



Hubungan *Body Image* dan *Restrained Eating* dengan Status Gizi Kurang Mahasiswa Destinasi Pariwisata Universitas Airlangga

Vanesya Diva Rosita¹, Dini Ririn Andrias^{2*}

^{1,2}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Email: ¹vanesya.diva.rosita-2022@fkm.unair.ac.id, ^{2*}diniandrias@fkm.unair.ac

Abstract

Undernutrition remains a pressing issue among university students, particularly in tourism programs that emphasize physical appearance. This study aimed to examine the relationship between body image and restrained eating with undernutrition among students of the Tourism Destination Study Program at Universitas Airlangga. A cross-sectional design was employed involving 114 students from the 2024–2025 cohorts selected through proportionate stratified random sampling. Body image was measured using BSQ-16, restrained eating was measured using DEBQ, and nutritional status was determined based on BMI. The results showed that most respondents had negative body image, practiced restrained eating, had inadequate macronutrient intake, and were classified as having normal nutritional status. Statistical analysis revealed significant associations between body image and restrained eating with undernutrition, but in an inverse pattern. Students with undernutrition were more likely to have a positive body image and engage in unrestrained eating, whereas students with normal to excess nutritional statuses tended to have negative body images and practice restrained eating. These findings indicate that students in the tourism field tend to prioritize ideal body standards over objectively evaluating their bodies based on health indicators.

Keywords: *Body Image, Eating Behavior, Nutritional Status, University Students.*

Abstrak

Status gizi kurang masih menjadi permasalahan hangat di kalangan mahasiswa, khususnya di bidang pariwisata yang menekankan penampilan fisik. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara body image dan restrained eating dengan status gizi kurang pada mahasiswa Prodi Destinasi Pariwisata Universitas Airlangga. Studi menggunakan desain cross-sectional dan melibatkan 114 mahasiswa angkatan 2024- 2025 yang ditentukan melalui proportionate stratified random sampling. Body image diukur menggunakan BSQ-16, restrained eating menggunakan DEBQ, dan status gizi didasarkan pada IMT. Hasil menunjukkan mayoritas responden mengalami body image negatif, melakukan restrained eating, memiliki asupan makronutrien inadekuat, dan tergolong gizi normal. Analisis menunjukkan adanya hubungan bermakna antara body image dan restrained eating dengan status gizi kurang, tetapi dengan pola terbalik. Mahasiswa berstatus kurang gizi cenderung mengalami body image positif dan tidak melakukan restrained eating, sedangkan mahasiswa dengan gizi normal hingga berlebih cenderung memiliki body image yang bersifat negatif dan melakukan restrained eating. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di bidang pariwisata lebih mengedepankan standar tubuh ideal dibandingkan memandang tubuhnya secara objektif sesuai dengan indikator kesehatan.

Kata Kunci: Citra tubuh, Perilaku Makan, Status Gizi, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Status gizi adalah salah satu indikator kesehatan yang mencerminkan keseimbangan antara asupan dengan pemanfaatan zat gizi. Permasalahan gizi kurang masih menjadi isu global dan nasional, dengan prevalensi sebesar 7,2% secara global (WHO, 2024) dan 7,8% di Indonesia (SKI, 2023) pada kelompok usia ≥ 18 . Studi Pengpid & Peltzer (2018) terhadap mahasiswa ASEAN yang rata-rata berusia 20 tahun, diketahui 21,5% mahasiswa mengalami gizi kurang. Studi Purwaningtyas et al. (2023) di kota metropolitan Indonesia juga menemukan 19,3% mahasiswa memiliki status gizi kurang. Di Jakarta sendiri, ditemukan 21,7% mahasiswa tergolong gizi kurang (Sufyan et al., 2021). Adapun, Jawa Timur diketahui memiliki prevalensi permasalahan gizi kurang yang lebih tinggi daripada prevalensi nasional, yaitu sebesar 7,9% (SKI, 2023). Prihanto et al. (2021) menemukan sebanyak 21,9% mahasiswa di Surabaya mengalami gizi kurang. Situasi ini menunjukkan permasalahan gizi kurang masih menjadi tantangan yang dialami oleh berbagai kalangan mahasiswa di Indonesia.

Mahasiswa merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan gaya hidup dan lingkungan (Hilger et al., 2017), dengan mahasiswa pariwisata memiliki risiko yang lebih spesifik. Industri *hospitality* merupakan sektor berbasis layanan yang menuntut tidak hanya kompetensi akademik, tetapi juga performa fisik, penampilan menarik, dan kemampuan interaksi sosial. Penampilan menjadi bagian dari profesionalisme dan representasi diri di hadapan wisatawan. Hal ini didukung oleh temuan bahwa mahasiswa pariwisata menilai penampilan berperan penting dalam karier (Setiyorini et al., 2015). Temuan ini didukung oleh Jones et al. (2024) yang menyatakan praktik *aesthetic labor*, serangkaian tuntutan penampilan fisik dalam interaksi layanan, telah mengakar luas di sektor perhotelan dan pariwisata, bahkan memengaruhi rekrutmen dan pengembangan karier pekerja. Akibatnya, mahasiswa pariwisata dituntut percaya diri dalam berpenampilan, tetapi tekanan ini dapat memicu ketidakpuasan tubuh dan rendahnya kepercayaan diri, terlihat dari 97,7% mahasiswa pariwisata memiliki kepercayaan diri rendah (Pratami et al., 2023), yang berpotensi berkembang menjadi *body image* negatif serta memengaruhi perilaku makan dan kualitas hidup (Baceviciene et al., 2020).

Body image adalah cara individu memandang, menilai, dan merasakan kondisi tubuhnya meliputi bentuk, ukuran, dan penampilan fisik, yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, budaya, dan paparan media (Merino et al., 2024). Konsep ini sangat dipengaruhi oleh standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat. Studi menunjukkan *body image* sering dikaitkan dengan pola makan kurang sehat sebagai upaya memperoleh bentuk tubuh yang dipersepsikan ideal (Baceviciene et al., 2020; Kabir et al., 2018). Bahkan, mahasiswa dengan gizi kurang tetap memiliki keinginan menurunkan berat badan akibat persepsi tubuh yang negatif (Ainembabazi et al., 2025; Alipour et al., 2015; Zhang et al., 2018). Salah satu perilaku yang muncul adalah *restrained eating*, yaitu pembatasan asupan secara sengaja untuk menurunkan atau mengendalikan berat badan (Yong et al., 2021). Individu dengan *restrained eating* kerap menunjukkan rasa ketidakpuasan tubuh dan menginternalisasi standar tubuh ideal (Polivy et al., 2020). Jika fenomena ini berlangsung dalam jangka panjang, maka dapat berimplikasi pada ketidakseimbangan status gizi suatu individu.

