

## FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU DIET REMAJA PUTRI GIZI NORMAL DAN GIZI LEBIH

*Factors Associated with Dietary Behavior in Adolescent Girls With Normal-  
Nutrition and Overweight*

**Rachma Mia Yuniar**

Program Studi Gizi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran,  
Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

\*Email: [rachmamiayuniar@students.unnes.ac.id](mailto:rachmamiayuniar@students.unnes.ac.id)

### ABSTRAK

Perilaku diet dengan tujuan khusus untuk menurunkan berat badan banyak dilakukan oleh remaja putri terutama yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Remaja putri dengan status gizi lebih cenderung lebih berisiko untuk menerapkan perilaku diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku diet (PD) remaja putri gizi normal (GN) dan gizi lebih (GL). Jenis penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 112 remaja putri kelas X dan XI tahun ajaran 2022/2023 di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Pengumpulan data dengan pengukuran antropometri dan kuesioner. Analisis data dengan uji analisis *chi-square* dan uji *fisher exact test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* (*pvalue* GN=0,037), citra tubuh (*pvalue* GN=0,023; GL=0,047), pengaruh keluarga (*pvalue* GN=0,00; GL=0,044), pengaruh teman sebaya (*pvalue* GN=0,000; GL=0,010), pengaruh media massa (*pvalue* GN=0,031; GL=0,006) dengan perilaku diet remaja putri. Ditemukan tidak adanya hubungan antara pengetahuan (*pvalue* GN=0,059; GL=0,369) dan sistem budaya yang terdiri atas kebiasaan makan utama (*pvalue* GN=0,492; GL=0,640), kebiasaan sarapan (*pvalue* GN=0,171; GL=0,313), kebiasaan jajan tinggi kalori (*pvalue* GN =0,470; GL=0,139), dan kebiasaan konsumsi *fast food* (*pvalue* GL=0,630) dengan perilaku diet remaja putri. Simpulan pada penelitian ini yaitu citra tubuh, pengaruh keluarga, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh media massa berhubungan dengan perilaku diet remaja putri gizi normal dan gizi lebih. Tidak ada hubungan antara pengetahuan dan sistem budaya perilaku diet pada remaja putri gizi normal dan gizi lebih

**Kata Kunci:** Remaja putri, perilaku diet, faktor – faktor perilaku diet, status gizi

### ABSTRACT

*Dietary behavior with the specific aim of losing weight is often carried out by adolescent girls who feel dissatisfied with their body shape. Several factors are known to be associated with adolescent girls and their dieting behavior to lose weight. This study aims to determine the factors related to dieting behavior (PD) of normal (N) and overweight (OV) adolescent girls. This is descriptive-analytic with a cross-sectional study design. The samples of this study were 112 adolescent girls in classes X and XI for the 2022/2023 academic year at SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Data collection using anthropometric measurements and questionnaires. Data analysis using chi-square analysis and Fisher exact test. The results of the study show a relationship between fast food consumption (*p-value* N=0,037), body image (*p-value* N=0.023; OV=0.047), family influence (*p-value* N=0.00; OV=0.044), peer influence (*p-value* N=0.000; OV=0.010), mass media influence (*p-value* N=0.031; OV=0.006) with the dietary behavior of adolescent girls. It was also found that there was no relationship between knowledge (*p-value* N=0.059; OV=0.369) and the cultural system that consisting of eating habits (*p-value* N=0.492; OV=0.640), breakfast habits (*p-value* N=0.171; OV=0.313), high-calorie snacks intake (*p-value* N = 0.470; OV = 0.139), and fast food consumption (*p-value* OV=0.630) with the dietary behavior of adolescent girls. The conclusions of this study are that body image, family influence, peer influence, and mass media influence are related to the dietary behavior of adolescent girls with normal and overweight nutrition status. There is no relationship between knowledge and the cultural system with dietary behavior in normal and overweight adolescent girls.*

**Keywords:** adolescent girls, dietary behavior, factors of dietary behavior, nutrition status

## PENDAHULUAN

Menurut Hawks (2008) dalam Ariska & Tahlil (2018) mendefinisikan perilaku diet sebagai suatu bentuk usaha seseorang yang dilakukan secara sadar untuk mengurangi dan memperhatikan asupan konsumsinya dengan tujuan khusus untuk menurunkan atau menjaga berat badan. Perilaku diet juga diartikan sebagai suatu bentuk upaya pengaturan makan yang dilakukan untuk menjaga berat badan (Oktrisia et al., 2021) one of which is adolescents, the lack of knowledge about dietary behavior can cause the adolescent to behave unhealthy diet. Herbalife products are claimed as safe products that can be maintaining weight. However, still has an adverse side effect if not used as recommended. This study aimed to find out the related factors to diet behavior late adolescent age in a consumer of Herbalife product located in Semarang city. The design of this study was a cross-sectional study with a quantitative research method. The sample of this study is 85 late adolescent which using Herbalife product, the sample was obtained using proportional random sampling. Data collection was conducted by distributing questionnaires through form application. Data analysis was conducted using univariate and bivariate. The result showed that dependent variable related to knowledge ( $p=0,000$ ). Perilaku diet terbagi atas 3 kategori yaitu perilaku diet sehat, perilaku diet tidak sehat, dan perilaku diet ekstrem. Adapun pembagian ini didasarkan pada penilaian

menurut pola makan yang merupakan salah satu variabel yang menentukan untuk menilai kategori perilaku diet yang dijalani seseorang (Balantekin et al., 2018).

