

HUBUNGAN PERSENTASE MASSA OTOT DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU TAHUN 2024

Dera Elva Junita^{1*}, Fauziyah Lathifatul Azhar²

^{1,2} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received 21/08/2026 Revised - Accepted 02/09/2026	Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang berada pada fase perkembangan yang dapat mempengaruhi cara individu memandang penampilan fisik. Ketidaksesuaian antara persepsi terhadap kondisi tubuh aktual dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh (body dissatisfaction). Kondisi tersebut menjadi perhatian pada kelompok mahasiswa karena berkaitan dengan perubahan perilaku makan dan upaya pengaturan berat badan yang kurang tepat. Body dissatisfaction tidak hanya dilihat dari berat badan atau kelebihan lemak, tetapi dapat dikaji kaitannya dengan komposisi tubuh, salah satu indikatornya yaitu persentase massa otot yang berkontribusi terhadap bentuk dan proporsi tubuh. Pemahaman hubungan massa otot dengan body dissatisfaction dapat mendukung pendekatan promosi kesehatan yang lebih komprehensif. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan persentase massa otot dengan body dissatisfaction pada mahasiswa Program Studi Gizi. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Penelitian dilakukan pada Mei hingga Juni 2024 di Universitas Aisyah Pringsewu. Populasi berjumlah 263 mahasiswa dan sampel berjumlah 93 diambil menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Goodman and Kruskal's Gamma untuk variabel ordinal. Variabel dependen adalah body dissatisfaction diukur dengan angket Body Shape Questionnaire 34 (BSQ 34), variabel independen yaitu persentase massa otot diukur melalui komposisi tubuh menggunakan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan ethical clearance di Universitas Aisyah Pringsewu dengan nomor 125/UAP.OT/KEP/EC/2024. Persentase massa otot rendah dengan body dissatisfaction kategori rendah 3,6%; ringan 30,8%; sedang 42,9%; dan berat 45,5%. Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif yang kuat antara persentase massa otot dengan body dissatisfaction dengan $\text{Gamma} = -0,687$; $p < 0,001$. Proporsi massa otot kategori rendah meningkat seiring meningkatnya kategori body dissatisfaction. Pendekatan terhadap body dissatisfaction melalui komposisi tubuh perlu dipertimbangkan, khususnya massa otot, bukan hanya berat badan atau status gizi.
Keywords: Muscle Mass Body Dissatisfaction University Students	

ABSTRACT

University students are generally in the early adulthood stage, a developmental phase that may influence how individuals perceive their physical appearance. A discrepancy between the perception of their actual body and the body shape considered ideal can lead to body dissatisfaction. This issue is a concern among students as it is linked to changes in eating behavior and inappropriate attempts to manage body weight. Body dissatisfaction is not determined solely by body weight or excess fat; it is also associated with body composition—specifically muscle mass percentage, which contributes to body shape and proportions. Understanding the relationship between muscle mass and body dissatisfaction can support more comprehensive health promotion approaches. This study aimed to analyze the relationship between muscle mass percentage and body dissatisfaction among Nutrition Program students. A cross-sectional study design was employed. The research was conducted from May to June 2024 at Universitas Aisyah Pringsewu. The population comprised 263 students, and a sample of 93 was selected using purposive sampling based on specific inclusion and exclusion criteria. Data analysis was performed using the Goodman and Kruskal's Gamma test for ordinal variables. The dependent variable was body dissatisfaction, measured using the Body Shape Questionnaire 34 (BSQ-34), while the independent variable was muscle mass percentage, assessed through body composition analysis using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Ethical approval for the study was obtained from Universitas Aisyah Pringsewu (Approval No. 125/UAP.OT/KEP/EC/2024). Among students with low muscle mass percentage, the distribution of body dissatisfaction categories was: low (3.6%), mild (30.8%), moderate (42.9%), and severe (45.5%). The results revealed a strong negative correlation between muscle mass percentage and body dissatisfaction (Gamma = -0.687; $p < 0.001$). The proportion of students with low muscle mass increased with greater body dissatisfaction. Addressing body dissatisfaction through body composition—specifically muscle mass, rather than just body weight or nutritional status—warrants consideration

**Corresponding Author: dedederaelva01@gmail.com*