Status gizi pada mahasiswa berpengaruh terhadap prestasi akademik dan kesehatan, di mana gizi kurang berkaitan dengan penurunan capaian akademik (Cahyanto et al., 2021) serta gangguan kesehatan seperti kelelahan dan penurunan imunitas (Ntentie et al., 2022). Pada mahasiswa pariwisata, dampaknya meluas dalam perspektif kesehatan masyarakat karena gizi kurang dan pola makan tidak sehat dapat menurunkan kapasitas kerja dan produktivitas serta meningkatkan kelelahan (Hamid et al., 2024). Berbagai studi menunjukkan bahwa status gizi dan pola konsumsi memengaruhi kinerja, produktivitas, dan kapasitas kerja populasi dewasa (Asmuni & Febrianty, 2025; Maedah et al., 2023; Sunaryo & Ratriwardhani, 2023). Dalam industri pariwisata, kondisi ini berdampak pada kualitas layanan, kepuasan pelanggan, dan daya saing industri

(Lorena-Mariana et al., 2023; Okumus et al., 2019). Pada mahasiswa pariwisata, ini menjadi kompleks karena juga menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan penampilan. Penelitian Zhang et al. (2018) menemukan adanya keterkaitan *body image* negatif dengan peningkatan perilaku penurunan berat badan yang tidak sehat, bahkan pada mahasiswa dengan gizi kurang, seperti pembatasan makan hingga *purging*.

Meskipun keterkaitan antara *body image*, *restrained eating*, dan status gizi telah cukup sering dikaji, namun masih terdapat celah penelitian karena sebagian besar studi sebelumnya hanya mengkaji dua variabel, seperti *body image* dan *restrained eating* (Yong et al., 2021) atau *body image* dengan kondisi status gizi (Ainembabazi et al., 2025). Studi di Indonesia memiliki pola yang sama dengan masih berfokus pada remaja atau mahasiswa umum. Penelitian pada mahasiswa pariwisata masih terbatas, padahal kelompok ini memiliki tekanan sosial dan profesional yang khas, serta belum ada studi di Indonesia yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu kerangka analisis. studi pendahuluan pada 30 mahasiswa D4 Destinasi Pariwisata Universitas Airlangga angkatan 2024-2025 menunjukkan bahwa 20% mahasiswa berstatus gizi kurang dan 50% memiliki kecenderungan *restrained eating*. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis keterkaitan antara *body image* dan *restrained eating* dengan kejadian gizi kurang pada mahasiswa Program Studi Destinasi Pariwisata Universitas Airlangga.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan observasional analitik *cross-sectional* guna mengkaji hubungan *body image* serta *restrained eating* terhadap status gizi kurang pada mahasiswa Program Studi D4 Destinasi Pariwisata Universitas Airlangga, yang dilaksanakan di Laboratorium Visualisasi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga pada Februari 2026. Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri atas *body image* dan *restrained eating*, sementara variabel terikatnya adalah status gizi kurang. Populasi penelitian ini mencakup 209 mahasiswa aktif angkatan 2024-2025, dengan penentuan sampel melalui teknik *proportionate stratified random sampling* sesuai tahun angkatan. Jumlah sampel ditetapkan berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow ($\alpha=95\%$, $d=5\%$, $P=0,2$) dan diperoleh minimal 114 responden, yang didistribusikan secara proporsional menjadi 53 mahasiswa angkatan 2024 dan 61 mahasiswa angkatan 2025. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa usia 18–25 tahun, sehat, dan bersedia berpartisipasi, sedangkan eksklusi meliputi kondisi sakit, terapi medis tertentu, riwayat gangguan makan terdiagnosis, tidak bersedia, atau telah mengikuti studi pendahuluan.

Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran antropometri. Pengukuran *body image* dilakukan melalui instrumen *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16) dengan validitas dan reliabilitas yang baik pada populasi dewasa Indonesia, tercermin dari $\alpha=0,93$, reliabilitas *test-retest* yang kuat, serta hubungan yang tinggi dengan versi lengkap BSQ (Hastuti, 2013). *Restrained eating* menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) subskala *restrained eating* yang terbukti telah teruji valid pada populasi mahasiswa Indonesia dan menunjukkan reliabilitas yang baik ($\alpha=0,91$) (Novrianti et al., 2023). Asupan gizi diukur menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) lalu dianalisis menggunakan NutriSurvey2007. Penentuan status gizi dilakukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari dua kali pengukuran berat dan tinggi badan menggunakan timbangan digital (0,1 kg) serta stadiometer (0,1 cm), lalu diklasifikasikan sesuai standar Kemenkes RI. Pengolahan data dilakukan memakai SPSS melalui analisis univariat, bivariat dengan uji Chi-Square ($p<0,05$), serta multivariat (regresi logistik, AOR, CI 95%, $p<0,05$). Studi ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor 0040/HRECC.FODM/I/2026.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian mayoritas melibatkan mahasiswa semester 2 (53,5%) berusia 18-23 tahun dengan didominasi usia 19 tahun (46,5%) dan mayoritas perempuan (71,1%). Diperoleh rata-rata uang saku per bulan sebesar Rp1.245.439 ± 809.993,052, dengan kisaran antara

Rp150.000 hingga Rp4.500.000, dan mayoritas uang saku tergolong di bawah nilai rata-rata (57,1%).

Body Image

Skor yang diperoleh dari BSQ-16 diklasifikasikan menjadi positif (<47) dan negatif (≥47) (Adinugroho, 2024).

Tabel 1 Distribusi *Body Image* Responden

<i>Body Image</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Body image</i> positif	52	45.6
<i>Body image</i> negatif	62	54.4
Rata-rata = 49,26 ± 18,026 ; Minimum = 16 ; Maksimum = 90		

Body image responden mayoritas bersifat negatif (54,4%). Rata-rata skor adalah 49,26 ± 18,026 SD, dengan skor terendah 16 dan tertinggi 90. Item pertanyaan dengan persentase jawaban negatif tertinggi adalah keinginan untuk melakukan diet atau olahraga karena khawatir terhadap bentuk tubuh, menghindari penggunaan pakaian yang menonjolkan bentuk tubuh, dan merasa gemuk meskipun hanya mengonsumsi makanan dalam jumlah sedikit.