Remaja diketahui menjadi salah satu kelompok yang secara aktif terlibat dalam perilaku diet. Masa remaja yang merupakan periode penting dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis secara signifikan. Dalam hal ini kelompok remaja putri diketahui lebih sensitif terkait dengan perubahan fisik yang mempengaruhi keadaan dan bentuk tubuhnya (Kusumawardani & Farapti, 2020). Permasalahan seputar berat badan berlebih / *overweight* hingga obesitas pada remaja putri yang melatarbelakangi timbulnya rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh hingga memicu timbulnya citra tubuh negatif, selanjutnya menjadi salah satu faktor yang mendorong remaja putri untuk menerapkan perilaku diet (Wati & Sumarmi, 2017).

Adapun seiring dengan peningkatan angka persentase permasalahan gizi lebih / *overweight* dan obesitas banyak dikaitkan dengan peningkatan peluang penerapan perilaku diet yang berisiko pada timbulnya gangguan makan (Ajibewa et al., 2020). Faktor – faktor sehubungan dengan citra tubuh yang dilandasi oleh IMT (*Indeks Massa Tubuh*) (Lintang et al., 2015), pola kebiasaan makan berkaitan dengan budaya makan (Lampard et al., 2016), dan peran lingkungan sosial dalam bentuk pengaruh keluarga, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh media massa menjadi hal – hal yang

banyak dikaitkan dengan perilaku diet remaja putri (Balantekin et al., 2018)

Sehubungan dengan upaya untuk mencapai status gizi normal perlu didukung oleh pengetahuan dan pemahaman mengenai perilaku diet dan faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku diet. Usaha yang dilakukan demi mencapai dan mempertahankan status gizi normal pun harus tetap dengan memperhatikan cara – cara diet yang sehat. Dimana hal ini juga akan berpengaruh pada upaya untuk mencapai tumbuh kembang remaja yang optimal (Fitriana, 2022).

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penelitian ini ditunjukkan untuk mengetahui dan membandingkan faktor – faktor apa saja yang berhubungan dengan perilaku diet remaja putri gizi normal dan gizi lebih. Adapun penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literasi terkait upaya pencegahan gangguan makan yang dilandasi oleh perilaku diet berisiko pada kelompok remaja dengan mempertimbangkan pada faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku diet remaja putri.

## METODE

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian melibatkan remaja putri yang merupakan siswi di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Adapun pengambilan data dilaksanakan pada bulan Agustus – Oktober 2022.

### Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*.

Pengatahuan, sistem budaya yang terdiri atas kajian kebiasaan makan utama 3x sehari, kebiasaan sarapan, kebiasaan konsumsi jajan tinggi kalori, dan kebiasaan konsumsi *fast food*, serta citra tubuh, pengaruh keluarga, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh media massa remaja putri merupakan variable bebas dalam penelitian ini, sedangkan perilaku diet remaja putri gizi normal dan remaja putri gizi lebih sebagai variable terikat dalam penelitian. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *consecutive sampling* pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang sejumlah 73remaja putri. Pengumpulan data penelitian dengan pengukuran antropometri dan lembar kuesioner.

### Prosedur Penelitian

#### *Pengukuran Status Gizi*

Data antropometri yaitu berat badan (kg) dan tinggi badan (cm) diperoleh melalui pengukuran langsung dengan menggunakan timbangan digital dan *microtoise*. Kemudian dilakukan perhitungan *Z-score* Indeks Massa Tubuh per-usia (IMT/U) remaja putri. Adapun hasil perhitungan *Z-score* dikelompokkan menjadi 2 kategori status gizi normal (IMT/U > -2SD sampai +1SD) dan status gizi lebih (IMT/U > 1SD).

#### *Pengukuran Variabel Perilaku Diet, Pengetahuan Dasar Gizi dan Diet, Sistem Budaya, Citra Tubuh, Pengaruh Keluarga, Pengaruh Teman Sebaya, dan Pengaruh Media Massa*

Pengukuran variabel perilaku diet remaja putri dengan kuesioner apakah responden per-

nah/ sedang menjalani perilaku diet melalui penerapan cara – cara tertentu yang dilakukan secara khusus untuk mempertahankan atau menurunkan berat badan dalam kurun waktu 3 bulan kebelakang.

