



## Faktor Personal, Perilaku, Lingkungan dan Perilaku Diet Mahasiswa

Retvika Vallentina Saputri<sup>1</sup>, Dedy Purwito<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Received: 11 Desember 2023

Revised: 15 Januari 2024

Accepted: 07 Februari 2024

### Abstract

*Background: During adolescence, there are changes in lifestyle and diet that can affect nutritional status problems such as obesity and psychosocial problems such as dissatisfaction with body shape. Teenagers who experience this tend to go on a diet. There are several factors related to dietary behavior by adolescents, such as personal factors (level of nutritional knowledge), behavioral factors (self-efficacy, food preparation), and environmental factors (friends of the same age). Objective: To determine the correlation between personal (knowledge of nutrition), behavior (self-efficacy, food preparation), and environmental (peers) factors with the dietary behavior of undergraduate nursing students. Methods: This was quantitative research with a correlation description with a cross-sectional study approach. Sampling used proportional allocation method with 251 students in semesters 1, 2, and 3 of the undergraduate Nursing study program. The research instrument used a Google Form questionnaire. Results: The results of the study showed that the majority of respondents were female and 19 years old. Most of the respondents carried out dieting behavior for reasons because they were dissatisfied with their body shape. The results of the Chi-Square test obtained a p-value of 0.001 (0.05) which indicated a correlation between nutritional knowledge, self-efficacy, food preparation, peers, and dietary behavior. Conclusion: Personal factors (level of knowledge of nutrition), Behavior factors (self-efficacy, food preparation), and Environmental factors (peers) are factors that influence adolescents in carrying out their dietary behavior.*

### Keywords:

*Personal, Behavioral, Environmental Factors, Dietary Behavior, Adolescents Purwokerto*

(\*) Corresponding Author: [dedypurwito@ump.ac.id](mailto:dedypurwito@ump.ac.id)

**How to Cite:** Saputri, R. V., & Purwito, D. (2024). Faktor Personal, Perilaku, Lingkungan dan Perilaku Diet Mahasiswa. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10652884>.

## INTRODUCTION

Masa remaja menurut (Patricia A. Potter 2009) merupakan masa terjadinya perubahan fisik yang cepat. Pertumbuhan dan perkembangan fisik selama masa remaja menjadikan pentingnya dalam peningkatan nutrisi. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi (Purwito and Linggardini 2006). Pola konsumsi makan remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan (Hafiza, Utmi, and Niriyah 2021)

Pada masa ini, remaja dapat mengalami masalah status gizi yang perlu diperhatikan, masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Dewi 2014). Kekurangan energi dan protein dapat berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas (Winarsih 2018)

Dari semua remaja diseluruh dunia, lebih dari 340 juta remaja usia 5- 19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Dari 4 % pada tahun 1975 menjadi 18% pada tahun 2016, tingkat kejadian ini meningkat lebih dari dua kali lipat (WHO 2021). Wanita di Indonesia secara signifikan lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan atau obesitas 46,7% dibandingkan pada pria 15,7%. Angka obesitas diperkotaan lebih tinggi 35,1 % dibandingkan pedesaan 25,9%. Obesitas mempengaruhi 28,8% remaja berusia 15 tahun di Jawa Tengah (Riskesdas 2018)

Remaja yang mengalami obesitas dijadikan bahan ejekan dan cemooh karena diangkat sebagai suatu hal yang lucu yang dapat membuat orang lain tertawa dan dianggap jelek. Alasan ini lah membuat remaja menjadi terdorong dirinya atau termotivasi untuk melakukan perubahan dalam dirinya dengan cara menurunkan berat badan atau diet (Dewi 2014). Selain masalah status gizi remaja terdapat juga faktor lain yang mempengaruhi remaja melakukan diet, seperti faktor psikososial salah satunya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh seperti bentuk pipi yang terlalu besar (cubby), betis dan lengan yang terlalu besar, remaja sangat memperhatikan bentuk tubuhnya, kebanyakan dari mereka menginginkan bentuk tubuh yang mencapai proposi ideal seperti tubuh yang ramping, pinggang serta pinggul yang kecil, serta bagaian ekstremitas (Dr. Muhammad Al Mighwar 2011). Penilaian pada individu dapat berpengaruh terhadap perasaan puas dan tidak puas pada remaja, penelitian yang dilakukan oleh (Hadi Kusuma and Krianto 2018) di SMA Negeri 12 DKI Jakarta menunjukkan bahwa dari 238 siswi yang diteliti sebagian besar menyatakan memiliki citra tubuh yang negative (66,8%). Sementara itu penelitian (Japil, A.R., Mustapha, M., & Eee 2017) pada 147 laki-laki dan 181 perempuan menunjukkan ketidakpuasan bentuk tubuh keduanya tidak berbeda signifikan.

