

## Perilaku Diet di Kalangan Remaja

Muhammad Syarifullah <sup>1)</sup>, Rio Pranata <sup>2)\*</sup>

<sup>1)</sup> dan <sup>2)</sup> Program Studi Pendidikan Guru sekolah Dasar,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

E-mail : <sup>1)</sup> [f1081211062@student.untan.ac.id](mailto:f1081211062@student.untan.ac.id), <sup>2)</sup> [riopranata@fkip.untan.ac.id](mailto:riopranata@fkip.untan.ac.id)

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang dimana seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan dalam bentuk tubuh membuat para remaja melakukan diet yang tidak sehat. Diet yang tidak sehat tersebut dilakukan oleh remaja karena kurangnya pengetahuan mengenai perilaku diet yang sehat. Maka, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perilaku diet dikalangan remaja, apakah tergolong rendah, sedang, atau tinggi. Penelitian ini menggunakan metode survey analitik yang menggunakan pendekatan deskriptif. Data yang diperoleh adalah data primer dengan menggunakan angket diukur dengan 28 pertanyaan yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya yang terdiri dari 2 kategori yaitu diet sehat dan diet tidak sehat. Sampel dari penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 15-19 tahun sebanyak 30 orang remaja. Hasil penelitian menunjukkan perilaku diet sehat yang tergolong tinggi adalah 3,3%, sedangkan perilaku diet tidak sehat yang tergolong tinggi adalah 23,3%. Dapat dilihat bahwa perilaku diet dikalangan remaja masih banyak yang melakukan diet tidak sehat. Secara keseluruhan perilaku diet dikalangan remaja adalah sedang dengan frekuensi 60%. Walaupun begitu, para remaja masih perlu diberi pengetahuan tentang diet agar tidak terjadi permasalahan gizi.

**Kata kunci : perilaku diet; remaja; kesehatan; kelebihan berat badan**

### ABSTRACT

*Adolescence is a time when a person experiences many changes, both physically and psychologically. Changes in body shape make teenagers adopt unhealthy diets. These unhealthy diets are carried out by teenagers because of a lack of knowledge about healthy dietary behavior. So, this research was conducted to determine dietary behavior among teenagers, whether it is classified as low, medium or high. This research uses an analytical survey method that uses a descriptive approach. The data obtained is primary data using a questionnaire measured with 28 questions whose validity and reliability have been tested, consisting of 2 categories, namely healthy diet and unhealthy diet. The sample from this study was 30 teenagers with an age range of 15-19 years. The research results showed that healthy dietary behavior which was classified as high was 3.3%, while unhealthy dietary behavior which was classified as high was 23.3%. It can be seen that diet behavior among teenagers still has an unhealthy diet. Overall, dietary behavior among teenagers is moderate with a frequency of 60%. Even so, teenagers still need to be given knowledge about diet to avoid nutritional problems.*

**Keywords : diet behavior; youth, health, obesity**

### PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan dalam tubuh terjadi karena energi dari asupan gizi yang dikonsumsi setiap hari tidak seimbang dengan kalori yang dikeluarkan

oleh aktivitas fisik (Widiyanto, 2015). Faktor penyebab kelebihan berat badan adalah asupan makan yang mengandung lemak dan berkalori tinggi dan kurangnya konsumsi sayur (Dewi, 2015).

**Penulis Korespondensi** : Rio Pranata, Universitas Tanjungpura

**E-mail** : [riopranata@fkip.untan.ac.id](mailto:riopranata@fkip.untan.ac.id)



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan adalah penyebab masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Risiko terjadinya masalah gizi kurang dan lebih dapat terjadi pada remaja karena kurangnya pengetahuan mengenai diet yang sehat (Sazani, 2016). Usia remaja sendiri menurut World Health Organization (WHO) berusia dari 10-19 tahun (World Health Organization, 2023).

