi kesehatan mental dan pola makan yang lebih sehat di kalangan perempuan muda.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah digagas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan *body image* pada perempuan dewasa muda?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Meningkatkan kualitas hidup perempuan dewasa muda dengan mengidentifikasi faktor yang memengaruhi *body image.*

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui data demografi subjek (usia, tingkat pendidikan, status

pernikahan, status pekerjaan, tingkat penghasilan / pengeluaran, status gizi).

2. Mengetahui frekuensi konsumsi *fast food* pada perempuan dewasa muda.
3. Mengetahui gambaran *body image* pada perempuan dewasa muda.
4. Menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food* dengan *body image* pada perempuan dewasa muda.

1.4 Hipotesis

Terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan *body image* pada perempuan dewasa muda.

1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

1. Memberikan kontribusi pada pengembangan konsep dan teori tentang bagaimana faktor gaya hidup seperti konsumsi fast food dapat memengaruhi persepsi tubuh seseorang.

1.5.2 Bagi Profesi

1. Memberikan data dan informasi yang dapat dijadikan dasar dalam menyusun program intervensi dalam meningkatkan body image yang baik.
2. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik pola makan dan persepsi tubuh.

1.5.3 Bagi Masyarakat

1. Memberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan dan cara pandang terhadap tubuh masing-masing.

BAB II
TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 *Body Image*

Body image atau citra tubuh adalah representasi internal dari penampilan luar seseorang dan mencakup persepsi diri terhadap tubuh dan sikap pribadi, termasuk pikiran, keyakinan, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan tubuh.[3] *Body image* merupakan suatu konstruksi yang bersifat multidimensional, yang terdiri dari dari empat komponen, yaitu kepuasan subjektif secara global (penilaian terhadap tubuh); afeksi (perasaan yang muncul terhadap tubuh); kognisi (sejauh mana individu memedulikan penampilan dan keyakinan mereka terhadap tubuh); dan perilaku (menghindari situasi yang dapat mengekspos tubuh).[14] Dengan demikian, *body image* merupakan suatu fenomena yang kompleks, karena melibatkan berbagai aspek yang dipengaruhi oleh faktor gender, etnis, dan budaya sosial.[3]

Body image pada perempuan dewasa muda merupakan suatu suatu masalah yang signifikan dan kompleks karena dipengaruhi oleh latar belakang sosial budaya, psikologis, dan lingkungan yang menyebabkan citra tubuh memiliki spektrum positif dan negatif yang dapat berubah atau fluktuasi seiring dengan berjalannya waktu.[3,15] *Body image* yang positif adalah ketika seorang individu dapat menerima, mengapresiasi, dan merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya tanpa memandang bentuk dan ukuran tubuh.[16] Sedangkan *body image* yang negatif adalah ketika seorang individu merasa tidak puas (*dissatisfaction)* dengan tubuhnya secara umum atau spesifik pada satu bagian tubuh.[17]

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap tubuh didefinisikan sebagai pikiran, perasaan, atau sikap negatif yang terus-menerus dimiliki seseorang terhadap tubuhnya sendiri, terutama terkait ukuran, bentuk, berat badan, atau penampilan fisik.[17] Ketidakpuasan ini muncul akibat

adanya kesenjangan antara persepsi individu terhadap tubuhnya saat ini dengan *body image* atau citra tubuh ideal yang telah terinternalisasi, sehingga menimbulkan perasaan tidak puas dan tekanan psikologis terhadap diri fisiknya.[18] Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan proses emosional dan kognitif yang berlangsung secara internal, namun sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan sosial dan media untuk memenuhi standar penampilan tertentu, tanggapan dari keluarga dan teman sebaya, serta standar budaya tentang kecantikan. Kondisi ini sering kali melibatkan penilaian negatif terhadap diri sendiri serta perasaan seperti malu, cemas, atau tidak nyaman terhadap tubuhnya.[15,18]

2.1.2 Patogenesis *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction muncul dari interaksi yang kompleks antara faktor psikologis, sosiokultural, dan neurobiologis yang memengaruhi cara individu memersepsikan dan mengevaluasi tubuh mereka. Mekanisme dari *body dissatisfaction* yang pertama adalah ketidaksesuaian persepsi antara *body image* aktual dan ideal. Hal ini melibatkan adanya kesenjangan yang dipersepsikan antara citra tubuh aktual (yakni bagaimana seseorang melihat ukuran, bentuk, dan penampilan tubuhnya saat ini) dan citra tubuh ideal (yakni standar kecantikan internal yang terinternalisasi atau dipengaruhi oleh norma sosial). Ketika individu merasa bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan gambaran ideal tersebut, maka akan muncul sikap negatif dan rasa tidak puas terhadap diri sendiri.[19] Kesenjangan ini dipengaruhi oleh keyakinan implisit mengenai nilai kurus atau daya tarik fisik, yang dapat diukur melalui tugas-tugas kognitif untuk menilai sikap implisit seseorang. Individu dengan tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi cenderung memiliki keinginan yang lebih kuat untuk menjadi kurus dan keyakinan implisit yang lebih lemah bahwa mereka sudah kurus, sehingga memperkuat persepsi negatif terhadap diri sendiri.[19]

Mekanisme selanjutnya adalah pengaruh sosial budaya. Tekanan dari media sosial, tema sebaya, dan keluarga mendorong terinternalisasinya

bahwa tubuh ideal adalah tubuh yang kurus, serta perbandingan sosial yang berfokus pada penampilan yang pada akhirnya memperburuk ketidakpuasan terhadap tubuh. Model *Tripartite Influence* menjelaskan bahwa ketiga sumber sosial ini—media, teman sebaya, dan keluarga—mempengaruhi *body dissatisfaction* melalui dua jalur utama, yaitu internalisasi standar kecantikan dan perbandingan penampilan. Paparan terhadap citra tubuh yang diidealkan, terutama melalui media sosial, meningkatkan perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*), yang kemudian menurunkan harga diri dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh.[20,21]

Mekanisme ketiga adalah mekanisme neurobiologis. Beberapa studi menunjukkan bahwa gangguan citra tubuh melibatkan perubahan aktivitas dan konektivitas di area otak yang berperan dalam pemrosesan persepsi, regulasi emosi, dan pemikiran yang berhubungan dengan diri sendiri (*self-referential thinking*). Bagian otak yang terlibat adalah korteks prefrontal, amigdala, dan insula, yang berperan dalam proses persepsi tubuh dan emosi negatif terhadap *body image*. Aktivitas otak pada individu dengan *body dissatisfaction* menunjukkan hiperaktivitas amigdala (area yang memproses kecemasan) saat melihat gambaran tubuh mereka sendiri. Mekanisme neurologis ini turut berkontribusi terhadap persepsi tubuh yang menyimpang serta respons emosional negatif terhadap rangsangan yang berkaitan dengan tubuh.[22,23]

Mekanisme terakhir adalah sebab-akibat dari faktor psikologis dan perilaku. *Body dissatisfaction* dapat memicu munculnya afek negatif, perilaku diet yang tidak sehat, serta pola makan yang tidak teratur yang pada akhirnya dapat mempertahankan atau bahkan memperburuk ketidakpuasan terhadap tubuh seiring berjalannya waktu.[24,25] Ketidakpuasan ini juga berhubungan erat dengan berbagai gangguan psikologis seperti gangguan makan (bulimia nervosa, anoreksia nervosa), depresi, anxietas, dan gangguan dismorfik tubuh (*body dysmorphic disorder*).[26,27] Selain itu, *body dissatisfaction* berkorelasi

dengan berbagai perilaku merugikan lain, seperti olahraga berlebihan, merokok, serta penurunan perilaku yang mendukung kesehatan secara keseluruhan.