Mempertimbangkan hal-hal tersebut diatas, diet menjadi salah satu solusi bagi remaja yang ingin mempercantik penampilan fisiknya. Menurut (Hawks (2008) 2008) istilah “diet” mengacu pada upaya seseorang untuk membatasi atau mengontrol asupan makanan dengan tujuan mempertahankan atau mengurangi berat badannya. (French et al. 1995) menjelaskan bahwa ketika remaja mencoba untuk menurunkan berat badan ada yang menggunakan cara diet yang sehat (mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi) dan ada juga dengan cara diet yang tidak sehat (mengkonsumsi pil diet, obat pencuci lambung (Abdurrahman 2014)

Dalam penelitian terhadap 4746 remaja di Saint Paul dan Mineapolis AS, Neumark menemukan bahwa 56,9% remaja putri dan 32,7% remaja putra terlibat dalam perilaku diet yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih mungkin untuk mencoba menurunkan berat badan dibandingkan remaja laki-laki, dan remaja dengan status gizi lebih dari normal lebih mungkin untuk mencoba menurunkan berat badan dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi kurang dari normal (Alhadar, Indiasari, and Yustini 2014). Penelitian yang dilakukan (Ayuningtyas, Masyarakat, and Gizi 2012) didapatkan secara khusus, di Indonesia prevalensi remaja diet di Indonesia ditemukan angka sebesar 42,6%.

Menurut Albert Bandura 2002 dalam jurnal (Sutanto, Lukito, and Basrowi 2021) terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku diet dengan menggunakan *Social Cognitive Theory* (SCT). Berdasarkan teori tersebut *personal factor*

(pengetahuan gizi, makanan, manfaat yang dirasakan dari makan sehat, dan konsekuensi yang dirasakan dari diet yang buruk), *behavior factor* (pemilihan makanan terhadap perilaku diet, persiapan makanan, dan efikasi diri yang menurut jurnal (Abusabha & Acchterberg, 1997) sama sama menjelaskan mengenai perilaku seseorang terhadap perilaku diet, dan *environment factor* ( tingkat pendapatan, budaya makanan, dukungan keluarga dan teman sebaya, dan pedoman makan sehat yang) (Sutanto, Lukito, and Basrowi 2021)

*Personal factor*, terdapat pengetahuan gizi yang menurut Cristan dalam penelitiannya menyatakan bahwa pengetahuan gizi mempunyai peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang karena ini akan mempengaruhi seseorang dalam pemilihan jumlah makanan dan jenis makanan yang akan dikonsumsi, pengetahuan gizi yang kurang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan perilaku dietnya yang tidak sesuai anjuran (Christan 2014, Purwito and Dewi 2018).

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku diet yakni *behavior factor* yang didalamnya menjelaskan efikasi diri, Abusabha and Acchterberg 1997 menjelaskan efikasi diri merupakan prediktor terbaik dari perilaku kesehatan yaitu salah satunya perilaku diet, kurangnya efikasi diri menyebabkan individu menghindari dalam mengatasi masalah kesehatan, termasuk kebiasaan diet yang buruk. Akibatnya memiliki motivasi yang rendah untuk mengikuti program yang berkaitan dengan kesehatan seperti diet. Selain efikasi diri pada *behavior factor* juga terdapat pilihan makanan, masa remaja berperan penting dalam perkembangan terutama dalam hal konsumsi makanan yang sehat dan bergizi untuk membantu perkembangan tumbuh kembang yang optimal (Prima and Sari 2018). Untuk itu pemilihan makanan sangat penting bagi remaja yang sedang melakukan diet, dampaknya sangat berpengaruh pada perilaku dietnya, tergantung apakah makanan tersebut bermanfaat bagi tubuh kita atau sebaliknya (Saragih 2019)

*Environment factors* menjelaskan mengenai teman sebaya, dalam jurnalnya A E Field 2001 mengatakan teman sebaya berperan dalam distorsi persepsi remaja tentang bentuk tubuh mereka sendiri yang pada akhirnya berdampak pada penyimpangan perilaku makannya, pengaruh dari teman sebaya juga dinilai dapat memberi tekanan pada remaja yang membuat mereka merasa buruk tentang bentuk tubuh mereka atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, sehingga menimbulkan keinginan untuk menjadi kurus dengan cara berdiet (Normate, Nur, and Toy 2017)