Karena kurangnya pengetahuan tentang diet, banyak remaja yang melakukan diet secara tidak sehat. Salah satu contoh diet yang sering dilakukan adalah *Very Low Calorie Diet* (VLCD) atau diet sangat rendah kalori adalah pola makan hipokalori sekitar 400–800 kkal/hari yang menghasilkan penurunan berat badan sebesar 20–30%, terkadang hanya dalam 12–16 minggu (Juray et al., 2021).

Contoh lainnya seperti diet ketogenik, diet ketogenik adalah diet yang menggunakan banyak lemak sebagai sumber energi dan mengurangi konsumsi karbohidrat dan protein ketika tubuh tidak mendapatkan cukup glukosa dari karbohidrat (Tan et al., 2019). Diet ketogenik dengan atau tanpa periode puasa dapat menghasilkan penurunan berat badan jangka pendek, tetapi diet ini berpotensi menimbulkan efek samping yang berbahaya, termasuk ketoasidosis (Blanco et al., 2019).

Ketoasidosis adalah komplikasi paling umum yang terjadi pada penderita Diabetes Mellitus tipe 1 yang disebabkan oleh defisiensi berat insulin dan disertai gangguan metabolisme protein, karbohidrat dan lemak (Nusantara et al., 2020). Ketoasidosis memiliki gejala yang tidak jelas seperti mual, muntah, dan nyeri pada perut (Shahid et al., 2020).

Diet ketogenik sebenarnya efektif sebagai terapi alternatif untuk epilepsi resisten obat baik untuk pasien bayi hingga dewasa jika dilakukan dengan benar dan dalam pengawasan profesional kesehatan (Kurnia et al., 2021).

Banyak remaja juga yang melakukan diet detoks, diet detoks sendiri merupakan diet yang dilakukan dengan cara membatasi kalori, puasa intermiten, dan hanya mengonsumsi jus dan air putih sebagai asupan harian (Zulfa & Angraini, 2019). Asupan air putih 30 menit sebelum makan sebanyak 454 ml selama melakukan diet tidak menurunkan berat badan dan IMT (Mulyasari et al., 2016). Konsep dari diet detoks dianggap tidak rasional dan tidak ilmiah. Faktanya, ketika tubuh kekurangan kalori, tubuh akhirnya akan mulai membangun bahan kimia yang disebut keton. Keton merupakan sebuah bahan kimia yang ada di dalam tubuh. Bahan kimia ini dapat menyebabkan mual, dehidrasi, lemas, pusing, dan mudah tersinggung (The British Dietetic Association, 2006).

Diatas adalah beberapa diet yang sering menjadi pilihan utama oleh remaja ketika menurunkan berat badannya. Sebenarnya, diet apa pun tampaknya efektif untuk menurunkan berat badan, selama hal tersebut dapat menyebabkan defisit energi yang berkelanjutan (Yannakoulia et al., 2019). Berkurangnya berat badan yang berlebihan dan secara tidak wajar akan berefek pada penurunan tekanan darah, kolesterol, dan ketidakseimbangan untuk menggunakan gula darah (Widiyanto, 2015). Diet yang sehat adalah diet yang dapat mengatur pola makan ke dalam tubuh sesuai keperluannya (Daniella & Marsudi, 2022).

Pada masa remaja, seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang pesat ini menimbulkan respon yang beragam, seperti memperhatikan perubahan bentuk tubuh. Kepedulian terhadap bentuk tubuh yang ideal mengarah kepada usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan. Pada umumnya remaja melakukan diet, berolahraga, mengkonsumsi obat pelangsing dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal (Irawan & Safitri, 2014). Maka penelitian ini bertujuan untuk mengukur perilaku diet dikalangan remaja, apakah tergolong rendah, sedang, atau tinggi.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini merupakan survey analitik yang menggunakan pendekatan deskriptif. Data yang diperoleh adalah data primer dengan