Restrained Eating

Skor yang diperoleh dari DEBQ sub skala *restrained eating* diklasifikasikan menjadi tidak *restrained eating* (skor < mean) dan *restrained eating* (skor ≥ mean).

Tabel 2 Distribusi *Restrained Eating* Responden

Kategori <i>Restrained Eating</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak <i>restrained</i>	46	40.4
<i>Restrained eating</i>	68	59.6
Rata-rata = 2,72 ± 0,945 ; Minimum = 1 ; Maksimum = 4.7		

Mayoritas responden tergolong *restrained eating* (59,6%). Rata-rata skor responden adalah 2,72 ± 0,945 SD, dengan skor terendah 1 dan tertinggi 4,7. Perilaku *restrained eating* yang paling umum dilakukan adalah mengaitkan berat badan dengan makanan yang dikonsumsi, sangat memperhatikan makanan yang dikonsumsi, dan mengurangi porsi makan ketika mengalami kenaikan berat badan.

Kecukupan Gizi

Tingkat kecukupan gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu kurang (< 80% AKG), cukup (80-110% AKG), dan berlebih (> 110% AKG).

Tabel 3 Distribusi Kecukupan Gizi Responden

Zat Gizi	Kategori							
	Kurang		Cukup		Berlebih		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Energi	92	80,7	17	14,9	5	4,4	114	100
Protein	76	66,7	18	15,8	20	17,5	114	100
Lemak	101	88,6	9	7,9	4	3,5	114	100
Karbohidrat	89	78,1	18	15,8	7	6,1	114	100

Mayoritas responden memiliki kecukupan gizi yang kurang pada semua asupan, yakni energi (80,7%), protein (66,7%), lemak (88,6%), dan karbohidrat (78,1%). Ini menunjukkan hampir seluruh responden belum memenuhi kebutuhan asupan gizi yang dianjurkan.

Status Gizi

Pengkategorian status gizi dilaksanakan berdasarkan dua pendekatan, yakni IMT/U untuk remaja (18 tahun) dan IMT untuk orang dewasa (> 18 tahun).

Tabel 4 Distribusi Status Gizi Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi kurang	18	15,8
Gizi normal	66	57,9
Gizi lebih dan obesitas	30	26,3
Total	114	100

Tercatat 15,8% responden dengan gizi kurang dan 26,3% berstatus gizi lebih dan obesitas. Ini menunjukkan mayoritas responden tergolong gizi normal, tetapi masih terdapat proporsi signifikan pada kategori gizi kurang maupun gizi berlebih.

Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Kurang

Tabel 5 Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Kurang Responden

Body Image	Status Gizi				Total		p-value
	Gizi Kurang		Tidak Gizi Kurang				
	n	%	n	%	n	%	
Body image positif	16	30,8	36	69,2	52	100	0,000
Body image negatif	2	3,2	60	96,8	62	100	
Total					114	100	

Hasil menunjukkan adanya hubungan bermakna antara *body image* dengan gizi kurang ($p=0,000$). Mahasiswa yang tergolong *body image* positif memiliki proporsi status gizi kurang lebih tinggi (30,8%) dibandingkan dengan mereka yang *body image* negatif (3,2%). Ini menunjukkan adanya hubungan dengan pola yang berlawanan.

Hubungan *Restrained Eating* dengan Status Gizi Kurang

Tabel 6 Hubungan *Restrained Eating* dengan Status Gizi Kurang Responden

Kategori <i>Restrained Eating</i>	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Gizi Kurang		Tidak Gizi Kurang				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak <i>restrained</i>	16	34,8	30	65,2	46	100	0,000
<i>Restrained eating</i>	2	2,9	66	97,1	68	100	
Total					114	100	

Hasil menunjukkan adanya hubungan bermakna antara *restrained eating* dengan gizi kurang ($p=0,000$). Mahasiswa yang tidak *restrained eating* memiliki proporsi gizi kurang lebih tinggi (34,8%) dibandingkan dengan yang *restrained eating* (2,9%). Ini menunjukkan adanya hubungan dengan pola berlawanan.

Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Status Gizi Kurang

Tabel 7 Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Kurang Responden

Variabel	AOR	95% CI	<i>p-value</i>
<i>Body image</i>	0,176	0,030-1,023	0,053
<i>Restrained eating</i>	0,101	0,018-0,565	0,009
Uang saku	1,928	0,530-7,010	0,319
Jenis kelamin	2,226	0,598-8,280	0,233

Hasil menunjukkan hanya *restrained eating* yang memiliki hubungan bermakna dengan gizi kurang ($p=0,009$), dengan nilai AOR sebesar 0,101 (95% CI: 0,018–0,565). Ini mengindikasikan bahwa responden dengan *restrained eating* memiliki kemungkinan mengalami status gizi kurang 89,9% lebih rendah dibandingkan dengan responden yang tidak. Sementara itu, *body image* menjadi tidak menunjukkan hubungan, termasuk uang saku dan jenis kelamin.

PEMBAHASAN

Body Image

Tingginya proporsi *body image* negatif menunjukkan bahwa responden cenderung mengadopsi standar tubuh yang kurang realistis, sehingga evaluasi tubuh menjadi tidak objektif. Mayoritas responden memiliki keinginan untuk diet atau olahraga karena merasa khawatir terhadap bentuk tubuhnya, cenderung menghindari pakaian yang memperlihatkan bentuk tubuh, dan tetap merasa gemuk meskipun mengonsumsi makanan dalam jumlah sedikit. Temuan ini serupa dengan studi Nabila et al. (2025) yang melaporkan sebanyak 61,7% mahasiswa S1 Patiseri angkatan 2024 di Politeknik Pariwisata Medan memiliki *body image* yang bersifat negatif. Studi tersebut juga menemukan adanya hubungan bermakna antara *body image* dan pola makan mahasiswa.