Hal ini sejalan dengan jurnal (Fitri 2018) penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Umbrella Public Helth College Pekanbaru pada tahun 2016 menemukan hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku diet ( $p = 0,046$  ( $0,05$ ),  $POR = 3,725$ ). Dengan kata lain, responden yang pola makannya dipengaruhi oleh teman sebaya empat kali lebih mungkin untuk melakukan diet tidak sehat. Hal ini yang mendorong peneliti memilih untuk memfokuskan penelitian pada *personal factor* (pengetahuan gizi), *behavior factor* (efikasi diri, persiapan makanan) dan *environment factor* (dukungan keluarga, teman sebaya) terhadap perilaku diet pada remaja

## METHODS

Penelitian kuantitatif, menggunakan desain deskripsi korelasional dengan pendekatan cross-sectional Sampel penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester 1, 3, 5 Universitas Muhammadiyah Purwokerto berjumlah 251 yang akan didistribusikan secara proportional allocation ke seluruh ukuran kelas populasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuisioner tentang pengetahuan gizi, efikasi diri, persiapan makanan, dan teman sebaya. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2022 dan sudah mendapatkan uji etik oleh komite etik Fakultas Ilmu Kesehatan UMP dengan nomor registrasi KEPK/UMP/16/I/2023

## RESULTS & DISCUSSION

Karakteristik responden pada penelitian ini terbagi menjadi 3, yaitu antara lain jenis kelamin responden, usia responden, dan alasan melakukan diet

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	f	%
<b>Jenis Kelamin Responden</b>		
Perempuan	195	77,7
Laki-laki	56	22,3
<b>Usia</b>		
18 tahun	50	19,9
19 tahun	80	31,9
20 tahun	72	28,7
21 tahun	49	19,5
<b>Alasan melakukan diet</b>		
Kelebihan berat badan (obesitas)	62	24,7
Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh	189	75,3

Penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok sampel dengan distribusi paling banyak dapat berdasarkan kelompok jenis kelamin adalah kelompok responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 195 orang (77,7%) dibandingkan kelompok responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 56 orang (22,3%). Distribusi kelompok sampel berdasarkan usia adalah kelompok responden dengan usia 18 tahun sebanyak 50 orang (19,9%), usia 19 tahun sebanyak 80 orang (31,9%), usia 20 tahun sebanyak 72 orang (28,7%), dan usia 21 tahun sebanyak 49 orang (19,5%). Distribusi kelompok sampel berdasarkan alasan melakukan perilaku diet adalah kelompok responden dengan beralasan karena kelebihan berat badan sebanyak 62 orang (24,7%), sedangkan responden yang beralasan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya ialah sebanyak 189 orang (75,3%).

Ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku diet pada kelompok responden yang diobservasi. Tabel 2 menunjukkan bahwa dari kelompok responden yang paham tentang pengetahuan gizi (112 orang), sebagian besar memiliki perilaku diet yang lebih

sehat (63 orang), sedangkan sebagian lainnya memiliki perilaku diet yang tidak sehat (59 orang).

**Tabel 2**  
**Hubungan Personal Factor (Tingkat Pengetahuan Gizi), Behavior Factor (Efikasi Diri, Persiapan Makanan) dan Environment Factor (Teman Sebaya) Dengan Perilaku Diet**

Variabel	Perilaku Diet				Total		P	OR
	Sehat		Tidak Sehat		f	%		
	f	%	f	%				
<b>Tingkat Pengetahuan Gizi</b>								
Paham	63	25,1	59	23,5	122	48,6	0,0001	10,411
Tidak Paham	12	4,8	117	46,6	129	51,4		
<b>Efikasi Diri</b>								
Tinggi	56	22,30	38	15,1	94	37,5	0,0001	10,704
Rendah	19	7,60	138	55	157	62,5		
<b>Persiapan Makanan</b>								
Baik	44	17,5	64	25,5	108	43	0,0001	2,484
Buruk	31	12,4	112	44,6	143	57		
<b>Teman Sebaya</b>								
Ada pengaruh	64	25,5	92	36,7	156	62,2	0,0001	6,229
Tidak ada pengaruh	11	4,4	84	33,5	95	37,8		
Total	75	29,9	176	70,1	251	100		

Di sisi lain, dari kelompok responden yang tidak paham tentang pengetahuan gizi (129 orang), hanya sebagian kecil yang memiliki perilaku diet yang sehat (12 orang), dan mayoritas lainnya memiliki perilaku diet yang tidak sehat (117 orang).

Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,0001, yang lebih kecil dari level signifikansi 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (Ha1) diterima, yang berarti bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku diet pada kelompok responden yang diteliti. Responden yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki perilaku diet yang lebih sehat, sementara responden yang pengetahuannya kurang cenderung memiliki perilaku diet yang lebih tidak sehat.