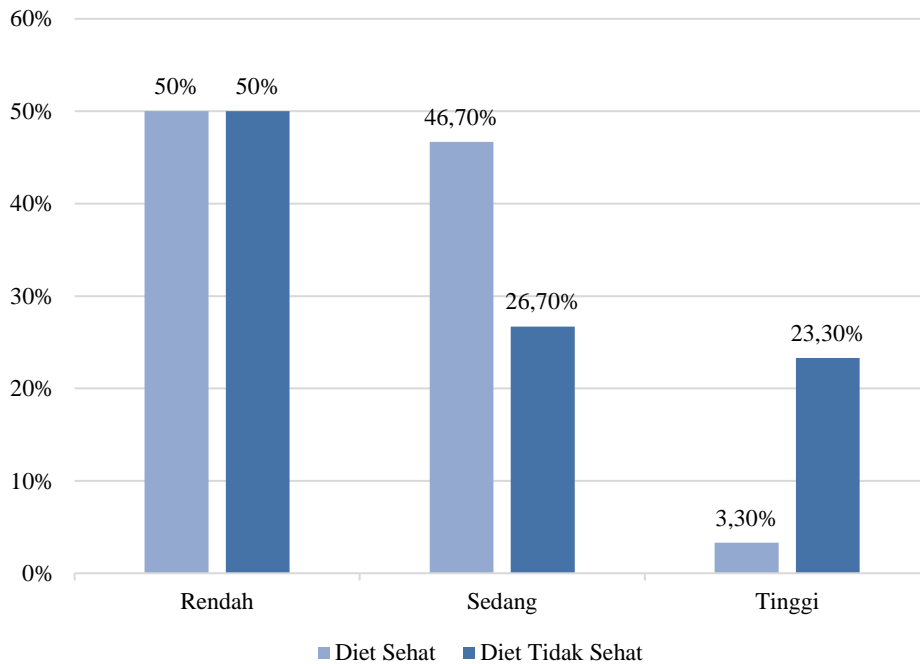
menggunakan angket yang memiliki dua kategori, yakni diet sehat dan diet tidak sehat (Irawan & Safitri, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja. Sampel dari penelitian ini adalah responden yang bersedia mengisi angket yang berusia 15-19 tahun sebanyak 30 orang remaja.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Seluruh responden adalah remaja. Responden mengisi instrumen penelitian berupa kuesioner perilaku diet. Hasil pengumpulan data kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram. Perilaku diet diukur dengan 28 pertanyaan yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya yang terdiri dari 2 bagian yaitu diet sehat dan diet tidak sehat. Hasil pengukuran yang telah dilakukan disajikan sebagai berikut.

**Tabel 1**  
**Perilaku Diet Sehat dan Tidak Sehat**

<b>Kategori</b>	<b>Diet Sehat</b>		<b>Diet Tidak Sehat</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Rendah	15	50	15	50
Sedang	14	46,70	8	26,70
Tinggi	1	3,30	7	23,30
Total	30	100	30	100



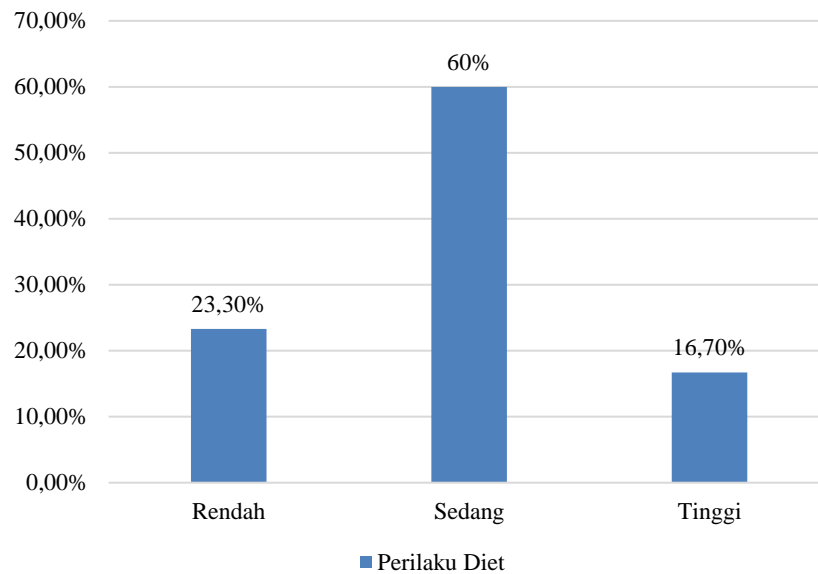
**Gambar 1**  
**Diagram Perilaku Diet Sehat dan Diet Tidak Sehat**