2.1.3 Konsumsi *Fast Food*

Fast food atau makanan cepat saji merupakan jenis makanan yang disiapkan dan disajikan dengan waktu relatif singkat, umumnya dikonsumsi sebagai solusi praktis bagi individu dengan gaya hidup serba cepat. Makanan ini identik dengan proses pengolahan yang mudah, penyajian instan, serta rasa yang disesuaikan dengan selera umum. Contoh makanan cepat saji yang populer antara lain adalah hamburger, kentang goreng, pizza, ayam goreng, mie instan, dan minuman bersoda.[28] *Fast food* biasanya mengandung kalori tinggi, lemak jenuh, gula, dan garam dalam kadar yang cukup besar, namun rendah kandungan serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh.[29] Meskipun konsumsi fast food kerap dianggap sebagai bagian dari modernitas dan efisiensi waktu, jika dikonsumsi secara berlebihan dan tidak disertai dengan pola makan seimbang, fast food dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan tubuh seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, hingga penyakit kardiovaskular seperti hipertensi.[30]

Pola makan *fast food* yang tinggi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis, termasuk bagaimana seseorang memandang tubuhnya. Perempuan dewasa muda, misalnya, merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan sosial mengenai penampilan fisik dan bentuk tubuh. Ketika konsumsi fast food menyebabkan kenaikan berat badan atau perubahan bentuk tubuh, hal ini dapat memicu ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).[25,31]

Dalam konteks sosial, *fast food* telah menjadi simbol gaya hidup urban dan modern yang semakin melekat pada masyarakat, terutama kalangan dewasa muda. Makanan ini sering dikaitkan dengan nilai

kepraktisan, fleksibilitas waktu, dan harga yang relatif terjangkau, sehingga menjadikannya pilihan utama bagi mahasiswa, pekerja kantoran, dan masyarakat perkotaan.[31] Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marwadita (2024), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja yang dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik lainnya.[32] Ketidakseimbangan status gizi, terutama kelebihan berat badan dan obesitas, sering berhubungan dengan pola konsumsi makanan tinggi kalori seperti *fast food*.[29] Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula, jika berlangsung secara berlebihan dan terus-menerus, dapat memengaruhi komposisi tubuh serta risiko gangguan kesehatan metabolik.[30] Hal ini juga dapat memperburuk *body image* seseorang dan memperkuat siklus tidak sehat antara makan emosional, diet ekstrem, dan penilaian negatif terhadap tubuh.[31]

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh, yang mencerminkan keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan fisiologis. Status gizi dapat menjadi indikator penting dalam menilai kesehatan individu, terutama dalam kaitannya dengan pertumbuhan, perkembangan, dan risiko terhadap berbagai penyakit.[33] Menurut *World Health Organization* (WHO), status gizi pada dewasa diklasifikasikan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Klasifikasi ini digunakan untuk mengidentifikasi kondisi seperti *underweight* (kurus), normal, *overweight*, obesitas kelas I, dan obesitas kelas II.[34]

Salah satu metode yang paling umum digunakan untuk menilai status gizi orang dewasa adalah indeks massa tubuh (IMT), yang dihitung dengan rumus berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan dalam meter [(kg)/(m)^2]. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, kategori IMT untuk dewasa Indonesia adalah IMT < 18,5 dikategorikan sebagai wasting; IMT 18,5–24,9 dikategorikan sebagai normal; IMT 25,0–27,0 dikategorikan sebagai kelebihan berat badan (*overweight*); dan IMT >

27,0 dikategorikan sebagai obesitas.[35] Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu asupan makanan, baik dari segi jumlah maupun kualitas. Aktivitas fisik yang memengaruhi kebutuhan energi dan metabolisme. Kondisi kesehatan, termasuk adanya penyakit infeksi atau kronis. Faktor sosioekonomi, seperti tingkat pendidikan, pendapatan, dan akses terhadap makanan sehat. Faktor psikologis, termasuk *body image* dan perilaku makan.[31,36]

2.1.4 Pola Konsumsi *Fast Food* Pada Perempuan Dewasa Muda

Konsumsi *fast food*, atau makanan cepat saji, telah menjadi bagian penting dari pola makan sehari-hari bagi banyak orang, khususnya di kalangan dewasa muda. Fenomena ini semakin berkembang seiring dengan meningkatnya gaya hidup yang sibuk, di mana *fast food* menawarkan solusi cepat, mudah, dan terjangkau bagi individu yang memiliki waktu terbatas untuk menyiapkan makanan sehat. Dewasa muda, khususnya mereka yang tinggal di perkotaan, lebih cenderung mengonsumsi *fast food* karena faktor kenyamanan, harga yang relatif terjangkau, dan ketersediaannya yang melimpah.[30,37]

Konsumsi makanan jenis ini yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, dan masalah kardiovaskular lainnya. Namun, pada dewasa muda, konsumsi *fast food* lebih sering dipengaruhi oleh pola sosial dan gaya hidup yang mengutamakan kenyamanan dan kepraktisan daripada pertimbangan kesehatan.[37] Selain faktor kenyamanan, media sosial juga memainkan peran besar dalam membentuk pola konsumsi *fast food* di kalangan dewasa muda. Banyaknya iklan makanan yang menarik perhatian di media sosial dan influencer yang mempromosikan makanan cepat saji dapat mempengaruhi preferensi konsumsi mereka. Media sosial sering menampilkan makanan cepat saji sebagai bagian dari gaya hidup yang trendy dan modern, membuat banyak individu, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda, merasa terdorong untuk mengonsumsinya lebih sering. Penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap iklan

makanan cepat saji melalui media sosial dapat meningkatkan keinginan untuk mengonsumsi makanan tersebut, meskipun mereka tahu makanan tersebut tidak sehat.[26]

2.1.5 Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan *Body Image* Pada Perempuan Dewasa Muda

Pola konsumsi *fast food* pada dewasa muda, khususnya di kalangan perempuan, juga dapat memperburuk kondisi *body image*, yaitu persepsi mereka terhadap bentuk tubuh mereka. Ketidakpuasan terhadap tubuh, yang sering dipicu oleh konsumsi makanan cepat saji, dapat menyebabkan gangguan pola makan, seperti makan berlebihan (*binge eating*) atau diet yang tidak sehat.[26] Ketidakseimbangan gizi dan peningkatan berat badan akibat konsumsi *fast food* yang berlebihan sering kali terkait dengan rendahnya rasa percaya diri dan ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional.[25]

Seiring dengan pengaruh media sosial dan gaya hidup yang serba cepat, ada kecenderungan bahwa pola konsumsi *fast food* ini akan terus meningkat di kalangan dewasa muda. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menyadari dampak kesehatan jangka panjang dari kebiasaan makan ini, serta untuk mempertimbangkan pilihan makanan yang lebih sehat untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan tubuh.