Variabel efikasi diri berhubungan dengan perilaku diet pada kelompok responden. Kelompok yang memiliki efikasi diri tinggi (94 orang) cenderung memiliki perilaku diet yang lebih sehat (56 orang) dibandingkan dengan yang efikasi dirinya rendah (38 orang). Sebaliknya, kelompok yang memiliki efikasi diri rendah (157 orang) cenderung memiliki perilaku diet yang lebih tidak sehat (138 orang) dibandingkan dengan yang efikasi dirinya tinggi (19 orang).

Hasil Uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,0001, yang lebih kecil dari level signifikansi 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (Ha2) diterima, yang berarti bahwa terdapat hubungan bermakna antara efikasi diri dengan perilaku diet pada kelompok responden yang diteliti. Responden yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki perilaku diet yang lebih sehat, sementara responden yang memiliki efikasi diri rendah cenderung memiliki perilaku diet yang lebih tidak sehat.

Kelompok responden yang memiliki persiapan makanan yang baik (108 orang) cenderung memiliki perilaku diet yang lebih sehat (44 orang) dibandingkan dengan kelompok responden yang memiliki persiapan makanan yang buruk (143 orang) di mana hanya 31 orang yang memiliki perilaku diet yang sehat dan 112 orang lainnya berperilaku diet yang tidak sehat.

Hasil Uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,0001, yang lebih kecil dari level signifikansi 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (Ha3) diterima, yang berarti bahwa terdapat hubungan bermakna antara persiapan makanan dengan perilaku diet pada kelompok responden yang diteliti. Semakin baik persiapan makanan seseorang, semakin cenderung mereka memiliki perilaku diet yang lebih sehat.

Kelompok responden yang merasakan adanya pengaruh teman sebaya terhadap perilaku dietnya berjumlah 156 orang, di antaranya 64 orang berperilaku diet sehat, dan 92 orang berperilaku diet tidak sehat. Sementara itu, kelompok responden yang tidak merasakan pengaruh dari teman sebaya terhadap perilaku dietnya berjumlah 95 orang, di mana hanya 11 orang berperilaku diet sehat dan 84 orang berperilaku diet tidak sehat.

Dari hasil tersebut, dapat diartikan bahwa pengaruh teman sebaya cenderung berdampak negatif terhadap perilaku diet. Responden yang merasakan pengaruh dari teman sebaya lebih berisiko untuk melakukan diet tidak sehat dibandingkan dengan mereka yang tidak terpengaruh oleh teman sebaya.

Hasil Uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,0001, yang lebih kecil dari level signifikansi 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (Ha4) diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh dari teman sebaya dapat berdampak negatif terhadap perilaku diet seseorang, sehingga cenderung meningkatkan risiko perilaku diet yang tidak sehat.

## **PEMBAHASAN**

Mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 195 orang (77,7%) dan laki-laki yaitu 56 orang (22,3%). Karena jumlah mahasiswa perempuan yang terdaftar di prodi keperawatan S1 semester 1, 3, dan 5 lebih banyak dari pada mahasiswa laki-laki yang terdaftar, maka responden perempuan dalam hal ini lebih banyak dari pada responden laki-laki.

Demerath menyatakan bahwa perempuan secara alami memiliki cadangan lemak tubuh terutama di daerah perut lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh metabolisme wanita lebih lambat dari pada pria. Basal metabolic rate (tingkat metabolisme pada kondisi istirahat) wanita 10% lebih rendah dibandingkan dengan pria (Demerath, E.W., sun., S.S., Rogers, N. et al. 2007). Oleh karena itu, wanita cenderung lebih banyak mengubah makanan menjadi lemak, sedangkan pria lebih banyak mengubah makanan menjadi otot dan cadangan energi siap pakai. Wanita juga memiliki lebih sedikit otot dibandingkan pria. Otot membakar lebih banyak lemak daripada sel-sel lain, sehingga memperoleh kesempatan yang lebih kecil untuk membakar lemak. Perempuan cenderung lebih berisiko mengalami obesitas sentral, maka dari itu banyak diantara mereka ingin melakukan

Sebanyak 251 responden yang diteliti, diperoleh data menunjukkan bahwa remaja yang berumur 19 tahun yang paling mendominasi dalam menerapkan perilaku diet dibandingkan responden yang berumur 18, 20 dan 21 tahun. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian terdahulu dari (Putra, Arsana, and Permatananda 2021), dimana penelitian tersebut menggunakan rentang umur subjek remaja akhir,

yakni 18-20 tahun, yang mana diketahui subjek berumur 18 tahun sebanyak 16 orang (23,5%), yang berumur 19 tahun sebanyak 48 orang (70,6%), serta yang berumur 20 tahun berjumlah 4 orang (5,9%). Usia 19 tahun ini termasuk dalam rentang usia remaja akhir, dimana ketika remaja akan masuk pada usia dewasa ia cenderung merasakan perubahan pada bentuk tubuh. Pada fase ini remaja ingin menonjolkan diri, mereka ingin menjadi pusat perhatian. Pada usia ini banyak remaja yang memperhatikan bentuk tubuhnya dari yang obesitas maupun yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Kondisi inilah yang memotivasi mereka untuk melakukan perilaku diet (Diananda 2019).