Variabel bebas pengetahuan diukur dengan menggunakan perhitungan skor hasil isian kuesioner pengetahuan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Adapun untuk keperluan analisis variabel pengetahuan dibagi dalam 3 kategori menurut Khonsam (2000) yaitu rendah (skor < 60% total maksimal skor), sedang (skor 60% - 80% total maksimal skor), dan tinggi (skor > 80% total maksimal skor) (Rifsyina & Briawan, 2015).

Variabel sistem budaya dikaji menurut kebiasaan makan utama 3 kali sehari, kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan tinggi kalori, dan kebiasaan konsumsi *fast food* dikelompokkan menjadi 2 kategori  $\leq 3$  kali/ minggu (jawaban responden tidak pernah, 1-3x/minggu) dan  $> 3$  kali/ minggu (jawaban responden 4-6x/ minggu, 1x/ hari).

Variabel citra tubuh dikaji melalui perbandingan isian *figure rating scale* (FRS) yang dikembangkan oleh stunkard, et al menggambarkan persepsi bentuk tubuh responden saat ini dan bentuk tubuh yang diinginkan. Citra tubuh positif apabila persepsi bentuk tubuh saat ini = persepsi bentuk tubuh ideal yang diinginkan dan citra tubuh negatif apabila persepsi bentuk tubuh saat ini  $\neq$  persepsi bentuk tubuh ideal yang diinginkan

kan responden (Weng et al., 2022).

Variabel pengaruh keluarga dan teman sebaya diperoleh melalui isian oleh responden terkait pertanyaan “*apakah keluarga/ teman anda mempengaruhi anda untuk memperbaiki penampilan dan atau bentuk tubuh anda sehingga anda memutuskan untuk menerapkan upaya – upaya penurunan berat badan?*”. Berdasarkan jawaban responden dibagi menjadi 2 kategori yaitu ada pengaruh dan tidak ada pengaruh.

Data variabel pengaruh media massa diperoleh dari hasil isian *sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-3* (SATAQ-3) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia diadaptasi dari Fitriyah, L (2017). Adapun menurut nilai perhitungan hasil isian responden dibagi ke dalam 3 kategori yaitu rendah (skor  $\leq 77$ ), sedang (skor 78 – 94), dan tinggi (skor  $> 95$ ) (Nataniel et al., 2019).

### Analisis Data

Analisis data dengan menggunakan bantuan *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistic Ver.25*. Karakteristik responden meliputi usia, jumlah uang saku perhari, dan kategori status gizi, serta data hasil rekapitulasi variabel dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk tabel. Adapun uji analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat dilakukan dengan menerapkan uji analisis *chi-square* dan uji alternatif *fisher exact* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=5\%$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini adalah sebanyak 73 remaja putri yang telah memenuhi kriteria inklusi

dan eksklusi penelitian. Adapun karakteristik responden remaja putri adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian**

| Karakteristik         | Jumlah | %     |
|-----------------------|--------|-------|
| Usia responden        |        |       |
| 15 tahun              | 47     | 64,38 |
| 16 tahun              | 24     | 32,88 |
| 17 tahun              | 2      | 2,74  |
| Uang saku perhari     |        |       |
| < Rp.15.000           | 19     | 26,03 |
| Rp.15.000 – Rp.25.000 | 35     | 47,94 |
| >Rp.25.000            | 19     | 26,03 |
| Status gizi           |        |       |
| Gizi Normal           | 38     | 52,05 |
| Gizi Lebih            |        |       |
| • <i>Overweight</i>   | 23     | 31,51 |
| • <i>Obesitas</i>     | 12     | 16,44 |

Menurut hasil analisis univariat distribusi karakteristik responden, mayoritas responden adalah remaja putri berusia 15 tahun (64,38%). Sebagian besar remaja putri menerima uang saku harian antara Rp.15.000 sampai Rp.25.000 (47,94%). Responden remaja putri dengan status gizi normal sebanyak 38 orang (52,05%) dan remaja putri dengan status gizi lebih yang terdiri atas remaja putri *overweight* dan obesitas sebanyak 35 orang (47,95%).

**Tabel 2. Distribusi Variabel Perilaku Diet**

| Kategori Perilaku Diet | Remaja Putri Gizi Normal (N=38) |            | Remaja Putri Gizi Lebih (N=35) |            |
|------------------------|---------------------------------|------------|--------------------------------|------------|
|                        | N                               | %          | N                              | %          |
| Diet                   | 26                              | 68,42      | 30                             | 85,71      |
| Tidak diet             | 12                              | 31,58      | 5                              | 14,29      |
| Jumlah                 | <b>38</b>                       | <b>100</b> | <b>35</b>                      | <b>100</b> |

Menurut jumlah total dan persentase pada masing – masing kelompok remaja putri gizi normal dan gizi lebih diketahui sebanyak 48 orang (62,33%) remaja putri gizi normal menjalani perilaku diet dan sebanyak 30 orang (85,71%) remaja putri gizi lebih menjalani perilaku diet.