Kebiasaan konsumsi *fast food* yang tinggi, terutama yang mengandung lemak trans dan bahan pengawet, dapat memengaruhi metabolisme tubuh, menyebabkan penumpukan lipid di dalam tubuh serta meningkatkan kadar LDL dalam darah.[30] Selain itu, konsumsi fast food juga berhubungan dengan peningkatan kecenderungan untuk makan berlebihan atau *overeating*, yang berisiko mengarah pada ketidakseimbangan status gizi dan gangguan metabolik. Dalam beberapa kasus, dewasa muda juga cenderung mengonsumsi makanan cepat saji

sebagai respons terhadap stres atau perasaan emosional, yang dikenal sebagai *emotional eating*.[24]

Beberapa penelitian telah meneliti hubungan antara konsumsi *fast food* dan *body image* pada perempuan dewasa muda. Studi oleh Ayed HB *et al* menemukan bahwa terdapat hubungan antara *body imag*e dan frekuensi konsumsi fast food pada usia 12-18 tahun.[12] Namun, tidak semua penelitian menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan *body image*. Sebuah studi di Brazil oleh Silva *et al*. menunjukkan bahwa tidak terdapat asosiasi yang signifikan antara konsumsi makanan ultra-proses dan ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja.[20] Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara konsumsi *fast food* dan *body image* masih perlu dikaji lebih dalam, terutama dengan mempertimbangkan konteks sosial budaya setempat. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, aktivitas fisik, dan persepsi terhadap standar kecantikan dapat mempengaruhi hubungan antara kedua variabel tersebut.

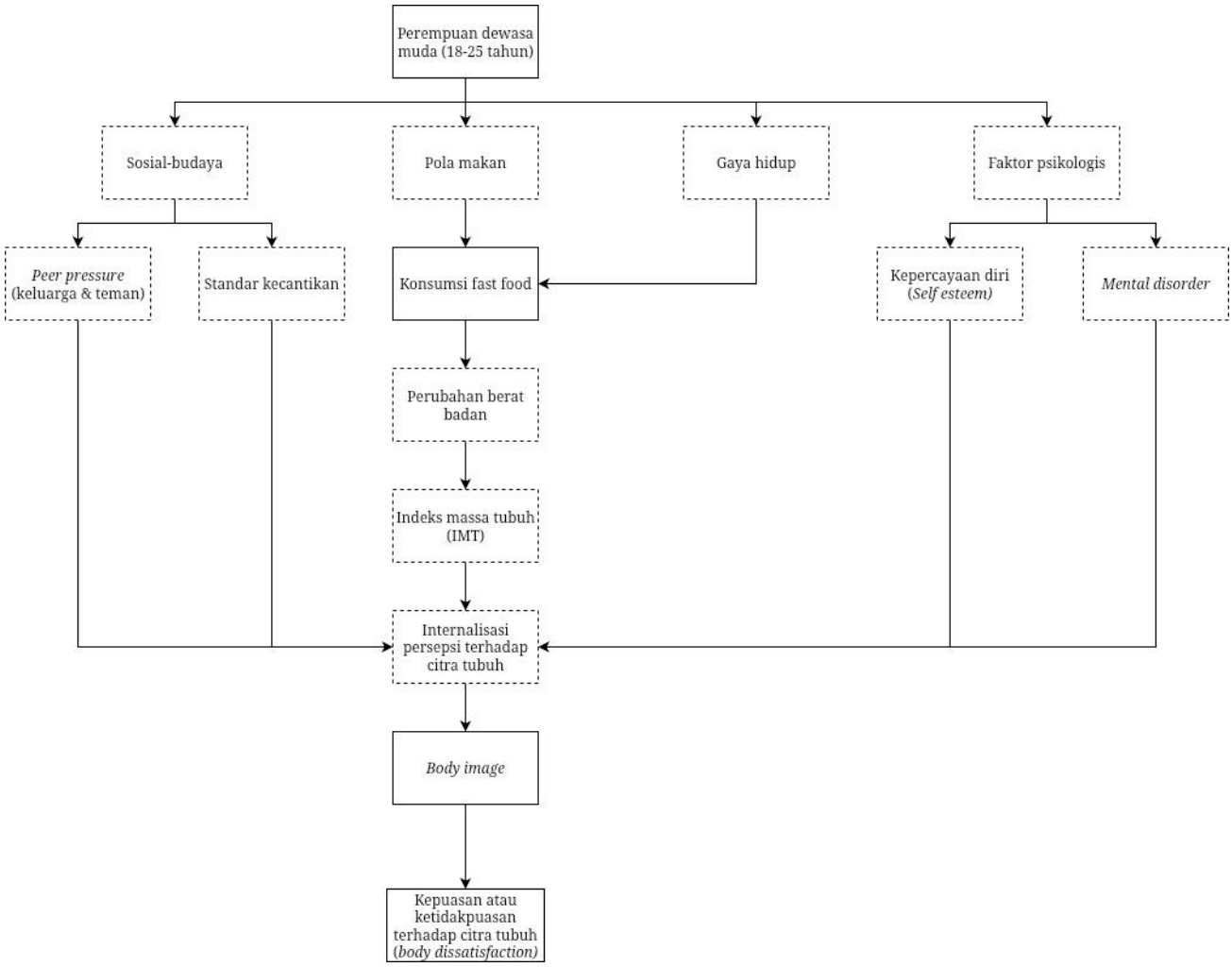
2.2 Ringkasan Pustaka

Tabel 1. Ringkasan Pustaka

Peneliti	Lokasi & Waktu	Desain	Sampel	Variabel yang diteliti	Lama	Hasil
Carneiro JR, *et al*[25]	São Luís, Maranhão	*Cohort study*	Usia 18-19 tahun	Variabel dependen: Tingkat kepuasan *body image* Variabel independen: Jenis makanan yang dikonsumsi berdasarkan tingkat pemrosesan (kuliner/minim proses, proses sedang, dan ultra-proses)	*Cohort* pertama Maret 1997 - Februari 1998, *cohort* kedua (*follow-up*) 2005-2006, *cohort* ketiga (*follow-up*) 2016	Tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis makanan berdasarkan tingkat pemrosesan dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body dissatisfaction)* (p = 0,863).
Arumdani ES, *et al*[13]	Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta	*Cross-sectional study*	Mahasiswa perempuan FIK UMS yang berusia 18-20 tahun	Variabel dependen: *Body image* dan pengetahuan gizi Variabel independen: Konsumsi *fast food*	2020	Tidak terdapat hubungan antara *body image* (p = 0,220) dan pengetahuan gizi (0,740) dengan kebiasaan konsumsi *fast food*.
Anjum A, *et al*[24]	University of Lahore, Superior	*Cross-sectional*	Usia 17-23 tahun	Variabel dependen: *Body esteem* dan	Januari - Mei 2019	Terdapat hubungan negatif signifikan antara