Responden berjumlah 251 menunjukkan alasan melakukan diet karena adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang paling mendominasi dalam menerapkan perilaku diet dibandingkan responden yang obesitas Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian terdahulu dari (Prima and Sari 2015) yang menyebutkan terdapat hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan perilaku diet dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Uji normalitas penelitian menunjukkan bahwa data kedua skala yang digunakan peneliti berasal dari populasi yang berdistribusi normal dengan hasil ( $p < 0.01$ ) ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini diperkuat pada jurnal (Abdurrahman 2014) yang menyatakan bahwa penyebab utama perempuan melakukan diet adalah karena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

#### **Pengetahuan Gizi dan Perilaku Diet**

Berdasarkan hasil Uji Chi-Square, nilai taraf signifikansi 0,05 pada tingkat pengetahuan gizi (tabel 1.2) diperoleh hasil *p value* sebesar 0.001, karena  $0,001 < 0,05$  maka  $H_0$  diterima dengan nilai OR sebesar 10,441 dimana responden yang paham tentang pengetahuan gizi, mereka berperilaku diet lebih sehat dibandingkan dengan responden yang tidak paham tentang pengetahuan gizi mereka yang melakukan perilaku diet tidak sehat. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku diet

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Rifsyina and Briawan 2015) yang dalam penelitiannya menyebutkan bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin baik perilaku dietnya. Dan disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku penurunan berat badan mahasiswa ( $p < 0,05$ ). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan (Laz et al. 2015) yang dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada hubungan positif antara tingkat pengetahuan gizi dengan dengan perilaku diet, yang diamati dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi dapat memainkan peran penting dalam strategi pencegahan obesitas. Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Son et al. 2014) yang di dalamnya menjelaskan bahwa kebiasaan diet gadis Cina lebih sehat dari pada gadis Korea dengan perbedaan yang signifikan ( $P < .001$ ). Namun gadis Korea memiliki pengetahuan gizi lebih banyak dari pada gadis Cina dengan perbedaan yang signifikan ( $P < .001$ ). hal tersebut dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku diet, dimana gadis cina yang menerapkan perilaku diet lebih sehat justru tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik, sebaliknya gadis korea yang menerapkan perilaku diet tidak sehat memiliki pengetahuan gizi yang lebih.

### **Efikasi Diri dan Perilaku Diet**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 251 mahasiswa prodi keperawatan S1 semester 1, 3, dan 5 dapat dilihat bahwa nilai uji Chi-Square diperoleh hasil *p value* sebesar 0.001, karena  $0,001 < 0,05$  (tabel 1.2), dengan nilai maka  $H_a$  2 diterima dengan nilai OR 10,704. Dimana responden yang efikasi dirinya tinggi, mereka berperilaku diet lebih sehat dibandingkan dengan responden yang efikasi dirinya rendah mereka yang berperilaku diet tidak sehat. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dengan perilaku diet

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat dari (Bandura A 1997) yang menyatakan terdapat hubungan efikasi diri dengan perilaku diet, dimana efikasi diri memiliki implikasi dengan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan kunci utama kesuksesan dalam menjalankan program yang berkaitan dengan kesehatan. Efikasi diri yang dimiliki remaja akan menimbulkan suatu keputusan untuk menyelesaikan permasalahan kesehatan yang sedang dialaminya yaitu kegemukan dan inisiatif untuk menjalankan perilaku kesehatan yaitu dengan melakukan perilaku diet.

Efikasi diri telah mendapat banyak perhatian, dan peneliti berpendapat bahwa efikasi diri merupakan mediator penting dari perilaku penurunan berat badan yang berhasil dan meningkatkan pengalaman program penurunan berat badan (K D Brownell 1 1995). Ada kesamaan antara pembicara tentang efikasi dengan perilaku diet pada studi yang dilakukan oleh (Abusabha and Acchterberg 1997) berpendapat bahwa efikasi diri berulang kali menjadi prediktor yang baik bagi perilaku kesehatan salah satunya yaitu pada perilaku diet (penurunan berat badan)

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa mahasiswa mempunyai efikasi diri dalam kategori rendah, selain itu sebagian besar juga melakukan perilaku diet yang tidak sehat akibat kurangnya efikasi diri terhadap perilaku dietnya. Mahasiswa yang melakukan perilaku diet sehat karena mereka yang memiliki efikasi diri dalam kategori tinggi.