Sektor *hospitality*, seperti pariwisata, sering kali mengedepankan standar penampilan (*grooming*), baik secara implisit maupun eksplisit. Hal ini menuntut calon tenaga kerja untuk memiliki penampilan fisik yang menarik, proporsional, dan sesuai dengan standar ideal yang beredar. Pada akhirnya, tuntutan ini memicu mahasiswa yang menempuh pendidikan di bidang tersebut untuk melakukan evaluasi dan penyesuaian terhadap tubuh mereka. Studi Pratami et al. (2023) menunjukkan 97,7% mahasiswa Prodi Industri Pariwisata tingkat I-III memiliki rasa percaya diri yang rendah akibat adanya tuntutan berpenampilan menarik. Kondisi ini dapat memicu perbandingan sosial mengenai penampilan di kalangan mahasiswa, bahkan berpotensi meningkatkan risiko gangguan pola makan. Studi Putra et al. (2021) menemukan 63,3% mahasiswa dengan *body image* yang negatif cenderung berkaitan dengan praktik diet yang tidak sehat dan ekstrem.

Restrained Eating

Tingginya prevalensi *restrained eating* menggambarkan adanya kecenderungan pada responden untuk mengontrol asupan sebagai respons mereka terhadap persepsi tubuh. Selain itu, mayoritas responden diketahui sering mengaitkan berat badan dengan makanan yang dikonsumsi, memberikan perhatian besar terhadap makanan yang dikonsumsi, dan mengurangi porsi makan ketika mengalami kenaikan berat badan. Hasil ini serupa dengan penelitian Putri et al. (2026), yakni 64,76% mahasiswa angkatan 2024/2025 memiliki tingkat *restrained eating* yang tinggi. Studi Nurdiani et al. (2023) melaporkan pola perilaku serupa, yaitu adanya kecenderungan untuk selalu memperhatikan makanan yang dikonsumsi, mengaitkan berat badan dengan asupan makanan, serta mengurangi konsumsi makanan ketika mengalami peningkatan berat badan.

Restrained eating dipengaruhi oleh berbagai faktor saling berinteraksi dengan tujuan utama menurunkan atau mengendalikan berat badan, terutama pada mahasiswa yang terdorong untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Fu et al. (2022) menunjukkan bahwa kecemasan akan penampilan fisik serta paparan standar tubuh ideal saling berinteraksi dalam meningkatkan ketidakpuasan tubuh dan memicu *restrained eating* pada mahasiswa. Selain itu, tekanan berpenampilan menarik dalam bidang pariwisata yang merupakan bagian dari industri *hospitality* turut memperkuat. Studi Tsaur & Hsieh (2020) menunjukkan bahwa daya tarik fisik berpengaruh signifikan dalam hubungan antara tuntutan *aesthetic labor* dengan keterlibatan kerja karyawan *hospitality*. Karyawan dengan daya tarik fisik yang lebih tinggi cenderung tetap mampu menjaga keterlibatan kerja walaupun berada di bawah tekanan *aesthetic labor*, dan sebaliknya. *Aesthetic labor* merupakan aset profesional untuk merepresentasikan citra perusahaan, mencakup *grooming*, penampilan fisik, aturan seragam, dan lainnya, yang secara tidak langsung membentuk ekspektasi penampilan yang tinggi

(Jones et al., 2024). Oleh karena itu, tuntutan ini dapat mendorong calon tenaga kerja hospitalitas, seperti mahasiswa pariwisata, menerapkan *restrained eating* sebagai upaya mengendalikan berat badan dan bentuk tubuh.

Kecukupan Gizi

Asupan gizi yang memadai merupakan fondasi penting dalam beraktivitas, terutama bagi mahasiswa dengan pendidikan vokasi yang memiliki tuntutan akademis dan praktikal lebih tinggi. Asupan gizi yang memadai dari segi kualitas dan kuantitas berperan dalam menunjang kesehatan optimal pada mahasiswa (Blongkod & Arpin, 2022). Namun, penelitian ini menemukan sebagian besar responden tergolong ke dalam tingkat asupan yang kurang untuk seluruh zat gizi makro, sejalan dengan temuan Radjah et al. (2022) (>62% mahasiswa tahun pertama) dan Bata et al. (2024) yang melaporkan ketidakcukupan jenis serta porsi makan. Fenomena ini menunjukkan kerentanan mahasiswa, terutama yang masih beradaptasi, terhadap pola konsumsi kurang sehat akibat tekanan akademik, keterbatasan waktu dan ekonomi, serta otonomi penuh dalam pemilihan makanan. Hal ini tercermin dari dominasi responden semester dua dan memiliki uang saku di bawah rata-rata. Keterbatasan ekonomi cenderung memicu mahasiswa memilih makanan murah dengan kualitas gizi rendah. Kondisi ini juga mendorong terjadinya penurunan frekuensi makan, seperti melewati sarapan, dan akhirnya menurunkan kecukupan gizi (Kabir et al., 2018). Penelitian Azizah et al. (2024) melaporkan uang saku rendah meningkatkan risiko ketidakcukupan gizi. Sementara, prevalensi *restrained eating* dalam penelitian ini mengindikasikan adanya pembatasan asupan yang turut berkontribusi terhadap rendahnya kecukupan gizi.

Status Gizi

Status gizi mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan tubuh dengan asupan gizi. Pada mahasiswa, status gizi berkontribusi terhadap produktivitas dan capaian akademis. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki status gizi normal (57,9%) dengan 15,8% gizi kurang dan 26,3% berlebih. Studi Nabila et al. (2025) juga melaporkan 76,7% mahasiswa S1 Patiseri angkatan 2024 Politeknik Pariwisata Medan tergolong gizi normal, meskipun mayoritas memiliki *body image* negatif. Yong et al. (2021) menyebutkan bahwa pada mahasiswa *restrained eating* berkaitan dengan pengendalian asupan melalui konsumsi makanan rendah energi. Temuan ini mengindikasikan bahwa status gizi normal pada responden kemungkinan dipengaruhi oleh perhatian terhadap penampilan dan asupan, sebagaimana tercermin dari prevalensi *body image* negatif dan *restrained eating* yang cukup tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya fenomena *Double Burden of Malnutrition*. Prevalensi gizi lebih menunjukkan adanya kemungkinan pengaruh lingkungan obesogenik, seperti kemudahan aplikasi pemesanan makanan, ramainya gerai makanan kurang sehat, serta pola hidup sedentari dan stres akademik (Malau et al., 2025). Hal ini sejalan dengan temuan Pertiwi & Nadhiroh (2023) dan Yuniarti et al. (2024) yang menemukan status gizi lebih mahasiswa berkaitan dengan aktivitas fisik rendah dan perilaku sedentari. Kasus gizi kurang juga tidak dapat diabaikan. Temuan ini merepresentasikan akumulasi berbagai faktor, seperti malnutrisi energi protein kronis yang disebabkan oleh keterbatasan finansial, pengabaian asupan akibat stres, hingga praktik diet tidak sehat. Studi Kosmas et al. (2025) menemukan mahasiswa dengan kerawanan pangan cenderung melakukan pembatasan makanan, olahraga berlebih, hingga perilaku memuntahkan makanan yang dapat memengaruhi status gizi. Kondisi ini berisiko menimbulkan dampak jangka panjang, seperti sarkopenia, kelemahan (Kusakabe et al., 2024), penurunan fungsi fisik dan mental (Wells et al., 2020), serta rendahnya prestasi akademik (Manasan et al., 2023). Fadlilah et al. (2022) menemukan 56,5% mahasiswa kurang gizi memiliki prestasi belajar yang lebih rendah.