Peneliti	Lokasi & Waktu	Desain	Sampel	Variabel yang diteliti	Lama	Hasil
	University dan Comsats University of Lahore, Pakistan	*study*		*psychological well-being* Variabel independen: *Fast food addiction*		adiksi fast food dan *body esteem* (r = -0,416, p < 0,01) Terdapat hubungan negatif signifikan antara adiksi *fast food* dengan *psychological well-being* (r = -0,103, p < 0,01) Terdapat hubungan positif signifikan antara *body esteem* dengan *psychological well-being* (r = 0,236, p < 0,001)
Ayed HB, *et al*[12]	Tunisia	*Cross-sectional study*	Usia 12-18 tahun	Variabel dependen: *Body image distortion* dan *body image dissatisfaction* Variabel independen: Faktor yang memengaruhi *body image*	Oktober 2017 - Februari 2018	Terdapat hubungan antara *body image distortion* dengan frekuensi konsumsi *fast food* lebih dari 1x/hari (p = 0,042) dan *body image dissatisfaction* dengan frekuensi konsumsi *fast food* 4-6x/minggu (p = 0,038)

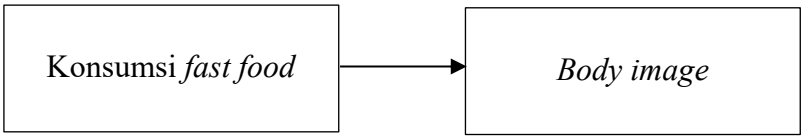
2.3 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

BAB III
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Variabel Bebas

Konsumsi *fast food* merupakan variabel bebas dalam penelitian ini.

3.2.2 Variabel Tergantung

Body image merupakan variabel tergantung dalam penelitian ini.

3.3 Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Mengukur	Hasil	Skala	Referensi
Konsumsi *fast food*	Frekuensi dan jumlah konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) oleh individu dalam periode tertentu.	*Food Frequency Questionnaire* (FFQ).	Responden mencatat frekuensi konsumsi berbagai jenis *fast food* dalam satu bulan terakhir. Data dikonversi menjadi skor frekuensi konsumsi.	Responden dikatakan memiliki frekuensi konsumsi *fast food* dalam kategori: • **Sering** jika skor kuesioner ≥ rata-rata • **Jarang** jika skor kuesioner < rata-rata	Ordinal	(38)
Body image	Persepsi dan sikap individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, termasuk tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.	*Body Shape Questionnaire* – 34 (BSQ-34)	Skala *Likert* (1 = tidak pernah, 6 = selalu)	Interpretasi skor: • < 80 = Tidak memiliki kekhawatiran terhadap bentuk tubuh • 80 – 110 = Sedikit khawatir terhadap bentuk tubuh • 111 – 140 = Cukup khawatir	Ordinal	(39,40)

				terhadap bentuk tubuh • > 140 = Sangat khawatir terhadap bentuk tubuh		
Status gizi	Keadaan kesehatan individu yang ditentukan oleh keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi, diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT).	Pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menghitung IMT.	Berat badan diukur dengan timbangan digital (kg). Tinggi badan diukur dengan stadiometer (cm). IMT dihitung dengan rumus: berat badan (kg) / (tinggi badan (m))².	Interpretasi hasil status gizi: • IMT < 18,5 dikategorikan sebagai wasting • IMT 18,5–24,9 dikategorikan sebagai normal • IMT 25,0–27,0 dikategorikan sebagai kelebihan berat badan (*overweight*) • IMT > 27,0 dikategorikan sebagai obesitas	Nominal	(34,35)

BAB IV
METODE

4.1 Desain

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik observasional. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu *cross-sectional* atau yang biasa disebut dengan penelitian potong lintang. *Cross-sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel bebas serta variabel terikat dalam satu saat atau bersamaan. Variabel bebas penelitian ini adalah konsumsi *fast food* sedangkan variabel terikatnya adalah *body image* pada perempuan dewasa muda.

4.2 Lokasi dan Waktu

Tempat penelitian dilaksanakan di Depok, Jawa Barat. Berdasarkan pengamatan sebelum penelitian, peneliti memilih Depok sebagai lokasi penelitian karena prevalensi kejadian *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada daerah ini masih harus menjadi perhatian. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Agustus - November 2025.

4.3 Populasi dan Sampel

4.3.1 Populasi

1. Populasi Target

   Populasi target dari penelitian ini adalah perempuan dewasa muda berusia 18-25 tahun di Depok, Jawa Barat.

2. Populasi Terjangkau

   Populasi terjangkau dari penelitian ini adalah perempuan dewasa muda anggota OMK di Gereja Katolik St. Thomas, Kelapa Dua, Depok.

4.3.2 Sampel

Sampel dari penelitian ini adalah perempuan dewasa muda anggota OMK di Gereja Katolik St. Thomas yang berjumlah 150 orang.

1. Kriteria Pemilihan Sampel

Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menentukan kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Kriteria Inklusi:
   1) Perempuan usia 18–25 tahun (sesuai dengan KTP).
   2) Berdomisili di wilayah penelitian.
   3) Bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*.
   4) Dapat membaca dan menulis.

b. Kriteria Eksklusi:
   1) Mengalami gangguan makan (misalnya anoreksia nervosa, bulimia nervosa, BDD).
   2) Sedang hamil atau menyusui.