### **Persiapan Makanan dan Perilaku Diet**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 251 mahasiswa prodi keperawatan S1 semester 1, 3, dan 5 berdasarkan hasil Uji Chi-Square, nilai taraf signifikansi 0,05 pada persiapan makanan diperoleh hasil *p value* sebesar 0.001(tabel 4.2),, karena  $0,001 < 0,05$  maka  $H_a$  3 diterima dengan nilai OR 2,484. Maka dapat diartikan bahwa semakin baik dalam persiapan makanannya, lebih sehat pula untuk berperilaku dietnya, sebaliknya semakin buruk persiapan makanannya makan tidak sehat pada perilaku dietnya. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan persiapan makanan dengan perilaku diet

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan (Legg, Puri, and Thomas 2000) bahwa terdapat hubungan antara persiapan makanan dengan perilaku diet dimana persiapan makanan dapat menjadi alat potensial untuk mengimbangi kelangkaan waktu dan karena itu mendorong persiapan makan di rumah, yang dikaitkan dengan peningkatan kualitas diet, disimpulkan dari asosiasi yang dilaporkan, menunjukkan bahwa persiapan makanan berpotensi relevan untuk pencegahan obesitas. Hal ini didukung dengan pendapat (Nugraha, G. I. Sagung Seto 2009) bahwa terdapat hubungan antara persiapan makanan dengan perilaku diet dimana faktor yang



mempengaruhi asupan makanan terhadap terjadinya obesitas adalah kuantitas persiapan makanannya mulai dari, porsi perkali makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, kebiasaan makan (contohnya kebiasaan makan pada malam hari), frekuensi makan, dan jenis makanan

Namun hal ini tidak sejalan (Méjean et al. 2018) yang menyebutkan bahwa tidak ada penelitian yang secara prospektif menyelidiki hubungan antara perilaku menyiapkan makanan dan perilaku penurunan berat badan (diet) dengan hasil  $P=0,08$  ( $p<0,05$ )

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa mahasiswa mempunyai persiapan makanan dalam kategori buruk, selain itu sebagian besar juga melakukan perilaku diet yang tidak sehat akibat kurangnya persiapan makanan terhadap perilaku dietnya. Mahasiswa yang melakukan perilaku diet sehat karena mereka yang memiliki persiapan makanan dalam kategori baik

### **Teman Sebaya dan Perilaku Diet**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 251 mahasiswa prodi keperawatan S1 semester 1, 3, dan 5 berdasarkan hasil Uji Chi-Square, nilai taraf signifikansi 0,05 pada teman sebaya diperoleh hasil *p value* sebesar 0.001 (tabel 4.2), karena  $0,001 < 0,05$  dengan nilai contingency coefficient 0,701 maka  $H_0$  4 diterima dengan nilai OR 6,229 dimana responden yang ada pengaruh teman sebaya cenderung melakukan perilaku diet tidak sehat dibandingkan remaja yang tidak ada pengaruh teman sebaya mereka yang melakukan perilaku diet yang sehat. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan teman sebaya dengan perilaku diet

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Fitri 2018) yang dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan teman sebaya dengan perilaku diet dimana pengaruh teman sebaya pada perilaku diet yang tidak sehat yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku diet pada Mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru dengan hasil  $P=0,046$  ( $p<0,05$ ).

Didukung dengan (Miething et al. 2018) yang dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara teman sebaya dengan perilaku diet dimana pria usia 19 tahun menunjukkan kecenderungan diet yang meningkat ketika terpapar dengan teman sebaya yang kurus, dibandingkan dengan pria, diet wanita pada usia 19 tahun lebih kuat terkait dengan masalah citra tubuh mereka sendiri

Ada kesamaan antara pembicara tentang teman sebaya dengan perilaku diet dimana responden yang terpengaruh teman sebaya memiliki resiko lebih tinggi mengalami perilaku diet tidak sehat karena pengaruh teman sebaya yang memberikan pengaruh dengan kritikan negatif tentang perilaku diet yang menyebabkan terjadinya perilaku diet yang tidak sehat (Dwyer et.al dalam Kurnianingsih 2009). Pengaruh teman sebaya juga merupakan salah satu faktor remaja putri mempunyai pandangan yang salah terhadap bentuk tubuh yang pada akhirnya berdampak pada penyimpangan perilaku makan. (Nomate, Nur, and Toy 2014)