**Tabel 3. Distribusi Variabel Pengetahuan Dasar Gizi dan Diet**

| Kategori Pengetahuan Dasar Gizi dan Diet | Remaja Putri Gizi Normal (N=38) |       | Remaja Putri Gizi Lebih (N=35) |       |
|--|---------------------------------|-------|--------------------------------|-------|
|  | N                               | %     | N                              | %     |
| Rendah                                   | 16                              | 42,10 | 14                             | 40,0  |
| Sedang                                   | 17                              | 44,74 | 18                             | 51,43 |
| Tinggi                                   | 5                               | 13,16 | 3                              | 8,57  |
| Jumlah                                   | 38                              | 100   | 35                             | 100   |

Mayoritas remaja putri gizi normal (44,74%) dan remaja putri gizi lebih (51,43%) memiliki tingkat pengetahuan terkait ilmu dasar gizi dan diet dalam kategori sedang. Untuk kepentingan uji analisis data variabel pengetahuan dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu kategori pengetahuan kurang yang terdiri atas tingkat pengetahuan rendah, dan kategori pengetahuan baik terdiri atas tingkat pengetahuan sedang dan tinggi.

**Tabel 4. Distribusi Variabel Sistem Budaya Terkait Kebiasaan Makan Utama, Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan Tinggi Kalori, dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food**

| Variabel Sistem Budaya        | Remaja Putri Gizi Normal (N=38) |     | Remaja Putri Gizi Lebih (N=35) |     |       |
|-------------------------------|---------------------------------|-----|--------------------------------|-----|-------|
|                               | N                               | %   | N                              | %   |       |
| Kebiasaan Makan Utama 3x/hari | >3x/ minggu                     | 27  | 71,05                          | 23  | 65,71 |
|                               | ≤3x/ minggu                     | 11  | 28,95                          | 12  | 34,29 |
| Kebiasaan Sarapan             | >3x/ minggu                     | 26  | 68,42                          | 23  | 65,71 |
|                               | ≤3x/ minggu                     | 12  | 31,58                          | 12  | 34,29 |
| Kebiasaan Jajan Tinggi Kalori | ≤3x/ minggu                     | 7   | 18,42                          | 5   | 14,29 |
|                               | >3x/ minggu                     | 31  | 81,58                          | 30  | 85,71 |
| Kebiasaan Konsumsi Fast Food  | ≤3x/ minggu                     | 16  | 42,11                          | 13  | 37,14 |
|                               | >3x/ minggu                     | 22  | 57,89                          | 22  | 62,86 |
| Jumlah                        | 38                              | 100 | 35                             | 100 |       |

Remaja putri gizi normal mayoritas memiliki kebiasaan konsumsi makan utama 3 kali sehari dengan frekuensi >3x/minggu (71,05%), memiliki kebiasaan sarapan >3x/minggu (68,42%), memiliki kebiasaan konsumsi jajan tinggi kalori >3x/minggu (81,58%), dan memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* >3x/minggu (57,89%). Hal serupa diidentifikasi pada kelompok remaja putri gizi lebih dimana mayoritas memiliki kebiasaan konsumsi makan utama 3 kali sehari dengan frekuensi >3x/minggu (65,71%), memiliki kebiasaan sarapan >3x/minggu (65,71%), memiliki kebiasaan konsumsi jajan tinggi kalori >3x/minggu (85,71%), dan

memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* >3x/minggu (62,86%).

**Tabel 5. Distribusi Variabel Citra Tubuh**

| Kategori Citra Tubuh | Remaja Putri Gizi Normal (N=38) |       | Remaja Putri Gizi Lebih (N=35) |       |
|----------------------|---------------------------------|-------|--------------------------------|-------|
|                      | N                               | %     | N                              | %     |
| Positif              | 10                              | 26,32 | 3                              | 8,571 |
| Negatif              | 28                              | 73,68 | 32                             | 91,43 |
| Jumlah               | 38                              | 100   | 35                             | 100   |

Sebagian besar remaja putri gizi normal memiliki citra tubuh yang negatif yaitu sebanyak 28 orang (73,68%). Hal yang sama juga teridentifikasi pada kelompok remaja putri gizi lebih dimana sebanyak 32 orang (91,43%) memiliki citra tubuh yang negatif.