2. Perhitungan Jumlah Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus populasi infinit dan finit dengan penghitungan sebagai berikut:

a. Rumus populasi infinit:

$$\mathbf{n_0 = (Z\alpha^2 \times p \times q) / d^2}$$

Keterangan:

n_0 : Jumlah sampel minimal yang dibutuhkan

$Z\alpha^2$: Tingkat kemaknaan dikehendaki adalah 95% dengan nilai 1.96

p : Prevalensi kejadian body dissatisfaction pada perempuan dewasa muda yaitu 26,2%

q : 1 - p

d : Kesalahan absolut yang dapat diterima. Pada studi ini digunakan 5% (0,05)

Dari keterangan di atas, maka didapatkan perhitungan sebagai berikut:

$n_0 = [(1,96)^2 \times 0,262 \times 0,738] / (0,05)^2$

$n_0 = 297,1$

n_0 = 298 orang

Berdasarkan rumus di atas, besar sampel optimal adalah 298 orang.

b. Rumus populasi finit

$$\mathbf{n = n_0 / (1 + n_0/N)}$$

Keterangan:

n : Besar sampel yang dibutuhkan untuk populasi finit

n_0 : Besar sampel dari populasi infinit (n_0 = 298)

N : Besar populasi perempuan dewasa muda anggota OMK di Gereja Katolik St. Thomas

Dari keterangan di atas, maka didapatkan perhitungan sebagai berikut:

n = 298 / (1 + 298/150)

n = 298 / 2,9867

n = 99,7

n = 100 orang

Untuk mengurangi kemungkinan terjadinya *drop out* sampel yang tidak sesuai dengan kriteria yang diinginkan, jumlah sampel diperluas sebesar 15%. Sehingga besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah 115 orang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* yaitu *consecutive sampling* di mana semua subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dalam suatu jangka waktu tertentu diikutsertakan secara berurutan hingga jumlah sampel yang diinginkan tercapai.

4.4 Bahan dan Instrumen Penelitian

4.4.1 Bahan Penelitian

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini mencakup:

Data primer:

1. Hasil kuesioner tentang konsumsi *fast food.*
2. Hasil kuesioner tentang *body image.*
3. Hasil pemeriksaan status gizi.

4.4.2 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan dan mengukur data penelitian ini, yaitu:

1. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)
    a. Fungsi: Mengukur frekuensi konsumsi makanan cepat saji dalam periode waktu tertentu.
    b. Bentuk: Responden mencatat frekuensi konsumsi berbagai jenis fast food (misalnya burger, ayam goreng, pizza) dalam satu bulan terakhir.
    c. Skala pengukuran: Skor dihitung berdasarkan frekuensi konsumsi (Ordinal).
    d. Interpretasi: Responden dikatakan memiliki frekuensi konsumsi fast food dalam kategori **sering** jika skor kuesioner ≥ rata-rata dan memiliki frekuensi konsumsi fast food dalam kategori **jarang** jika skor kuesioner < rata-rata.
2. *Body Shape Questionnaire* – 34 (BSQ-34)
    a. Fungsi: Mengukur ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*), terutama berkaitan dengan kecemasan terhadap berat badan dan bentuk tubuh.
    b. Bentuk: Terdiri dari 34 item/pernyataan. Pernyataan berkaitan dengan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap tubuhnya dalam beberapa minggu terakhir.
    c. Skala pengukuran: BSQ-34 menggunakan skala *Likert* 6 poin, yaitu:
        - Tidak pernah
        - Jarang
        - Kadang-kadang

- Sering
- Sangat sering
- Selalu

Total skor diperoleh dengan menjumlahkan nilai dari seluruh 34 item. Rentang skor: 34 (skor terendah) hingga 204 (skor tertinggi). Interpretasi umum skor total:

- < 80 = Tidak memiliki kekhawatiran terhadap bentuk tubuh
- 80 – 110 = Sedikit khawatir terhadap bentuk tubuh
- 111 – 140 = Cukup khawatir terhadap bentuk tubuh
- > 140 = Sangat khawatir terhadap bentuk tubuh

3. Alat Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)
    - Timbangan berat badan (akurasi hingga 0,1 kg) dan pengukur tinggi badan/stadiometer (akurasi hingga 0,1 cm) merk *Seca.*

Prosedur Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Responden:

a. Pengukuran Berat Badan
    - Responden diminta melepas alas kaki, jaket, topi, serta benda berat seperti tas atau ponsel, dan menggunakan pakaian ringan.
    - Responden berdiri tegak di tengah timbangan dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, dan posisi tubuh diam sampai angka pada timbangan stabil.
    - Hasil pengukuran dicatat dalam satuan kilogram (kg).

b. Pengukuran Tinggi Badan
    - Responden diminta berdiri tanpa alas kaki.
    - Posisi tubuh tegak lurus, tumit, bokong, punggung, dan kepala menyentuh permukaan stadiometer.
    - Kepala dalam posisi *Frankfurt plane* (garis imajiner dari tragus telinga ke bawah orbita mata sejajar dengan lantai).
    - Peneliti menurunkan penggeser stadiometer hingga menyentuh puncak kepala dan mencatat tinggi dalam satuan sentimeter (cm).

- Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Rumus: IMT = Berat badan (kg) / (Tinggi badan (m))²

- Interpretasi hasil pengukuran IMT:
  - IMT < 18,5 dikategorikan sebagai wasting
  - IMT 18,5–24,9 dikategorikan sebagai normal
  - IMT 25,0–27,0 dikategorikan sebagai kelebihan berat badan (*overweight*)
  - IMT > 27,0 dikategorikan sebagai obesitas

4.5 Analisis Data

Pada penelitian ini, pengolahan data menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) dengan:

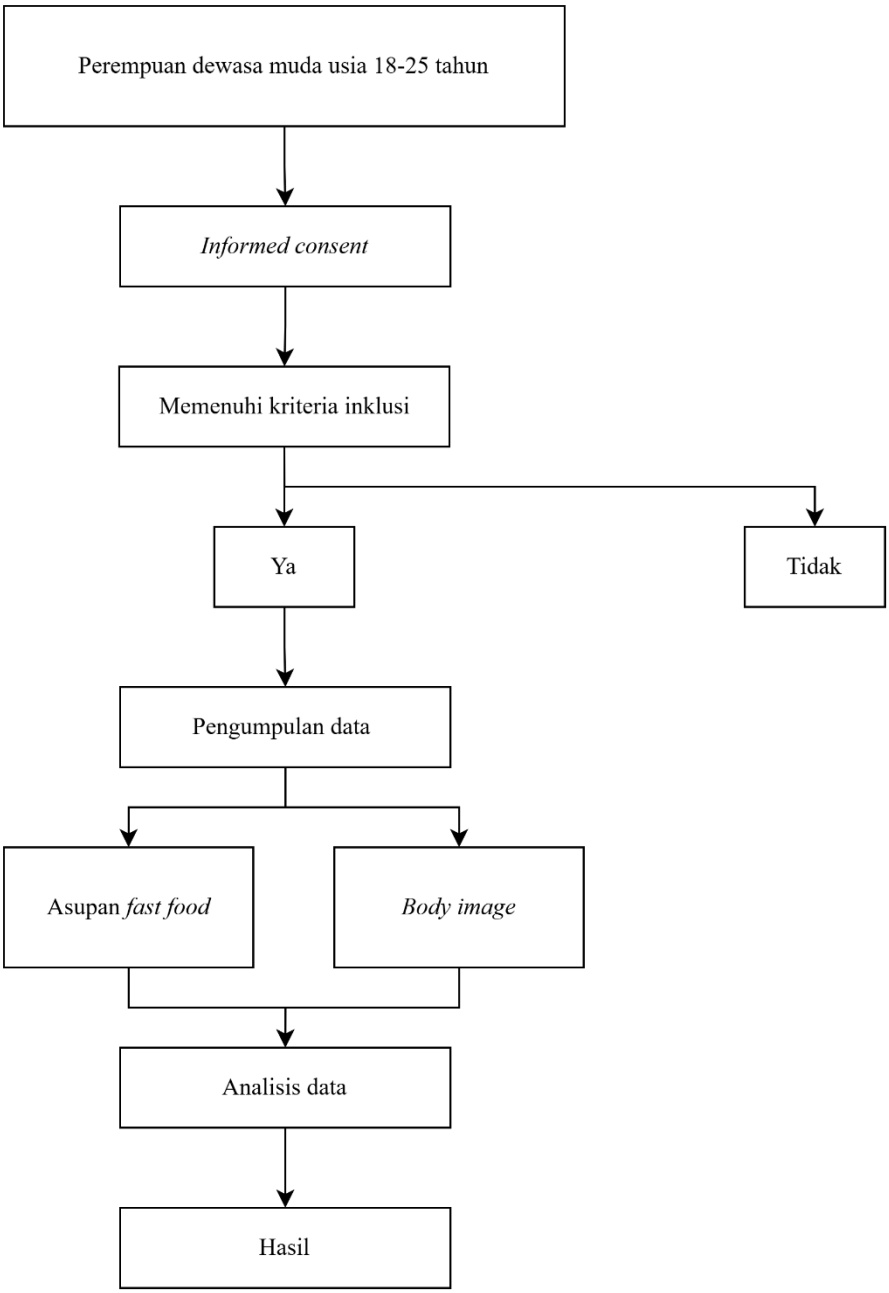
a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan mengetahui variabel bebas, variabel tergantung, distribusi data, dan karakteristik responden dalam bentuk persentase.