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa mahasiswa dalam kategori ada pengaruh, selain itu sebagian besar juga melakukan perilaku diet yang tidak sehat adanya pengaruh negative dari teman sebaya pada dietnya. Mahasiswa yang

melakukan perilaku diet sehat karena mereka yang masuk dalam kategori tidak ada pengaruh teman sebaya

## CONCLUSION

Alasan responden yang melakukan diet yakni karena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Dikuatkan dengan adanya hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku diet, responden yang paham tentang pengetahuan gizi, mereka berperilaku diet lebih sehat dibandingkan dengan responden yang tidak paham tentang pengetahuan gizi mereka yang melakukan perilaku diet tidak sehat

Seseorang yang mempunyai efikasi dirinya tinggi, mereka berperilaku diet lebih sehat dibandingkan dengan responden yang efikasi dirinya rendah mereka yang berperilaku diet tidak sehat. Sedangkan semakin baik dalam persiapan makanannya, lebih sehat pula untuk berperilaku dietnya, sebaliknya semakin buruk persiapan makanannya makan tidak sehat pada perilaku dietnya. Teman sebaya sangat mempengaruhi pola diet seorang remaja, teman sebaya cenderung mempengaruhi perilaku diantara mereka.

## REFERENCES

- A E Field. 2001. "Peer, Parent, and Media Influences on the Development of Weight Concerns and Frequent Dieting among Preadolescent and Adolescent Girls and Boys."
- Abdurrahman, Fadlullah. 2014. "Faktor-Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Wanita Usia Dewasa Awal Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2(1): 23–27.
- Abusabha, Rayane, and Cheryl Acchterberg. 1997. "Review of Self Efficacy and Locus of Control for Nutritiona." *Journal American Dietitian Association* 97(10): 1122–32.
- Albert Bandura. 2002. "Social Cognitive Theory in Cultural Context." 747. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00092>.
- Alhadar, Aisyah, Rahayu Indiasari, and Yustini. 2014. "Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Dengan Overweight Pada Remaja Di SMA Katolik Makassar." *Journal Psikologi* 3(1): 1–7.
- Ayuningtyas, Pratiwi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, and Program Studi Gizi. 2012. "Hubungan Faktor...", Pratiwi Ayuningtyas, FKM UI, 2012."
- Bandura A. 1997. "Self Efficacy; The Exercis of Contorol." : 5–174. [https://www.academia.edu/28274869/Albert\\_Bandura\\_Self\\_Efficacy\\_The\\_Exercise\\_of\\_Control\\_W\\_H\\_Freeman\\_and\\_Co\\_1997\\_pdf](https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf).
- Christan. 2014. "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi." *Jurnal e-Biomedik* 2(1).
- Demerath, E.W., sun, S.S., Rogers, N., Lee et al. 2007. "Anatomical of Patterning of Visceral Adipose Tissue: Race, Sex, and Age Variation. Obesity. 15:2984-2993."
- Dewi, Mirna Candra. 2014. "Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Obesitas."

- Majority* 4(8): 53–56.
- Diananda, Amita. 2019. “Psikologi Remaja Dan Permasalahannya.” *Journal ISTIGHNA* 1(1): 116–33.
- Dr. Muhammad Al Mighwar, M.Ag. 2011. “Psikologi Remaja.” Bandung: C. <https://scholar.google.com/citations?user=KK5JSq0AAAAJ&hl=id>.
- Fitri, Rahmi Pramulia. 2018. “Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiwi Stikes Payung Negeri Pekanbaru.” *Jurnal Endurance* 3(1): 162.
- French, Simone A., Cheryl L. Perry, Gloria R. Leon, and Jayne A. Fulkerson. 1995. “Dieting Behaviors and Weight Change History in Female Adolescents.” *Health Psychology* 14(6): 548–55.
- Hadi Kusuma, Muhammad Ridwan, and Tri Krianto. 2018. “Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja: Studi Kasus Pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta.” *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 1(1): 23.
- Hafiza, Dian, Agnita Utmi, and Sekani Niriayah. 2021. “Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru.” *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)* 9(2): 86–96.
- Hawks (2008). 2008. “Classroom Approach for Managing Dietary Restraint, Negative Eating Styles, and Body Image Concerns Among College Women.”
- Japil, A.R., Mustapha, M., & Eee, G.T.. (2017). 2017. “Body Dissatisfaction among Male and Female Adolescents.” <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p331-350>.
- K D Brownell 1, L R Cohen. 1995. “Adherence to Dietary Regimens. 2: Components of Effective Interventions.” <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7620227/>.
- Kurnianingsih, Yulianti. 2009. “Hubungan Faktor Individu Dan Lingkungan Terhadap Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri Di 4 SMA Terpilih Di Depok Tahun 2004.” <http://lib.fkm.ui.ac.id/file?file=digital/71010-S5714-Yulianti Kurnianingsih.pdf>.
- Laz, Tabassum H., Mahbubur Rahman, Ali M. Pohlmeier, and Abbey B. Berenson. 2015. “Level of Nutrition Knowledge and Its Association with Weight Loss Behaviors Among Low-Income Reproductive-Age Women.” *Journal of Community Health* 40(3): 542–48.
- Legg, C., A. Puri, and N. Thomas. 2000. “Dietary Restraint and Self-Reported Meal Sizes: Diary Studies with Differentially Informed Consent.” *Appetite* 34(3): 235–43.
- Méjean, Caroline et al. 2018. “Influence of Food Preparation Behaviors on 5-Year Weight Change and Obesity Risk in a French Prospective Cohort.” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 15(1): 1–15.