**Tabel 6. Distribusi Variabel Pengaruh Keluarga**

| Kategori Pengaruh Keluarga | Remaja Putri Gizi Normal (N=38) |       | Remaja Putri Gizi Lebih (N=35) |      |
|----------------------------|---------------------------------|-------|--------------------------------|------|
|                            | N                               | %     | N                              | %    |
| Ada pengaruh               | 14                              | 36,84 | 28                             | 80,0 |
| Tidak ada pengaruh         | 24                              | 63,16 | 7                              | 20,0 |
| Jumlah                     | 38                              | 100   | 35                             | 100  |

Remaja putri gizi lebih mayoritas merasa ada pengaruh keluarga terkait dorongan untuk memperbaiki penampilan dan bentuk tubuh sehubungan dengan permasalahan berat badan (80,0%), sedangkan remaja putri gizi normal sebagian besar merasa tidak ada pengaruh dari keluarga sehubungan dengan hal serupa (63,16%).

**Tabel 7. Distribusi Variabel Pengaruh Teman Sebaya**

| Kategori Pengaruh Teman Sebaya | Remaja Putri Gizi Normal (N=38) |       | Remaja Putri Gizi Lebih (N=35) |       |
|--------------------------------|---------------------------------|-------|--------------------------------|-------|
|                                | N                               | %     | N                              | %     |
| Ada pengaruh                   | 13                              | 34,21 | 26                             | 74,29 |
| Tidak ada pengaruh             | 25                              | 65,79 | 9                              | 25,71 |
| Jumlah                         | 38                              | 100   | 35                             | 100   |

Terkait variabel pengaruh teman sebaya, sebagian besar remaja putri gizi lebih merasa ada pengaruh dari teman sebayanya dalam bentuk dorongan untuk mereka memperbaiki penampilan dan bentuk tubuhnya sehubungan dengan permasalahan berat badan (74,29%). Adapun pada remaja putri gizi normal mayoritas merasa tidak ada pengaruh dari teman sebaya yang mendorong mereka untuk memperbaiki penampilan dan bentuk tubuhnya sehubungan dengan masalah berat badan (65,79%).

**Tabel 8. Distribusi Variabel Pengaruh Media Massa**

| Kategori Pengaruh Media Massa | Remaja Putri Gizi Normal (N=38) |       | Remaja Putri Gizi Lebih (N=35) |       |
|-------------------------------|---------------------------------|-------|--------------------------------|-------|
|                               | N                               | %     | N                              | %     |
| Rendah                        | 7                               | 18,24 | 8                              | 22,86 |
| Sedang                        | 11                              | 28,95 | 8                              | 22,86 |
| Tinggi                        | 20                              | 52,63 | 19                             | 54,29 |
| Jumlah                        | 77                              | 100   | 35                             | 100   |

Menurut analisis hasil isian kuesioner SATAQ-3 pada masing – masing kelompok remaja putri gizi normal (52,63%) dan gizi lebih (54,29%) mayoritas teridentifikasi mendapat pengaruh media massa dalam tingkat kategori tinggi. Untuk kepentingan uji analisis data variabel pengaruh media massa dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu kategori pengaruh media massa tinggi terdiri atas tingkat pengaruh media massa sedang dan tinggi, dan kategori rendah yang terdiri atas tingkat pengaruh media massa rendah.

**Tabel 9. Faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku diet remaja putri gizi normal dan gizi lebih di SMA Islam Sultan Agung Semarang**

| No   | Variabel Bebas                           | Kategori   | Remaja Putri Gizi Normal (N=38) |           |         |       | Remaja Putri Gizi Lebih (N=35) |           |         |       |
|------|--|------------|---------------------------------|-----------|---------|-------|--------------------------------|-----------|---------|-------|
|      |  |            | Perilaku Diet                   |           | P-value | OR    | Perilaku Diet                  |           | P-value | OR    |
|      |  |            | Tidak diet                      | Diet      |         |       | Tidak diet                     | Diet      |         |       |
| 1.   | <b>Pengeta huan Dasar Gizi dan Diet</b>  | Kurang     | 3 (7,9)                         | 13 (34,2) | 0,147   | 0,333 | 3 (8,6)                        | 11 (31,4) | 0,369   | 2,591 |
| Baik | 9 (23,7)                                 | 13 (34,2)  | 2 (5,7)                         | 19 (54,3) |         |       |                                |           |         |       |
| 2.   | <b>Sistem Budaya</b>                     |            |                                 |           |         |       |                                |           |         |       |
|      | • <b>Kebiasaan makan utama 3x sehari</b> | >3x/minggu | 8 (21,1)                        | 19 (50,0) | 0,714   | 0,737 | 4 (11,4)                       | 19 (54,3) | 0,640   | 2,316 |
|      |  | ≤3x/minggu | 4 (10,5)                        | 7 (18,4)  |         |       | 1 (2,9)                        | 11 (31,4) |         |       |
|      | • <b>Kebiasaan sarapan</b>               | >3x/minggu | 9 (23,7)                        | 17 (44,7) | 0,714   | 1,588 | 2 (5,7)                        | 21 (60,0) | 0,313   | 0,286 |
|      |  | ≤3x/minggu | 3 (7,9)                         | 9 (23,7)  |         |       | 3 (8,6)                        | 9 (25,7)  |         |       |
|      | • <b>Kebiasaan jajan tinggi kalori</b>   | ≤3x/minggu | 3 (7,9)                         | 4 (10,5)  | 0,656   | 1,833 | 2 (5,7)                        | 3 (8,6)   | 0,139   | 6,000 |
|      |  | >3x/minggu | 9 (23,7)                        | 22 (57,9) |         |       | 3 (8,6)                        | 27 (77,1) |         |       |
|      | • <b>Kebiasaan konsumsi fast food</b>    | ≤3x/minggu | 8 (21,1)                        | 8 (21,2)  | 0,037*  | 4,500 | 1 (2,9)                        | 12 (34,4) | 0,630   | 0,375 |
|      |  | >3x/minggu | 4 (10,5)                        | 18 (47,4) |         |       | 4 (11,4)                       | 18 (51,4) |         |       |