b. Analisis Bivariat

Analisis data bivariat bertujuan untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Perhitungan menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher Exact.* Tingkat kemaknaan besarnya <0,05.

4.6 Alur Kerja Penelitian



Gambar 3. Alur Kerja

4.7 Etika Penelitian

Penelitian sudah melalui langkah-langkah yang diperlukan untuk memastikan pelaksanaan etik, termasuk telah mendapatkan persetujuan etik dari Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dengan nomor x//xxx-

xx/xx/2025. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan Gereja Katolik St. Thomas, Kelapa Dua, Depok sehingga dapat dilakukan penelitian.

4.8 Penjadwalan Penelitian

Tabel 3. Penjadwalan Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan	2025										
	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des
Pemilihan judul											
Penyusunan dan penyelesaian BAB I **(Pendahuluan)**											
Penyusunan dan penyelesaian BAB II (**Tinjauan Pustaka)**											
Penyusunan dan penyelesaian BAB III **(Kerangka konsep & definisi operasional)**											
Penyusunan dan penyelesaian BAB IV **(Metode)**											
Pengumpulan proposal											
Persiapan ujian											

Pengurusan dan pengeluaran kaji etik											
Penyusunan dan penyelesaian BAB V **(Hasil penelitian)**											
Penyusunan dan penyelesaian BAB VI **(Pembahasan)**											
Penyusunan dan penyelesaian BAB VII **(Kesimpulan dan saran)**											
Persiapan ujian skripsi											
Penyusunan manuskrip publikasi E-jurnal											

DAFTAR PUSTAKA

1. Warker-Halding LR, Christie D, Joffe A, et al. Young Adult Health and Well-Being: A Position Statement of the Society for Adolescent Health and Medicine. Journal of Adolescent Health [Internet]. 2017;60:758–9. Available from: https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.03.021.
2. Kilpela LS, Carolyn BB, Nicole W, et al. Body image in adult women: moving beyond the younger years. Advances in Eating Disorders [Internet]. 2015;3:144–64. Available from: https://doi.org/10.1080/21662630.2015.1012728.
3. Tort-Nasarre G, Pollina PM, Artigues-Barberà E. The Meaning and Factors That Influence the Concept of Body Image: Systematic Review and Meta-Ethnography from the Perspectives of Adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2021;18. Available from: https://www.mdpi.com/1660-4601/18/3/1140.
4. Smith JM, Smith JE, McLaughlin EA, et al. Body dissatisfaction and disordered eating in Native American, Hispanic, and White College Women. Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. 2020;2:347–55. Available from: https://doi.org/10.1007/s40519-018-0597-8.
5. Quittkat HL, Hartmann AS, Düsing R, et al. Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. Front Psychiatry. 2019;Volume 10-2019. Available from: https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2019.00864.
6. Prameswari P, Angesti AN, Santoso KS, et al. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA DI SMA GENESIS MEDICARE CIMANGGIS. Jurnal Sains Kesehatan. 2023;30.
7. Islamiyah N, Murdiana S, Ismail I. Body Image and Body Dysmorphic Disorder Tendency of Women Social Media Users. Jurnal Imiah Psikologi.

2023;11:415–21. Available from: http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3.

8. Kim JH. Recognition of body image and food behavior factors among middle school students in San Francisco area. Nutr Res Pract. 2007;1:36–41. Available from: https://doi.org/10.4162/nrp.2007.1.1.36.
9. Fardlillah Q, Lestari YE. DAMPAK PEMBERIAN MAKANAN JUNK FOOD PADA USIA DINI. 2024;5.
10. Bahadoran Z, Mirmiran P, Azizi F. Fast Food Pattern and Cardiometabolic Disorders: A Review of Current Studies. Health Promot Perspect. 2015;5:231–40. Available from: https://hpp.tbzmed.ac.ir/Article/HPP_2837_20150228122853.
11. Farhangi MA, Dehghan P, Jahangiry L. Mental health problems in relation to eating behavior patterns, nutrient intakes and health related quality of life among Iranian female adolescents. PLoS One. 2018;13:e0195669-. Available from: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195669.
12. Ayed HB, Yaich S, Jemaa BM, et al. What are the correlates of body image distortion and dissatisfaction among school-adolescents? 2021;33. Available from: https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0279.
13. Arumdani ES, Muwakhidah M, Kurnia P, et al. Body Image And Nutrition Knowledge With Fast Food Consumption Habits for Student During A Pandemic. Prosiding University Research Colloquium [Internet]. 2022;0:328–38. Available from: https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1949.
14. Grogan S. Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children. Routledge; 2021.
15. Garbett KM, Craddock N, Haywood S, et al. A Novel, Scalable Social Media–Based Intervention ("Warna-Warni Waktu") to Reduce Body Dissatisfaction Among Young Indonesian Women: Protocol for a Parallel Randomized Controlled Trial. JMIR Res Protoc. 2022;11:e33596. Available from: https://www.researchprotocols.org/2022/1/e33596.