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dengan perilaku diet sehat yang frekuensinya rendah adalah 50%, sedang 46,70%, dan tinggi 3,30%. Sedangkan, responden dengan perilaku diet yang tidak sehat yang frekuensinya rendah adalah 50%, sedang 26,70%, dan tinggi 23,30%. Berdasarkan hasil tersebut bisa dilihat bahwa perbandingan perilaku

diet sehat dan tidak sehat dengan frekuensi tinggi sangatlah jauh. Yang dimana responden yang melakukan diet sehat berjumlah 1 orang dan yang melakukan diet tidak sehat berjumlah 7 orang. Jika dilihat secara keseluruhan perilaku diet dikalangan remaja dapat dilihat sebagai berikut.

**Tabel 2**  
**Perilaku Diet Dikalangan Remaja**

Kategori	F	%
Rendah	7	23,3
Sedang	18	60
Tinggi	5	16,7
Total	30	100



**Gambar 2**  
**Diagram Perilaku Diet Dikalangan Remaja**

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat perilaku diet dikalangan remaja masih tergolong sedang dengan jumlah responden sebanyak 18 orang remaja. Walaupun begitu, berdasarkan Tabel 2 masih ada 7 orang remaja yang perilaku dietnya masih tergolong rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 30 responden, diketahui bahwa responden yang melakukan diet sehat dengan frekuensi tinggi sebanyak 3,3% dan diet tidak sehat sebanyak 23,3%. Itu membuktikan bahwa pengetahuan dan perilaku diet pada remaja masih tergolong rendah. Kurangnya pengetahuan tentang diet sehat dan juga keinginan untuk menurunkan berat badan dengan cara yang asal-asalan, menyebabkan remaja membuat pola makan yang tidak seimbang terlepas dari efek samping yang ditimbulkan (Abdurrahman, 2014).

Jika dilihat berdasarkan tabel 2 secara keseluruhan perilaku diet

dikalangan remaja masih tergolong sedang dengan frekuensi 60%. Walaupun begitu, masih ada 23,30% atau 7 orang remaja yang perilaku dietnya tergolong rendah. Perilaku diet yang rendah tersebut disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang diet. Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan dengan permasalahan gizi (Wicaksana, 2016). Karena kurangnya pengetahuan tentang diet yang sehat, banyak remaja yang mengalami permasalahan gizi (Sazani, 2016).

Pada umumnya, pada masa remaja terlebih wanita sering terjadi kekhawatiran pada berat badan dan melakukan berbagai macam jenis diet (Daniella & Marsudi, 2022). Diet yang tidak benar tidak hanya membuat pola makan tidak seimbang, tetapi juga menyebabkan masalah kesehatan (Joshi & Mohan, 2018). Contohnya jika melakukan *Very Low Calorie Diet* (VLCD), VLCD sendiri dapat

menyebabkan terbentuknya batu empedu (Khairunisa et al., 2016). Contoh lainnya seperti diet ketogenik yang berpotensi menimbulkan efek samping yang berbahaya, termasuk ketoasidosis (Blanco et al., 2019).

Diet yang sehat adalah diet yang dapat mengatur pola makan ke dalam tubuh sesuai dengan kebutuhan tubuh (Daniella & Marsudi, 2022). Diet yang awalnya menimbulkan permasalahan kesehatan, jika dilakukan secara tidak berlebihan dan diawasi oleh profesional kesehatan, maka diet tersebut dapat memberikan efek yang baik pada tubuh (Haywood et al., 2018). Contohnya VLCD, untuk seseorang yang mengalami gangguan gagal ginjal ringan, VLCD adalah pengobatan yang efektif dan aman untuk menurunkan berat badan pada pasien obesitas, termasuk mereka yang terkena gagal ginjal ringan (Bruci et al., 2020). Lalu, diet ketogenik dinilai ada yang memberikan manfaat positif dalam perbaikan parameter DMT2 yaitu profil glukosa, profil lipid dan indeks antropometri namun ada juga yang tidak memberikan manfaat positif (Putri et al., 2022).