Hubungan Body Image dengan Status Gizi Kurang

Analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *body image* dan status gizi kurang pada mahasiswa Prodi D4 Destinasi Pariwisata angkatan 2024-2025 Universitas Airlangga. Namun, analisis terhadap tabel distribusi silang menunjukkan adanya hubungan terbalik. Dari 52 responden yang tergolong *body image* positif, 16 di antaranya tergolong gizi kurang. Sebaliknya, dari 62 responden dengan *body image* negatif, hampir seluruhnya merupakan responden dengan gizi normal hingga obesitas (96,8%). Hasil ini serupa dengan penelitian Purbanova et al. (2019) yang melaporkan adanya hubungan antara *body image* dengan status gizi, di mana mayoritas mahasiswa dengan *body image* yang bersifat negatif memiliki status gizi baik hingga berisiko obesitas (77,8%).

Fenomena ini menunjukkan individu dengan gizi kurang cenderung memiliki *body image* lebih positif, yang dapat dijelaskan melalui *thin-ideal internalization*, yaitu internalisasi standar tubuh kurus sebagai standar ideal sosial. Persepsi ini menjelaskan bahwa individu mengalami tekanan sosiokultural untuk menjadi kurus dan diperkuat oleh berbagai faktor yang secara kolektif membentuk standar bahwa daya tarik, kesuksesan, dan penerimaan sosial identik dengan tubuh yang kurus (Montague et al., 2025). Sejumlah studi menyebutkan bahwa internalisasi standar ini berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh pada dewasa muda, termasuk mahasiswa (Almoraie et al., 2025; Aparicio-Martinez et al., 2019; Neumark-Sztainer et al., 2018). Mahasiswa yang mengadopsi konsep ini mengevaluasi diri secara negatif ketika tidak mencapai standar (Shen et al., 2022). Sebaliknya, individu dengan gizi kurang memiliki *body image* lebih positif karena kemungkinan memandang tubuhnya telah sesuai dengan standar ideal, sejalan dengan temuan bahwa *body image* yang bersifat negatif cenderung dialami mahasiswa dengan gizi normal hingga obesitas dan semakin negatif seiring meningkatnya status gizi (Zahrah & Muniroh, 2020).

Dalam industri pariwisata, penekanan penampilan dan kesan visual memperkuat internalisasi ini. Standar *personal grooming* dan karakteristik fisik, seperti daya tarik, berat badan, dan aroma tubuh, memengaruhi persepsi, peluang kerja, dan kompensasi dalam dunia hospitalitas (Wu et al., 2020). Temuan ini sejalan dalam studi Gunawan et al. (2022), yakni 31,25% karyawan hotel memiliki status gizi kurang dengan sisanya gizi normal. Dalam studi ini, responden yang tergolong gizi kurang kemungkinan merasa telah memenuhi standar ideal, sehingga *body image* lebih berbasis estetika dibandingkan indikator kesehatan. Sebaliknya, responden dengan gizi normal atau berlebih mengalami ketidaksesuaian dengan standar yang mereka internalisasi. Temuan ini didukung oleh studi Farisa & Khomsan (2023) yang menunjukkan mahasiswa gizi kurang memiliki kepuasan tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak gizi kurang.

Hubungan *Restrained Eating* dengan Status Gizi Kurang

Analisis menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara *restrained eating* dan status gizi kurang pada mahasiswa Prodi D4 Destinasi Pariwisata angkatan 2024-2025 Universitas Airlangga. Analisis tabulasi silang menunjukkan pola yang sama dengan *body image*. Sebagian besar responden dengan status gizi kurang berasal dari kelompok yang tidak menerapkan *restrained eating* (34,8%). Sebaliknya, *restrained eating* secara dominan ditemukan pada responden dengan gizi normal hingga obesitas (97,1%) pada kelompok tersebut. Hal ini serupa dengan studi Fathimatuazzahra et al. (2024) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara *restrained eating* dan status gizi, di mana mayoritas responden *restrained eating* tergolong normal hingga obesitas (92,3%).

Temuan ini menggambarkan adanya fenomena *reverse causality*, yaitu perilaku pembatasan makanan bukan menjadi penyebab penurunan berat badan, tetapi merupakan respons individu terhadap kondisi kelebihan berat badan. Individu yang mengalami kenaikan berat badan sering mengadopsi strategi pembatasan asupan sebagai bentuk kontrol terhadap berat badan (Kowalkowska & Poínhos, 2021). Temuan ini didukung oleh Haryana et al. (2023) yang melaporkan bahwa *restrained eating* berhubungan dengan status gizi mahasiswa dan setiap peningkatan 1 poin pada skor *restrained eating* turut diikuti dengan peningkatan skor IMT sebesar 2,51. Maka, rendahnya *restrained eating* pada responden dengan gizi

kurang dapat disebabkan oleh minimnya tekanan sosiokultural. Individu dengan tubuh kurus cenderung tidak mengalami kekhawatiran berlebih terhadap stigma standar tubuh ideal yang beredar, sehingga tidak ada dorongan untuk melakukan pembatasan makanan. Studi Ohara et al. (2019) menemukan bahwa *restrained eating* lebih banyak dialami oleh mahasiswa berat badan normal dan berlebih dibandingkan pada mahasiswa dengan berat badan kurang.

Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Status Gizi Kurang

Analisis menunjukkan hanya *restrained eating* yang berhubungan dengan status gizi kurang setelah dikontrol faktor sosiodemografis, sedangkan *body image* menjadi tidak bermakna. Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku makan merupakan determinan yang lebih langsung memengaruhi dibandingkan faktor perseptual. sejalan dengan perspektif *behavioral nutrition* yang menempatkan perilaku makan sebagai mediator antara faktor psikososial dan luaran gizi (Niu et al., 2020; Zhang et al., 2018). Meskipun nilai AOR<1 menunjukkan peluang lebih kecil mengalami gizi kurang pada individu dengan *restrained eating*, temuan ini tidak dapat diartikan sebagai efek protektif, melainkan kemungkinan mencerminkan perbedaan regulasi makan. Literatur menunjukkan *restrained eating* berada dalam spektrum dari adaptif hingga disfungsional (Alkhalidy et al., 2021; Brytek-Matera et al., 2020; Keller & Siegrist, 2014). Pada studi ini, responden dengan *restrained eating* kemungkinan memiliki kontrol makan lebih terstruktur dibandingkan dengan yang tidak memiliki regulasi, yang justru rentan pada pola konsumsi tidak teratur dan asupan inadekuat, seperti kebiasaan melewatkan waktu makan, konsumsi makanan berkualitas rendah, atau pola makan yang reaktif. (Ainembabazi et al., 2025; Tekola et al., 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi perilaku makan menjadi kunci status gizi, bukan sekadar pembatasan. Tidak signifikannya *body image* menunjukkan perannya kemungkinan secara tidak langsung melalui perilaku makan (Dakanalis et al., 2015). Temuan ini mendukung pandangan bahwa perilaku makan merupakan bagian dari sistem psikososial kompleks yang dipengaruhi oleh tekanan sosial, regulasi emosi, dan norma lingkungan (Saade et al., 2019). Dalam mahasiswa pariwisata, perilaku ini merefleksikan upaya adaptasi terhadap standar sosial, tanpa selalu menimbulkan efek negatif pada status gizi. Selain itu, tidak adanya hubungan uang saku dan jenis kelamin menunjukkan dominasi faktor perilaku dibandingkan dengan faktor struktural.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan bermakna *body image* dan *restrained eating* dengan gizi kurang, tetapi dengan arah yang tidak sesuai dugaan awal. Mahasiswa gizi kurang cenderung mengalami *body image* yang lebih positif dan tidak menerapkan *restrained eating*, sedangkan yang bergizi normal hingga berlebih menunjukkan pola sebaliknya. Hal ini mengindikasikan bahwa persepsi tubuh lebih dipengaruhi oleh standar ideal dibandingkan kondisi kesehatan, serta *restrained eating* muncul sebagai respons terhadap ketidakpuasan tubuh. Setelah dikontrol, *restrained eating* tetap berhubungan, menegaskan bahwa perilaku makan berperan lebih langsung melalui pengelolaan pola makan yang teratur.

Berdasarkan temuan tersebut, institusi pendidikan disarankan mengintegrasikan edukasi gizi seimbang dan kesehatan mental serta mengurangi penekanan pada standar penampilan fisik. Mahasiswa diharapkan meningkatkan kesadaran pola makan sehat, menerapkan *mindful eating*, dan membangun penerimaan diri. Praktisi kesehatan perlu menyediakan konseling gizi dan psikologis secara berkala, sementara penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain studi lain dan menganalisis variabel lain agar hasil lebih komprehensif.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini merupakan studi *cross sectional*, yakni pengukuran variabel bebas dan terikat dilakukan dalam periode waktu yang sama. Konsekuensinya, studi ini belum dapat memastikan hubungan kausal secara pasti, melainkan hanya dapat menunjukkan adanya hubungan secara statistik antarvariabel.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan studi ini, khususnya pimpinan dan civitas akademika Prodi D4 Destinasi Pariwisata Universitas Airlangga atas izin dan fasilitas yang diberikan, serta mahasiswa angkatan 2024-2025 sebagai responden yang telah berpartisipasi secara sukarela. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada dosen pembimbing atas arahan konstruktif, serta kepada keluarga, sahabat, dan semua pihak atas dukungan serta doa. Penulis berharap studi ini dapat memberikan kontribusi ilmiah, khususnya di bidang gizi dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugroho, D. (2024). *Hubungan Social Pressure, Citra Tubuh, dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Cosplayer Wanita di Komunitas Cosplay Surabaya* [Skripsi]. Universitas Airlangga.
- Ainembabazi, B., Nabubuya, A., & Mukisa, I. M. (2025). Body Image Perception, Eating Habits, and Nutritional Status. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2025, 7059171. <https://doi.org/10.1155/jnme/7059171>
- Alipour, B., Farhangi, M. A., Dehghan, P., & Alipour, M. (2015). Body image perception and its association with body mass index and nutrient intakes among female college students aged 18–35 years from Tabriz, Iran. *Eat Weight Disord*, 20, 465–471. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0184-1>
- Alkhalidy, H., Orabi, A., Alzboun, T., Alnaser, K., Al-Shami, I., & Al-Bayyari, N. (2021). Health-Risk Behaviors and Dietary Patterns Among Jordanian College Students: A Pilot Study. *Frontiers in Nutrition*, 8, 632035. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.632035>
- Almoraie, N. M., Alothmani, N. M., Alomari, W. D., & Al-Amoudi, A. H. (2025). Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review. In *Nutrition Research Reviews*, 38(1), 53–68. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0954422424000088>
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 4177. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Asmuni, & Febrianty, F. (2025). Pengaruh beban Kerja dan Status Gizi terhadap Kinerja melalui Stres Kerja pada Tenaga Pendidik Di SLTP Negeri 1 Majene. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 8(2), 296–313. <https://doi.org/10.56467/jptk.v8i2.490>
- Azizah, C. N., Amin, F. A., & Ramadhaniah. (2024). Faktor yang berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2), 1-13. <http://dx.doi.org/10.30633/jsm.v7i2.2854>
- Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Balciuniene, V. (2020). The Role of Body Image, Disordered Eating and Lifestyle on the Quality of Life in Lithuanian University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1593. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051593>