16. Tort-Nasarre G, Pollina-Pocallet M, Ferrer SM, et al. Positive body image: a qualitative study on the successful experiences of adolescents, teachers and parents. Int J Qual Stud Health Well-being. 2023;18:2170007. Available from: https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2170007.
17. Quittkat HL, Hartmann AS, Düsing R, et al. Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. Front Psychiatry. 2019;Volume 10-2019. Available from: https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2019.00864.
18. Laker V, Waller G. Does comparison of self with others influence body image among adult women? An experimental study in naturalistic settings. Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. 2022;27:597–604. Available from: https://doi.org/10.1007/s40519-021-01196-3.
19. Heider N, Spruyt A, De Houwer J. Body Dissatisfaction Revisited: On the Importance of Implicit Beliefs about Actual and Ideal Body Image. Psychol Belg. 2018.
20. Silva RC, Steins G. Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs. Front Psychol. 2023;Volume 14-2023. Available from: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1037932.
21. Candra PS, Rifansha MG, Dahnita NKSD, Kuta PCR, Elizar LJA. The Association Between Body Dissatisfaction and Social Media Addiction Among Teenagers in Indonesia. Jurnal Biologi Tropis. 2023;23:333–8.
22. Hamamoto Y, Suzuki S, Motoki K, et al. Neural mechanisms of perceptual and affective body-image disturbance during own-body and ideal-body estimation. Behavioural Brain Research. 2023;444:114349. Available from: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166432823000670.

23. de Carvalho MNP, Dias MCF, De Raphael NT, et al. Body image alterations in eating disorders patients: a systematic review of neuroimaging studies. Discover Medicine. 2024;1:134. Available from: https://doi.org/10.1007/s44337-024-00162-z.
24. Anjum A, Jahangir I. FAST FOOD ADDICTION, BODY ESTEEM, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS. Pak Armed Forces Med J. 2020;70:1114–8.
25. Carneiro JR, Confortin SC, Viola PC, et al. Is There an Association between Food Consumption According to the Degree of Processing and Body Image (Dis)satisfaction in Adolescents? Nutrients. 2023;15. Available from: https://www.mdpi.com/2072-6643/15/9/2102.
26. Rodgers RF, Laveway K, Campos P, et al. Body image as a global mental health concern. Cambridge Prisms: Global Mental Health [Internet]. 2023/02/27. 2023;10:e9. Available from: https://www.cambridge.org/core/product/714C55AA233B4FED1A67061BB7D1669B.
27. Merino M, Tornero-Aguilera JF, Rubio-Zarapuz A, et al. Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. Healthcare. 2024;12. Available from: https://www.mdpi.com/2227-9032/12/14/1396.
28. Harahap MAR, Siregar PA. ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA. JK: Jurnal Kesehatan. 2023;1:230–7.
29. Amanda DA, Wulansari A, Indrawati I. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 8 Kota Jambi. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ). 2025;14:14–20. Available from: https://jab.ubr.ac.id/index.php/jab/article/view/779.
30. Taha S, Al-Jaghbir M, Abughoush M, et al. The consumption of fast food and obesity associated with hypertension among restaurant workers in

Jordan. Clinical Nutrition Open Science. 2025;60:141–54. Available from: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266726852500018X.

31. Aydın H, Eser Z, Korkmaz S. The psychological effects of fastfood consumption on body image emotions. British Food Journal. 2018 Aug 7;120.
32. Marwadita S, Rahayu L. Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA di Jakarta. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan. 2024;5:26–35.
33. Fernández-Lázaro D, Seco-Calvo J. Nutrition, Nutritional Status and Functionality. Nutrients. 2023;15. Available from: https://www.mdpi.com/2072-6643/15/8/1944.
34. WHO Expert Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. The Lancet [Internet]. 2004;363:157–63. Available from: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)15268-3.
35. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. Jakarta; 2023.
36. Kesari A, Noel JY. StatPearls. 2023. Nutritional Assessment.
37. Bhatoolaul Y, Alrefaei AF, Jeewon R. Narrative Review on the Factors Affecting Fast Food Consumption among Adults. Current Research in Nutrition and Food Science Journal. 2024;12:527–38.
38. Puspitasari DI, Astuti RW. The Relationship Between Perceived Body Image, Frequency of Fast Food Consumption, and Nutritional Status. Jurnal Kesehatan. 2024;17:141-150. doi: https://doi.org/10.23917/jk.v17i2.2699
39. Pratiwi FJ. Perbandingan Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. UMM Library. 2023.
40. Salsabilla H, Syah MuhNH, Asna AF. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja di STIKES Mitra Keluarga. Nutrire Diaita. 2018;10:66–74.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

Lembar Penjelasan Penelitian

Nama peneliti : Michelle Valerie Taniwijaya

NIM : 030002200173

Judul penelitian : Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan *Body Image* pada Perempuan Dewasa Muda

Peneliti adalah mahasiswa Program S1 Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti yang sedang melakukan penelitian terkait judul diatas. Sehubungan dengan hal tersebut saya meminta saudara/i untuk turut serta berpartisipasi dalam mengisi kuisioner penelitian.

Bila bersedia maka saudara/i silahkan untuk mengisi kusioner yang terlampir. Dalam mengisi kuisioner diharapkan untuk mengisi dengan jujur sesuai dengan keadaan yang dialami dan dirasakan. Kuesioner terdiri dari beberapa bagian yang terdiri dari penyaringan kriteria responden, data karakteristik responden, kuesioner *fast food*, dan kuesioner *body shape*. Selain itu, peneliti juga akan mengukur tinggi badan serta berat badan untuk keperluan menghitung indeks massa tubuh.

Saudara/i berhak untuk menolak penelitian ini dengan alasan apapun dan tidak akan dikenakan sanksi. Data yang Anda berikan kepada saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian. Saya ucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasinya. Bila ada pertanyaan terkait penelitian ini, silahkan menghubungi nomor 081295503642.

Jakarta, …… 2025

Michelle Valerie Taniwijaya

FORMULIR PERSETUJUAN

Semua penjelasan di atas telah disampaikan kepada saya dan telah saya pahami. Dengan menandatangani formulir ini saya SETUJU SECARA SUKARELA untuk ikut dalam penelitian ini.

Nama peserta penelitian :

Tanda tangan :

Tanggal :

Lampiran 2. Kuesioner Penyaringan Responden

DATA SUBJEK PENELITIAN

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Tingkat pendidikan :

a. SMP
b. SMA/SMK
c. D3
d. S1/sederajat
e. S2/sederajat
f. Lain-lain: ….

Pekerjaan :

a. Mahasiswa
b. Pegawai swasta
c. Wiraswasta
d. PNS
e. Ibu Rumah Tangga
f. Lain-lain: ….