Penurunan berat badan atau diet sebenarnya merupakan hal penting bagi penderita obesitas karena diet dapat memperbaiki atau mengatasi sepenuhnya faktor risiko metabolik untuk diabetes, penyakit arteri koroner, dan kanker terkait obesitas (Cava et al., 2017). Agar diet dapat terjadi secara maksimal dan berjalan dengan sehat, maka diet harus diselingi dengan olahraga yang rutin. Latihan fisik aerobik yang rutin terbukti efektif dalam mengurangi persentase lemak, mengontrol berat badan, serta meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Olahraga fisik aerobik yang tidak terlalu

berat bagi pemula dan direkomendasikan oleh profesional kesehatan adalah jogging (Arief et al., 2021). Olahraga lompat tali juga dapat menurunkan berat badan dan memperbaiki komposisi tubuh pada usia remaja (Tang et al., 2021). Bukan hanya itu, bersepeda selama 30–55 menit dengan frekuensi tiga sampai lima kali dalam seminggu dengan intensitas sedang dapat menurunkan berat badan (Rahma et al., 2021).

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa perilaku diet dikalangan remaja tergolong sedang. Tetapi, masih banyak juga perilaku diet dikalangan remaja yang tergolong rendah dan hanya sekian persen yang tergolong tinggi. Itu membuktikan masih banyak remaja yang perlu dibimbing mengenai diet agar tidak memberi dampak negatif dan tidak menghambat pertumbuhan para remaja. Saran yang dapat diberikan kepada remaja meliputi peningkatan pengetahuan dan pendidikan tentang perilaku diet. Para remaja sebelum melakukan diet, terlebih dahulu perlu melakukan riset tentang diet yang baik dan benar. Selain itu, penting juga untuk mengurangi pengaruh informasi yang tidak akurat dari internet. Dalam melakukan diet disarankan adanya pengawasan oleh profesional kesehatan seperti ahli gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, F. (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.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i1.3569>
- Arief, A. D. N., Sukarni, S., & Maulana, M. A. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(2), 54–63.  
<https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i2.189>
- Blanco, J. C., Khatri, A., Kifayat, A., Cho, R., & Aronow, W. S. (2019). Starvation ketoacidosis due to the ketogenic diet and prolonged fasting - A possibly dangerous diet trend. *American Journal of Case Reports*, 20.  
<https://doi.org/10.12659/AJCR.917226>
- Brucci, A., Tuccinardi, D., Tozzi, R., Balena, A., Santucci, S., Frontani, R., Mariani, S., Basciani, S., Spera, G., Gnessi, L., Lubrano, C., & Watanabe, M. (2020). Very low-calorie ketogenic diet: A safe and effective tool for weight loss in patients with obesity and mild kidney failure. *Nutrients*, 12(2).  
<https://doi.org/10.3390/nu12020333>
- Cava, E., Yeat, N. C., & Mittendorfer, B. (2017). Preserving healthy muscle during weight loss. In *Advances in Nutrition* (Vol. 8, Issue 3).  
<https://doi.org/10.3945/an.116.014506>
- Daniella, N., & Marsudi. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Pola Diet Yang Benar Di Kalangan Anak Muda Perempuan. *Jurnal Barik*, 3(2), 89–103.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>
- Dewi, M. C. (2015). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Obesitas Pada Anak. *Majority*, 4(8).  
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1473>
- Haywood, C. J., Prendergast, L. A., Purcell, K., Le Fevre, L., Lim, W. K., Galea, M., & Proietto, J. (2018). Very Low Calorie Diets for Weight Loss in Obese Older Adults-A Randomized Trial. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 73(1).  
<https://doi.org/10.1093/gerona/glx012>
- Irawan, S. D., & Safitri. (2014). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1).  
<https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1459>
- Joshi, S., & Mohan, V. (2018). Pros & cons of some popular extreme weight-loss diets. In *Indian Journal of Medical Research* (Vol. 148, Issue 5).  
[https://doi.org/10.4103/ijmr.IJMR\\_1793\\_18](https://doi.org/10.4103/ijmr.IJMR_1793_18)
- Juray, S., Axen, K. V., & Trasino, S. E. (2021). Remission of type 2 diabetes with very low-calorie diets —a narrative review. In *Nutrients* (Vol. 13, Issue 6).  
<https://doi.org/10.3390/nu13062086>
- Khairunisa, H., Mahasiswa, S., Studi, P., Gizi, I., Ilmu, K., & Klinik, G. (2016). Pengaruh Very Low Calorie Diet (VLCD) terhadap Pembentukan Batu Empedu Kolesterol serta Pencegahannya. 44(2).  
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.55175/cdk.v44i2.819>