- Bata, S. A., Tira, D. S., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Gambaran stress, pola makan dan IMT Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 18–26. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.300>
- Blongkod, F. R., & Arpin. (2022). Analysis of Dieting, Intake and Nutritional Status of Bina Mandiri Gorontalo University Students During Pandemic. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 177-190.
- Brytek-Matera, A., Staniszewska, A., & Hallit, S. (2020). Identifying the profile of orthorexic behavior and “normal” eating behavior with cluster analysis: A cross-sectional study among polish adults. *Nutrients*, 12, 3490. <https://doi.org/10.3390/nu12113490>
- Cahyanto, E. B., Mulyani, S., Nugraheni, A., Sukamto, I. S., & Musfiroh, M. (2021). Hubungan status gizi dan prestasi belajar. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(1), 124-128. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i1.45151>
- Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, M. A., & Riva, G. (2015). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents’ negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24(8), 997–1010. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0649-1>
- Fadlilah, S., Wiyani, C., Sumarni, & Lustiyati, E. D. (2022). Faktor yang berhubungan dengan status gizi, emotional quotient (EQ), dan prestasi belajar mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 228–235. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.31688>
- Farisa, D. T., & Khomsan, A. (2023). Lifestyle, nutrition knowledge, body dissatisfaction, and nutritional status of IPB university students in Indonesia. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 10(9), 3052–3058. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20232660>
- Fathimatuzzahra, N., Nurhamidi, & Yanti, R. (2024). Hubungan Perilaku Emotional Eating, Restraint Eating, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 6(2), 159-166. <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v6i2.228>
- Fu, T., Wang, J., Xu, S., Yu, J., & Sun, G. (2022). Media Internalized Pressure and Restrained Eating Behavior in College Students: The Multiple Mediating Effects of Body Esteem and Social Physique Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 13, 887124. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.887124>
- Gunawan, A. S., Zahra, A., Ivandha, B. I., Sari, D. M. L., Violeta, D., Niesa, G. K. S., ... & Sasanti, W. D. (2022). “Gambaran status gizi, aktivitas fisik, dan penyelenggaraan makanan untuk karyawan hotel”. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 2(1), 36-47. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55911>
- Hamid, F., Salam, J., Dwiseli, F., & Nurgazali. (2024). Pengaruh Status Gizi terhadap Tingkat Kelelahan Pekerja PT. Maruki Internasional Indonesia. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 153–164. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i3.3039>
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya hidup generasi Z dalam konteks perilaku makan, tingkat stres, kualitas tidur dan kaitannya dengan status gizi. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 267–282. <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v4i2.24990>

- Hastuti, J. (2013). *Anthropometry and body composition of Indonesian adults: an evaluation of body image, eating behaviours, and physical activity*. [Disertasi]. Queensland University of Technology.
- Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100–107. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.016>
- Jones, J., Manoharan, A., & Madera, J. M. (2024). Lookism in hospitality and tourism workplaces: A multilevel review and research agenda. *International Journal of Hospitality Management*, 123, 103909. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2024.103909>
- Kabir, A., Miah, S., & Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS ONE*, 13(6), e0198801. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Keller, C., & Siegrist, M. (2014). Successful and unsuccessful restrained eating. Does dispositional self-control matter?. *Appetite*, 74, 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.11.019>
- Kemenkes BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kosmas, J. A., Garza, M., Kells, M., Hahn, S. L., & Davis, H. A. (2025). Food Insecurity Predicts Excessive Exercise, Dietary Restriction, Cognitive Restraint, and Purging, but Not Binge Eating, in College Students Across 3 Months. *International Journal of Eating Disorders*, 58(5), 952–963. <https://doi.org/10.1002/eat.24401>
- Kowalkowska, J., & Póinhos, R. (2021). Eating Behaviour Among University Students: Relationship with Age, Socioeconomic Status, Physical Activity, Body Mass Index, Waist-to-Height Ratio and Social Desirability. *Nutrients*, 13(10), 3622. <https://doi.org/10.3390/nu13103622>
- Kusakabe, T., Arai, H., Yamamoto, Y., Nako, K., Akamatsu, Y., Ishihara, Y., ... & Satoh-Asahara, N. (2024). Cross-sectional association of skeletal muscle mass and strength with dietary habits and physical activity among first-year university students in Japan: results from the KEIJI-U study. *Nutrition*, 118, 112265. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2023.112265>
- Lorena-Mariana, C., Bianca, F., Laura-Elena, Ș., & Raluca, M. S. (2023). Analysis of the relationship between eating habits, weight self-efficacy and workplace loneliness in multinational tourism organizations. *Blacksea Journal of Psychology*, 14(Special issue), 160–176. www.bspsychology.ro
- Maedah, A. L., Sitoayu, L., Melani, V., Nuzrina, R., & Kuswari, M. (2023). Status Gizi, Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Karyawan Startup Jakarta. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 220–229. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.239>
- Malau, R. M., Susaldi, & Sumedi. (2025). Hubungan sedentary lifestyle dan emotional eating dengan kelebihan berat badan (overweight) pada mahasiswa/i regular program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju di Jakarta 2025. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 463–477. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i6.1687>
- Manasan, P. L., Quitar, C. G., Ronquillo, V. P., Dabu, D. C., Cruz, J. T. D., Sode, Ma. A. V., & Cruz, S. Jr. L. (2023). Motives and Barriers to Exercise among Underweight Filipino

- College Students. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 4(9), 3244–3263. <https://doi.org/10.11594/ijmaber.04.09.16>
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). 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*, 12(14), 1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Montague, G., Eidipour, T., & Grant, S. L. (2025). Thin-Ideal Internalisation and Weight Bias Internalisation as Predictors of Eating Pathology: The Moderating Role of Self-Compassion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(8), 1278 <https://doi.org/10.3390/ijerph22081278>
- Nabila, Febriyanti, E., & Wilson, J. (2025). Pengaruh Persepsi Body Image terhadap Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Patiseri: Studi pada Politeknik Pariwisata Medan. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 11(02), 174–183. <https://doi.org/10.47859/jmu.v11i02.654>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Chen, C., Larson, N. I., Christoph, M. J., & Sherwood, N. E. (2018). Eating, Activity, and Weight-related Problems From Adolescence to Adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 55(2), 133–141. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.04.032>
- Niu, G., Sun, L., Liu, Q., Chai, H., Sun, X., & Zhou, Z. (2020). Selfie-Posting and Young Adult Women's Restrained Eating: The Role of Commentary on Appearance and Self-Objectification. *Sex Roles*, 82(3–4), 232–240. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01045-9>
- Novrianti, D., Chandra, D. N., & Februhartany, J. (2023). Eating behavior and health-related quality of life among female students attending higher education during COVID-19 pandemic in Indonesia. *World Nutrition Journal*, 7(1), 62–73. <https://doi.org/10.25220/WNJ.V07.i1.0010>
- Ntentie, F. R., Angie Mbong, M. A., Tonou Tchuenté, B. R., Biyegue Nyangono, C. F., Wandji Nguedjo, M., Bissal, C., ... & Enyong Oben, J. (2022). Malnutrition, eating habits, food consumption, and risk factors of malnutrition among students at the University of Maroua, Cameroon. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2022(1), 1431743. <https://doi.org/10.1155/2022/1431743>
- Nurdiani, R., Rahman, N. A. S., & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- Ohara, K., Mase, T., Kouda, K., Miyawaki, C., Momoi, K., Fujitani, T., Fujita, Y., & Nakamura, H. (2019). Association of anthropometric status, perceived stress, and personality traits with eating behavior in university students. *Eating and Weight Disorders*, 24(3), 521–531. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-00637-w>
- Okumus, B., Chaulagain, S., & Giritlioglu, I. (2019). Examining the impacts of job stress and job satisfaction on hotel employees' eating behavior. *Journal of Hospitality Marketing and Management*, 28(5), 558–575. <https://doi.org/10.1080/19368623.2019.1532856>

- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2018). Risk of disordered eating attitudes and its relation to mental health among university students in ASEAN. *Eating and Weight Disorders*, 23, 349–355. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0507-0>
- Pertiwi, A., & Nadhiroh, S. R. (2023). Hubungan tingkat adiksi media sosial dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 176–182. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.720>
- Polivy, J., Herman, C. P., & Mills, J. S. (2020). What is restrained eating and how do we identify it? *Appetite*, 155, 104820. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104820>
- Pratami, V. T., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Tingkat Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Dengan Adanya Tren Beauty Privilege. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1101–1108. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Prihanto, J. B., Wahjuni, E. S., Nurhayati, F., Matsuyama, R., Tsunematsu, M., & Kakehashi, M. (2021). Health Literacy, Health Behaviors, and Body Mass Index Impacts on Quality of Life: Cross-Sectional Study of University Students in Surabaya, Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13132. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413132>
- Purbanova, R., Widodo, & Ashari, S. I. P. A. (2019). Hubungan body image dengan status gizi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 1(1), 24–30.
- Purwaningtyas, D. R., Fitriani, A., & Alnur, R. D. (2023). Eating Behaviours, Nutritional Status, and Body Composition Among Nutritional College Students in Indonesia Metropolitan Cities. *Proceedings of the 5th International Conference on Social Determinants of Health*, 44–48.
- Putra, N. M. W. N. D., Arsana, I. W. E. A., & Permatananda, P. A. N. K. (2021). Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020. *Aesculapius Medical Journal*, 1(1), 27–31. <https://doi.org/10.22225/amj.1.1.2021.27-31>
- Putri, N. A., Noviani, N. E., & Niamilah, I. (2026). Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 2479–2490. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.417>
- Radjah, A. C. L., Isaura, E. R., & Nadhiroh, S. R. (2022). Hubungan antara Pemilihan Makanan, Pola Konsumsi, Status Gizi dan Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 210-217.
- Saade, S., Hallit, S., Haddad, C., Hallit, R., Akel, M., Honein, K., Akiki, M., Kheir, N., & Obeid, S. (2019). Factors associated with restrained eating and validation of the Arabic version of the restrained eating scale among an adult representative sample of the Lebanese population: A cross-sectional study. *Journal of Eating Disorders*, 7, 24. <https://doi.org/10.1186/s40337-019-0254-2>
- Setiyorini, H. P. D., Malihah, E., & Andari, R. (2015). The students' perception on self-image, tourism career, and job choice. *2015 International Conference on Innovation in Engineering and Vocational Education*, 273–277.
- Shen, J., Chen, J., Tang, X., & Bao, S. (2022). The effects of media and peers on negative body image among Chinese college students: a chained indirect influence model of

- appearance comparison and internalization of the thin ideal. *Journal of Eating Disorders*, 10, 49. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00575-0>
- Sufyan, D. L., Nurdiantami, Y., Wahyuningsih, U., & Krisdiani, A. F. (2021). Nutrition knowledge determinants among undergraduate students in selected university in Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 65–75. <http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.7>
- Sunaryo, M., & Ratriwardhani, R. A. (2023). Analysis of the effect of nutritional status, workload and work period on worker productivity. *Bali Medical Journal*, 12(3), 2774–2777. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i3.4373>
- Tekola, A., Regassa, L. D., Berhanu, H., Mandefro, M., Shawel, S., Kassa, O., & Roba, K. T. (2024). Disordered eating behaviors and associated factors among secondary school adolescents in Harar town, eastern Ethiopia: cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1459073. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1459073>
- Tsaur, S. H., & Hsieh, H. Y. (2020). The influence of aesthetic labor burden on work engagement in the hospitality industry: The moderating roles of employee attributes. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 45, 90–98. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2020.07.010>
- Wells, J. C., Sawaya, A. L., Wibaek, R., Mwangome, M., Poullas, M. S., Yajnik, C. S., & Demaio, A. (2020). The double burden of malnutrition: aetiological pathways and consequences for health. In *The Lancet*, 395(102170), 75–88. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32472-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32472-9)
- World Health Organization. (2024). *World Health Statistics 2024: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*.
- Wu, L., King, C. A., Lu, L., & Guchait, P. (2020). Hospitality aesthetic labor management: Consumers' and prospective employees' perspectives of hospitality brands. *International Journal of Hospitality Management*, 87, 102373. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2019.102373>
- Yong, C., Liu, H., Yang, Q., Luo, J., Ouyang, Y., Sun, M., Xi, Y., Xiang, C., & Lin, Q. (2021). The Relationship between Restrained Eating, Body Image, and Dietary Intake among University Students in China: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 13(3), 990. <https://doi.org/10.3390/nu13030990>
- Yuniarti, T., Musta'In, Adriani, R. B., Widiyanto, A., Atmojo, J. T., & Putri, S. I. (2024). The Correlation between Physical Activity, Sedentary Behavior, and Body Mass Index among College Students in Surakarta, Indonesia: A Cross-sectional Study. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 7(3), 134–139. https://doi.org/10.4103/shb.shb_18_24
- Zahrah, A., & Muniroh, L. (2020). Body Image of Nutrition College Students and its Association with Energy Intake and Nutritional Status. *Media Gizi Indonesia*, 15(2), 66–72. <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i2.66-72>
- Zhang, L., Qian, H., & Fu, H. (2018). To be thin but not healthy - The body-image dilemma may affect health among female university students in China. *PLoS ONE*, 13(10), e0205282. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205282>