|    |                       |                    |              |              |        |       |          |           |        |       |
|----|-----------------------|--------------------|--------------|--------------|--------|-------|----------|-----------|--------|-------|
| 3. | Citra Tubuh           | Positif            | 7<br>(18,4)  | 3 (7,9)      | 0,005* | 10,73 | 2 (5,7)  | 1 (2,9)   | 0,047* | 19,33 |
|    |                       | Negatif            | 5<br>(13,2)  | 23<br>(60,5) |        |       | 3 (8,6)  | 29 (82,9) |        |       |
| 4. | Pengaruh Keluarga     | Tidak ada pengaruh | 11<br>(28,9) | 13<br>(34,2) | 0,027* | 11,00 | 3 (8,6)  | 4 (11,4)  | 0,044* | 9,750 |
|    |                       | Ada pengaruh       | 1 (2,6)      | 13<br>(34,2) |        |       | 2 (5,7)  | 26 (74,3) |        |       |
| 5. | Pengaruh Teman Sebaya | Tidak ada pengaruh | 11<br>(28,9) | 14<br>(36,8) | 0,030* | 9,429 | 4 (11,4) | 5 (14,3)  | 0,010* | 20,00 |
|    |                       | Ada pengaruh       | 1 (2,6)      | 12<br>(31,6) |        |       | 1 (2,9)  | 25 (71,4) |        |       |
| 6. | Pengaruh Media Massa  | Rendah             | 5<br>(13,2)  | 2 (5,3)      | 0,022* | 8,571 | 4 (11,4) | 4 (11,4)  | 0,006* | 26,00 |
|    |                       | Tinggi             | 7<br>(18,4)  | 24<br>(63,2) |        |       | 1 (2,9)  | 26 (74,3) |        |       |

**Keterangan :**

\*nilai *P-value* < 0,05 (taraf signifikansi), maka ada hubungan antar variabel

Dalam tabel 9 memaparkan hasil analisis bivariat untuk menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat perilaku diet remaja putri.

**Hubungan antara Pengetahuan dengan Perilaku Diet Remaja Putri**

Adapun menurut hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan adanya hubungan antara variabel pengetahuan dengan perilaku diet pada remaja putri gizi normal (*p-value*= 0,147) dan juga pada remaja putri gizi lebih (*p-value* = 0,369). Tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku diet pada remaja putri dapat disebabkan oleh alasan dimana pengetahuan tidak cukup untuk mendasari terbentuknya suatu perilaku. Meskipun telah banyak diketahui bahwa pengetahuan merupakan salah satu unsur penting yang menentukan perilaku, teta-

pi diperlukan sikap dan keinginan yang kuat untuk membentuk perilaku terkait dengan upaya diet (Angraini et al., 2023).

**Hubungan antara Sistem Budaya dengan Perilaku Diet Remaja Putri**

Selanjutnya tidak ditemukan adanya hubungan antara salah satu unsur kajian dalam sistem budaya yang meliputi kebiasaan makan utama 3 kali sehari, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan tinggi kalori dengan perilaku diet remaja putri gizi normal dan gizi lebih (*p-value*>0,05). Akan tetapi ditemukan perbedaan hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* yang terbukti berhubungan dengan perilaku diet pada remaja putri gizi normal (*p-value*<0,05), sedangkan temuan sebaliknya pada remaja putri gizi lebih (*p-value*>0,05). Remaja dengan kebiasaan makan utama dan didalamnya termasuk kebiasaan sarapan yang teratur diketahui memiliki

peluang risiko lebih kecil untuk terlibat dalam perilaku diet sehubungan dengan upaya pengendalian berat badan dibandingkan dengan remaja dengan kebiasaan sarapan yang tidak teratur (Bae & Yoon, 2023). Tingginya frekuensi konsumsi *fast food* dan konsumsi jajanan tinggi kalori berkontribusi pada jumlah asupan energi berlebih yang menyebabkan penambahan berat badan dan obesitas. Hal tersebut berisiko memunculkan rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, sehingga meningkatkan peluang remaja melakukan upaya – upaya untuk menurunkan berat badannya melalui penerapan perilaku diet (Thibault et al., 2023).