- Kurnia, B., Nangoy, E., & Posangi, J. (2021). Diet Ketogenik untuk Penyakit Epilepsi Resisten Obat. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3). <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31946>
- Mulyasari, I., Muis, S. F., & Kartini, A. (2016). Pengaruh asupan air putih terhadap berat badan, indeks massa tubuh, dan persen lemak tubuh pada remaja putri yang mengalami gizi lebih. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(2), 120–125. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.2.120-125>
- Nusantara, A. F., Sunanto, & Kusyairi, A. (2020). Pre Klinis Dan Onsite Ketoasidosis Diabetik Pada Anak Dengan Diabetes Melitus Tipe 1. *Conference on Research & Community Services*. <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/CORCYS/article/view/1223>
- Putri, M. N. H., Dewi, M. A., & Handayani, D. (2022). Efek Diet Ketogenik Pada Diabetes Mellitus Tipe 2: Scoping Review. *Amerta Nutrition*, 6(3). <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.326-341>
- Rahma, A., Claudia, D., Yulianto, F. A., & Romadhona, N. (2021). Systematical Review: Pengaruh Olahraga Sepeda terhadap Penurunan Berat Badan Pada Dewasa Muda. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7427>
- Sazani, A. (2016). Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal. *Journal of Health Education*, 1(2), 8–12. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu>
- Shahid, W., Khan, F., Makda, A., Kumar, V., Memon, S., & Rizwan, A. (2020). *Diabetic Ketoacidosis: Clinical Characteristics and Precipitating Factors*. <https://doi.org/10.7759/cureus.10792>
- Tan, E. I. A., Irfannuddin, I., & Murti, K. (2019). Pengaruh Diet Ketogenik Terhadap Proliferasi Dan Ketahanan Sel Pada Jaringan Pankreas. *Jambi Medical Journal “Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan,”* 7(1). <https://doi.org/10.22437/jmj.v7i1.7127>
- Tang, Z., Ming, Y., Wu, M., Jing, J., Xu, S., Li, H., & Zhu, Y. (2021). Effects of caloric restriction and rope-skipping exercise on cardiometabolic health: A pilot randomized controlled trial in young adults. *Nutrients*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/nu13093222>
- The British Dietetic Association. (2006). The Truth About Detox Diets. *Food Fact*. <https://www.nhs.uk/livewell/tiredness-and-fatigue/documents/truthdetoxdiets.pdf>
- Wicaksana, A. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. <https://Medium.Com/>
- Widiyanto. (2015). Metode Pengaturan Berat Badan. *Medikora*, 1(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v1i2.4772>



- World Health Organization. (2023). [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Yannakoulia, M., Poulimeneas, D., Mamalaki, E., & Anastasiou, C. A. (2019). Dietary modifications for weight loss and weight loss maintenance. In *Metabolism: Clinical and Experimental* (Vol. 92). <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2019.01.001>
- Zulfa, L., & Angraini, D. I. (2019). Diet Detox – Apakah sudah terbukti secara klinis? Detox Diet - Is it clinically proven? *Jurnal Agromedicine*, 6. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2413>