Apakah status pernikahan anda?

a. Menikah
b. Belum Menikah

B. ANTROPOMETRI

Berat badan : kg

Tinggi badan : cm

Statuz gizi : kg/m^2 (diisi oleh peneliti)

Lampiran 3. *Food Frequency Questionnaire*

KUESIONER FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*

No.	Jenis dan Nama Makanan	Frekuensi Makan (Selama satu bulan terakhir)					
		>3x/ hari	1x/ hari	3-6x/ minggu	1-2x/ minggu	2x/ bulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
1.	Fried chicken						
2.	Pizza						
3.	Spaghetti						
4.	Steak						
5.	Mie ayam						
6.	Batagor						
7.	Siomay						
8.	Bakso						
9.	Mie instan						
10.	Hamburger						
11.	Kentang goreng						
12.	Sosis						
13.	Nugget						
14.	Ice cream						
15.	Donat						
16.	Cimol						
17.	Pempek						
18.	Pisang goreng						
19.	Risol mayo						
20.	Martabak						
21.	Toppokki						
22.	Takoyaki						
23.	Sushi						
24.	Ramen						
25.	Dimsum						
26.	Roti bakar						
27.	Seblak						
28.	Bakso aci						
29.	Kebab						
30.	Kripik						
Skor							

Sumber: Puspitasari DI, Astuti RW (2024)

Lampiran 4. *Body Shape Questionnaire* – 34 (BSQ-34)

KUESIONER *BODY SHAPE*

1. Terdapat 34 pernyataan di bawah ini, berilah penilaian yang sesuai dengan keadaan atau kondisi pada diri Anda sesuai dengan rating sebagai berikut:
    - 1 = Tidak Pernah
    - 2 = Jarang
    - 3 = Kadang-Kadang
    - 4 = Sering
    - 5 = Sangat Sering
    - 6 = Selalu
2. Mohon kesediaan Anda untuk mengisi kuesioner dibawah dengan keadaan sebenarnya.
3. Semua jawaban Anda adalah benar.

No.	Pernyataan	6	5	4	3	2	1
1.	Apakah rasa bosan pernah membuat anda tidak bahagia dengan bentuk tubuh anda?						
2.	Apakah Anda pernah merasa sangat khawatir tentang bentuk (tubuh) Anda sehingga merasa harus (menjalani) diet?						
3.	Apakah anda pernah berpikir bahwa paha, panggul, dan bokong anda terlalu besar untuk ukuran tubuh anda?						
4.	Apakah Anda pernah merasa takut bahwa Anda dapat menjadi gemuk (atau lebih gemuk)?						
5.	Apakah anda pernah merasa khawatir bahwa badan anda tidak cukup kencang?						
6.	Pernahkah rasa kenyang (seperti setelah makan banyak) membuat anda merasa gemuk?						

7.	Pernahkah anda merasa sangat tidak bahagia dengan bentuk tubuh anda sehingga anda menangis?						
8.	Pernahkah anda menghindar untuk berlari karena khawatir (lemak) tubuh Anda akan bergoyang-goyang saat anda berlari?						
9.	Apakah berada bersama dengan perempuan langsing pernah membuat anda merasa sensitif akan bentuk tubuh anda?						
10.	Apakah Anda pernah merasa khawatir tentang paha Anda yang tampak melebar saat sedang duduk?						
11.	Apakah makan walaupun sedikit pernah membuat anda merasa gemuk?						
12.	Pernahkah anda memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bahwa bentuk tubuh anda kurang bagus dibandingkan orang tersebut?						
13.	Apakah berpikir tentang bentuk (tubuh) Anda pernah menganggu kemampuan Anda untuk berkonsentrasi (contoh: ketika menonton televisi, membaca, mendengarkan percakapan)?						
14.	Apakah saat anda telanjang, seperti ketika sedang mandi, pernah membuat anda merasa gemuk?						
15.	Apakah anda pernah menghindar untuk mengenakan pakaian yang membuat anda makin sadar akan bentuk tubuh anda?						

16.	Pernahkah Anda membayangkan untuk mengoperasi bagian tubuh Anda yang berlemak?						
17.	Apakah makan permen, kue -kue, atau makanan berkalori tinggi lainnya pernah membuat anda merasa gemuk?						
18.	Apakah anda tidak menghadiri acaraacara sosial (seperti pesta -pesta) karena merasa tidak bahagia dengan bentuk tubuh anda?						
19.	Apakah Anda pernah merasa sangat amat besar dan bulat?						
20.	Apakah Anda pernah merasa malu dengan (bentuk) tubuh Anda?						
21.	Apakah rasa khawatir terhadap bentuk (tubuh) pernah membuat Anda (menjalani) diet?						
22.	Apakah Anda pernah merasa paling bahagia dengan bentuk (tubuh) Anda saat perut Anda belum terisi (contoh: di pagi hari)?						
23.	Apakah Anda pernah berpikir bahwa (tubuh) Anda dalam bentuk sekarang ini terjadi karena Anda kurang (memiliki) pengendalian diri?						
24.	Pernahkah anda khawatir orang lain melihat timbunan lemak di daerah pinggang dan perut anda?						
25.	Pernahkah anda merasa bahwa tidak adil jika perempuan -perempuan lain lebih langsing daripada Anda?						
26.	Pernahkah anda sengaja muntah agar merasa lebih kurus?						

27.	Saat bersama orang lain, pernahkah anda merasa khawatir akan menghabiskan banyak tempat (misalnya saat duduk di sofa atau di dalam bus)?						
28.	Pernahkah anda merasa khawatir badan anda akan banyak selulit?						
29.	Apakah melihat bayangan Anda (contoh: di depan kaca, atau jendela toko) pernah membuat Anda merasa tidak bahagia dengan bentuk (tubuh) Anda?						
30.	Apakah Anda pernah mencubit bagian-bagian tubuh Anda untuk melihat seberapa banyak lemak yang ada di situ?						
31.	Apakah Anda pernah menghindari situasi-situasi di mana orang dapat melihat tubuh Anda (contoh: tempat ganti baju umum atau kolam renang)?						
32.	Apakah Anda pernah mengonsumsi obat pencahar untuk membuat Anda merasa lebih kurus?						
33.	Apakah anda lebih merasa terganggu akan bentuk tubuh anda saat anda bersama orang lain?						
34.	Apakah kekhawatiran terhadap bentuk tubuh Anda pernah membuat Anda merasa harus berolahraga?						

Sumber: Pratiwi FJ (2023)

Lampiran 5. *Dummy Table*

1. **Analisis univariat**

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Usia (tahun)		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
Tingkat pendidikan		
SMP		
SMA/SMK		
D3		
S1/sederajat		
S2/sederajat		
Lain-lain		
Pekerjaan		
Mahasiswa		
Karyawan swasta		
Wiraswasta		
PNS		
Ibu Rumah Tangga		
Lain-lain		
Konsumsi *fast food*		
Sering		
Jarang		
Gambaran *body image*		

Tidak memiliki kekhawatiran terhadap bentuk tubuh	
Sedikit khawatir terhadap bentuk tubuh	
Cukup khawatir terhadap bentuk tubuh	
Sangat khawatir terhadap bentuk tubuh	

2. Analisis bivariat

Variabel	**Body *image***				***p-value***
	Positif		Negatif		
	n	%	n	%	
Konsumsi *fast food*					
Sering					
Tidak sering					