#### **Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Remaja Putri**

Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri gizi normal ( $p\text{-value} = 0,005$ ) dan remaja putri gizi lebih ( $p\text{-value} = 0,047$ ). Remaja dengan citra tubuh yang negatif dimana cara pandang terhadap bentuk tubuhnya saat ini tidak sama dengan bentuk tubuh yang diinginkan akan berupaya untuk mendapat bentuk tubuh yang dianggap ideal dengan menerapkan upaya – upaya tertentu dalam perilaku diet (Weng et al., 2022). Remaja putri cenderung memiliki perhatian yang lebih terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya. Penampilan yang dianggap kurang dapat menyebabkan rasa ketidakpuasan yang memicu timbulnya citra tubuh yang negatif (Bimantara et al., 2019). Pada penelitian ini diketahui bahwa tidak hanya remaja putri dengan status gizi lebih yang umumnya memiliki ke-

cenderungan untuk menumbuhkan citra tubuh yang negatif, akan tetapi remaja putri dengan status gizi normal pun memiliki anggapan yang hampir serupa.

#### **Hubungan antara Pengaruh Keluarga dengan Perilaku Diet Remaja Putri**

Selanjutnya ditemukan adanya hubungan antara variabel pengaruh keluarga dan perilaku diet pada remaja putri gizi normal ( $p\text{-value} = 0,027$ ) dan remaja putri gizi lebih ( $p\text{-value} = 0,044$ ). Anggota keluarga khususnya orang tua diketahui memberikan pengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung kepada remaja putri sehubungan dengan pemahaman dan interpretasi mereka terkait berat badan dan perilaku makan yang mereka jalani (Balantekin et al., 2018). Pembicaraan negatif dalam bentuk kritik dan ejekan yang umumnya lebih banyak diterima remaja putri dengan status gizi lebih terkait dengan penampilan dan berat badannya dikaitkan dengan meningkatnya risiko keterlibatan dalam pelaksanaan perilaku diet yang tidak sehat. Sehubungan dengan hal tersebut maka diperlukan pemahaman antara kognisi dan perilaku orang tua dalam memberikan pengaruh seputar berat badan, perilaku diet dan dampak kesehatan terkait kepada remaja putri (Bae & Yoon, 2023).

#### **Hubungan antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Diet Remaja Putri**

Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku diet pada remaja putri gizi normal ( $p\text{-value} = 0,030$ ) dan remaja putri gizi lebih ( $p\text{-value} =$

0,010). Pengaruh negatif dalam bentuk kritik atau ejekan diketahui menjadi salah satu faktor yang menjadi pendorong remaja putri untuk menerapkan perilaku diet. Hal ini bahkan diketahui dapat meningkatkan peluang risiko remaja putri untuk menjalani perilaku diet yang terdiri atas cara – cara yang tidak sehat bahkan cara – cara diet ekstrem (Oktrisia et al., 2021) one of which is adolescents, the lack of knowledge about dietary behavior can cause the adolescent to behave unhealthy diet. Herbalife products are claimed as safe products that can be maintaining weight. However, still has an adverse side effect if not used as recommended. This study aimed to find out the related factors to diet behavior late adolescent age in a consumer of Herbalife product located in Semarang city. The design of this study was a cross-sectional study with a quantitative research method. The sample of this study is 85 late adolescent which using Herbalife product, the sample was obtained using proportional random sampling. Data collection was conducted by distributing questionnaires through form application. Data analysis was conducted using univariate and bivariate. The result showed that dependent variable related to knowledge ( $p=0,000$ ). Beberapa pengaruh yang diterima remaja putri meliputi perasaan takut gemuk yang menyebabkan dirinya merasa malu dan merasa berbeda dengan teman sebayanya, perilaku diet yang dijalani teman sebaya mendorong remaja putri untuk menjalani perilaku diet yang sama, hingga kritik atau ejekan seputar penampilan dan berat badan yang diterima remaja putri dari teman

sebayanya. Remaja diketahui berpeluang besar untuk melakukan permodelan dari orang – orang di lingkungan terdekatnya, dimana hal ini termasuk teman sebaya mengingat remaja menghabiskan cukup banyak waktu dengan teman sebayanya selama berada di sekolah (Zogara et al., 2023).