- Miething, Alexander, Mikael Rostila, Christofer Edling, and Jens Rydgren. 2018. "The Peer Context of Dieting: The Relationship between Young Adults' Dieting Frequency and Their Friends' Weight-Related Characteristics." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(12).
- Nomate, Erni, Marselinus Nur, and Sarci Toy. 2014. "Teman Sebaya, Citra Tubuh, Pola Konsumsi, Dan Status Gizi Remaja Putri." *Unnes Journal of Public Health* 3(1): 1–10.
- Normate, Erni Susana, Marselinus Laga Nur, and Sarci Magdalena Toy. 2017. "Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri." *Unnes Journal of Public Health* 6(3): 141.
- Nugraha, G. I. Sagung Seto, 9-18. 2009. "Etiologi Dan Patofisiologi Obesitas. Di Dalam: Obesitas, Permasalahan Dan Terapi Praktis, Cetakan I. Jakarta: Sagung Seto, 9-18."
- Patricia A. Potter. 2009. *Fundamental Keperawatan; Buku 1 Edisi 7*. [https://onsearch.id/uploaded\\_files/sampul\\_koleksi/original/Monograf/8030.jpg](https://onsearch.id/uploaded_files/sampul_koleksi/original/Monograf/8030.jpg).
- Prima, Ellen, and Endah Puspita Sari. 2015. "Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet." *J Psikol Integr [Internet]* 1(1): 17–30. <https://media.neliti.com/media/publications/126615-ID-hubungan-antara-body-dissatisfaction-de.pdf>.
- . 2018. "Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri | Prima | Jurnal Psikologi Integratif." *Psikologi Integratif* 1: 17–30. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/260/241>.
- Purwito, Dedy, and Rosita Dewi. 2018. "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Balita Di Desa Sidamulih Kecamatan Rawalo Kabupaten Banyumas." [https://repository.ump.ac.id/8255/1/Rosita Dewi COVER.pdf](https://repository.ump.ac.id/8255/1/Rosita%20Dewi%20COVER.pdf).
- Purwito, Dedy, and Kris Linggardini. 2006. "Status Gizi Antropometri Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas." *Medisain* 4(2). [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=vA-URcMAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation\\_for\\_view=vA-URcMAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=vA-URcMAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=vA-URcMAAAAJ:d1gkVwhDpl0C).
- Putra, Ni Made Wenny Novtana Dharma, I Wayan Eka Arsana, and Pande Ayu Naya Kasih Permatananda. 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.
- Rifsyina, N.N, and Dodik Briawan. 2015. "Pengetahuan, Persepsi, Dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan." *Journal of Nutrition and Food* 10(2): 109–16.
- Riskesdas. 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI*. Jakarta. <https://image.slidesharecdn.com/hasil-riskesdas-2018-1-181113232107/95/hasil-riskesdas-riset-kesehatan-dasar-tahun-2018-92->

638.jpg?cb=1661865850.

- Saragih, Vera Chitra Dewi. 2019. “Pengaruh Pemilihan Makanan Terhadap Berat Badan Remaja Obesitas Dengan Menggunakan Aplikasi Optifood Dan Konseling Kelompok.”  
<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/11249>.
- Son, Sohwan et al. 2014. “A Comparative Study on Dietary Behavior, Nutritional Knowledge and Life Stress between Korean and Chinese Female High School Students.” *Nutrition Research and Practice* 8(2): 205–12.
- Sutanto, Luciana, Widjaja Lukito, and Ray Wagiu Basrowi. 2021. “Nutrition Interventions for Healthy Ageing in Indonesia.” *Amerta Nutrition* 4(1SP): 1.
- WHO. 2021. *Obesity and Overweight*. World Health Organization.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Winarsih, 1985- (penyusun). 2018. *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan / Winarsih, S.Si.T., M.Kes.*  
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1236844>.