

**ABSTRACT**

A model should deal with people's stereotype about having an ideal body which increase their risk to experience body image problems. Needs and various efforts done to maintain their ideal body contribute to anxiety related to appearance so they're more vulnerable towards physical and psychological health problems. This study aims to analyze the influence of body image, eating disorder, meal preference, and physical activity on body composition on male models.

This research is an observational-analytic study with cross-sectional design. Respondent consisted of 29 male models selected through accidental sampling. The research variables are body image, eating disorder, food preference, physical activity, as well as fat mass and fat free mass. The analysis technique used are linear regression test.

The research shows that most of the respondents had no concern of body image (51,7%) and anorexia nervosa probable (51,7%), selected snacks as most preferred food ( $\bar{x}$  3,43) and supplement as most disliked food ( $\bar{x}$  1,84), had medium level of physical activity (58,6%), normal level fat mass (68,9%) and average level fat free mass (68,9%). Results of the data analysis shows that there's no influence between body image ( $p=0,079;p=0,333$ ), preference of vegetables ( $p=0,353;p=0,554$ ), preference of side dishes ( $p=0,879;p=0,698$ ), preference of snacks ( $p=0,228;p=0,137$ ), preference of supplements ( $p=0,152;p=146$ ), and physical activity ( $p=0,151;p=0,302$ ) on body composition. While there is influence between eating disorder ( $p=0,024;p=0,004$ ), preference of staple foods ( $p=0,006;p=0,001$ ), preference of fruits ( $p=0,001;p=0,001$ ), and preference of animal products ( $p=0,004;p=0,001$ ) on body composition.

The conclusion is that male models with eating disorder, liked staple foods, fruits, and animal products tends to have higher level of fat mass and fat free mass. Male models are expected to improve their confidence towards their body, change their eating habit, and choose the right efforts to keep their body in shape.

Keywords: Body image, Eating Disorder, Food Preference, Physical Activity, Body Composition.

## ABSTRAK

Seorang model profesional harus tampil dibawah tekanan penilaian masyarakat bahwa model memiliki tubuh ideal sehingga meningkatkan risiko mereka untuk mengalami masalah body image. Kebutuhan dan berbagai usaha yang dilakukan para model profesional untuk mempertahankan tubuh ideal mempengaruhi kecemasan terkait penampilan sehingga memungkinkan untuk memunculkan berbagai masalah kesehatan fisik dan psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh body image, eating disorder, preferensi makan, serta aktivitas fisik terhadap fat mass dan fat free mass pada model laki-laki.

Jenis penelitian ini merupakan observasional analitik dengan desain studi *cross sectional*. Responden penelitian sebanyak 29 orang dipilih secara accidental sampling. Variabel penelitian antara lain *body image*, *eating disorder*, preferensi makan, aktivitas fisik, serta *fat mass* dan *fat free mass*. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar model laki-laki memiliki *no concern body image* (51,7%) dan *anorexia nervosa probable* (51,7%), memilih kelompok jajanan ( $\bar{x}$  3,43) sebagai yang paling disukai dan kelompok suplemen ( $\bar{x}$  1,84) sebagai yang paling tidak disukai, memiliki level aktivitas fisik sedang (58,6%), memiliki *fat mass* normal (68,9%) dan *fat free mass* average (68,9%). Analisis data menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara *body image* ( $p=0,079;p=0,333$ ), preferensi makan sayuran ( $p=0,353;p=0,554$ ), preferensi makan lauk-pauk ( $p=0,879;p=0,698$ ), preferensi makan jajanan ( $p=0,228;p=0,137$ ), preferensi makan suplemen ( $p=0,152;p=146$ ), dan aktivitas fisik ( $p=0,151;p=0,302$ ) terhadap komposisi tubuh. Sedangkan terdapat pengaruh antara *eating disorder* ( $p=0,024;p=0,004$ ), preferensi makan makanan pokok ( $p=0,006;0,001$ ), preferensi makan buah-buahan ( $p=0,001;p=0,001$ ), serta preferensi makan produk hewan dan sejenisnya ( $p=0,004;0,001$ ) terhadap komposisi tubuh.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah model laki-laki dengan permasalahan *eating disorder*, menyukai makanan pokok, buah-buahan, serta produk hewan dan sejenisnya, dan melakukan aktivitas fisik dalam intensitas sedang cenderung memiliki *fat mass* dan *fat free mass* yang lebih tinggi. Disarankan bagi model laki-laki untuk meningkatkan kepercayaan diri atas tubuhnya, memperbaiki kebiasaan makan, serta melakukan upaya yang benar untuk mempertahankan bentuk tubuhnya.

Kata kunci: *Body image*, *Eating Disorder*, Preferensi Makan, Aktivitas Fisik, Komposisi Tubuh