### **Hubungan antara Pengaruh Media Massa dan Perilaku Diet Remaja Putri**

Dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara pengaruh media massa dan perilaku diet pada remaja putri gizi normal ( $p\text{-value} = 0,022$ ) dan remaja putri gizi lebih ( $p\text{-value} = 0,006$ ). Pada penelitian ini pengaruh media massa dikaji melalui isian *sociocultural attitudes towards appearance scale-3 questionnaire* (SATAQ-3). Media massa diketahui memberikan pengaruh terhadap internalisasi bentuk tubuh ideal kepada remaja putri sehingga meningkatkan risiko timbulnya rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan turut berkontribusi dalam terbentuknya citra tubuh yang negatif (Balantekin et al., 2018). Masa remaja merupakan masa yang cukup rentan secara psikologis, maka perlu diperhatikan bagaimana cara remaja dalam menyaring informasi yang mereka terima dari media massa untuk mencegah dampak negatif yang mungkin timbul yang dapat mendorong timbulnya perilaku diet yang berisiko (Nataniel et al., 2019).

### **PENUTUP**

Melalui penelitian yang telah dilaksanakan diketahui tidak banyak perbedaan antara faktor - faktor yang berhubungan dengan perilaku diet

remaja putri gizi normal dan remaja putri gizi lebih, dimana pada penelitian ini citra tubuh, pengaruh keluarga, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh media massa sama – sama terbukti berhubungan dengan perilaku diet baik pada remaja putri gizi normal dan remaja putri gizi lebih. Selanjutnya ditemukan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan perilaku diet remaja putri gizi normal, akan tetapi tidak ditemukan hubungan serupa pada remaja putri gizi lebih. Berikutnya diketahui pengetahuan dan unsur – unsur yang dikaji dalam satuan sistem budaya meliputi kebiasaan makan utama 3 kali sehari, kebiasaan sarapan, serta kebiasaan jajan tinggi kalori ditemukan sama – sama tidak terbukti berhubungan dengan perilaku diet yang dijalani remaja putri gizi normal dan remaja putri gizi lebih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajibewa, T. A., Zhou, M., Barry, M. R., Miller, A. L., Sonneville, K. R., Leung, C. W., & Hasson, R. E. (2020). Adolescent stress : A predictor of dieting behaviors in youth with overweight / obesity. *Appetite*, 147(August 2019), 104560. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104560>
- Angraini, D. I., Izzah, A. N., Nisa, K., & Zuraida, R. (2023). Factors Influencing the Selection of Healthy and Unhealthy Diet Behavior in Adolescent Girls in Bandar Lampung. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 3(2), 72–78. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v3i2.216>
- Bae, E. J., & Yoon, J. Y. (2023). Unhealthy weight control behaviors and related factors by gender and weight status: Results from a nationally representative sample of Korean adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42(December 2022), 75–83. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.011>
- Balantekin, K. N., Birch, L. L., & Savage, J. S. (2018). Family, friend, and media factors are associated with patterns of weight-control behavior among adolescent girls. *Eating and Weight Disorders*, 23(2), 215–223. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0359-4>
- Bimantara, M. D., Adriani, M., & Suminar, D. R. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(2), 85–88. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Fitriana, K. (2022). Hubungan Eating Disorder dan Tingkat Pengetahuan Diet dengan Status Gizi Remaja Putri. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i2.58060>
- Kusumawardani, W., & Farapti, F. (2020). Hubungan Perilaku Diet Dengan Massa Lemak Tubuh Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 4(1), 65. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.65-71>
- Lampard, A. M., Maclehorse, R. F., Eisenberg, M. E., Larson, N. I., Davison, K. K., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Adolescents who engage exclusively in healthy weight control behaviors: Who are they? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0328-3>
- Lintang, A., Ismanto, Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado. *EJournal Keperawatan*, 3(2).
- Nataniel, F., Uch, M., Mac, N., Medeiros, T., & Garrido, N. D. (2019). Influence of the Mass Media and Body Dissatisfaction on the Risk in Adolescent of Developing Eating Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1508).
- Oktrisia, C., Prabamurti, P. N., Shaluhayah, Z., Masyarakat, F. K., Diponegoro, U., & Diponegoro, U. (2021). *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Diet Remaja*. 9, 157–165.

- Rifsyina, N. N., & Briawan, D. (2015). Pengetahuan, Persepsi, Dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Gizi Putra. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(2), 109–116. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.2.%p>
- Thibault, V., Gallant, F., Paiement, K., Chiasson, S. W., Lemieux, S., Nader, P. A., & Bélanger, M. (2023). A Canadian longitudinal study of the associations between weight control status and lifestyle behaviors during adolescence. In *Preventive Medicine Reports* (Vol. 36). <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102498>
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7130>
- Weng, C. B., Sheu, J. J., & Chen, H. S. (2022). Factors Associated With Unhealthy Weight Control Behaviors Among a Representative Sample of U.S. High School Students. *Journal of School Nursing*, 38(6), 533–546. <https://doi.org/10.1177/1059840520965497>
- Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2023). Teman Sebaya dan Aktivitas Fisik Kaitannya dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 232–237. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2060>