



Hubungan Perilaku Diet Dengan Status Kesehatan Remaja Putri Di SMAN 14 Bandar Lampung

Muhammad Fiqi Dwiarto, Dessy Hermawan, Rudi Winarno
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati, Lampung, Indonesia
*e-mail : rudiwinarno02@gmail.com

Abstrak

Remaja membutuhkan perhatian khusus pada masalah gizi karena di masa ini kebutuhan gizi mereka meningkat serta terdapat perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Remaja cenderung tidak bisa membedakan diantara gambaran ideal serta persepsi atas diri sendiri berdampak pada *body image* yang buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku diet dengan status kesehatan remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Dengan rancangan desain Survei Analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMAN 14 Bandar Lampung yaitu 551 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah 142 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur perilaku diet. Hasil menunjukkan bahwa ada sebanyak 55 responden (87,3%) yang status kesehatan baik dan 8 responden (17,7%) yang status kesehatan tidak baik. Sedangkan dari 79 responden yang perilaku diet tidak baik, sebanyak 47 responden (59,5%) yang status kesehatan baik dan 32 responden (40,5%) yang status kesehatan tidak baik. Analisis chi-square adalah p-value 0,001. Kesimpulan terdapat hubungan perilaku diet dengan status kesehatan remaja putri di SMA Negeri 14 Bandar Lampung.

Kata Kunci : Diet, Perilaku, Remaja

Abstract

Adolescents need special attention to nutritional issues because at this time their nutritional needs are increasing and there are changes in lifestyle and eating habits. Teenagers tend not to be able to differentiate between ideal images and perceptions of themselves which have an impact body image the bad one. The aims to determine the relationship between dietary behavior and the health status of adolescent girls at SMAN 14 Bandar Lampung in 2024. This research uses a quantitative type of research. With an Analytical Survey design approach cross sectional. The population in this study were all female students of SMAN 14 Bandar Lampung, namely 551 respondents. The sample in this study was 142 respondents. The measuring tool used is a questionnaire to measure dietary behavior. The results showed that there were 55 respondents (87.3%) whose health status was good and 8 respondents (17.7%) whose health status was not good. Meanwhile, of the 79 respondents whose dietary behavior was not good, 47 respondents (59.5%) had good health status and 32 respondents (40.5%) had poor health status. Chi-square analysis is p-value 0.001. There is a relationship between dietary behavior and the health status of adolescent girls at SMA Negeri 14 Bandar Lampung.

Keywords : Diet, Behavior, Adolescents

Dikirim: 28 November 2024

Diterima: 11 April 2025

Terbit: 30 April 2025

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (2023) diperkirakan 37 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami kelebihan berat badan. Pernah dianggap sebagai masalah di negara-negara berpendapatan tinggi, kelebihan berat badan kini meningkat di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Di Afrika, jumlah anak di bawah usia 5 tahun yang mengalami kelebihan berat badan telah meningkat hampir 23% sejak tahun 2000. Hampir separuh dari anak di bawah usia 5 tahun yang mengalami kelebihan berat badan atau hidup dengan obesitas pada tahun 2022 tinggal di Asia. Lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas) di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun telah meningkat secara dramatis dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Akibatnya, angka obesitas akibat kebiasaan makan yang buruk meroket, menyebabkan hampir tiga dari empat kematian di Indonesia (Supu *et al.*, 2022).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar di Indonesia tahun 2018 menunjukkan prevalensi berat badan tidak ideal pada

remaja di usia 16-18 tahun sebesar 8,1% (1,4% sangat tidak ideal dan 6,7% tidak ideal). Sedangkan prevalensi kelebihan berat badan remaja pada usia 16-18 tahun sebesar 13,5% (9,5% kelebihan berat badan dan 4,0% obesitas) jika dibandingkan dengan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Sedangkan berdasarkan prevalensi status kesehatan remaja pada rasa tidak enak di perut 14,6%, tidak ada nafsu makan 13,9%. Proporsi penduduk berusia 15 – 19 tahun di Lampung yang memiliki perilaku diet tidak sehat seperti mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak dan kolesterol yang tinggi serta makanan gorengan sebesar 42,93%, konsumsi makanan dengan kadar garam berlebih sebesar 32,4%, konsumsi makanan dengan kadar gula berlebih sebesar 41,75%, dan perilaku konsumsi sayur dan buah yang rendah sebesar 67,32% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang paling penting dan ditandai dengan perannya sebagai tahap transisi dan perubahan. Banyak perubahan fisik dan mental yang terjadi pada masa remaja sehingga menyulitkan remaja untuk menerima kondisi fisiknya dan

menggunakan tubuhnya secara efektif. Salah satu permasalahan utama remaja khususnya remaja putri adalah masalah berat badan yang berujung pada perubahan bentuk tubuh dan reaksi berupa tindakan yang memperhatikan perubahan bentuk tubuh agar terlihat ideal (Safitri *et al.*, 2019)

Remaja membutuhkan perhatian khusus pada masalah gizi karena di masa ini kebutuhan gizi mereka meningkat serta terdapat perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Kekurangan gizi pada remaja, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, dapat menyebabkan masalah metabolisme dan menimbulkan suatu penyakit. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan ini merupakan penyesuaian dari perubahan kebutuhan karena adanya perubahan aktivitas fisik yang dilakukan seperti olah raga, sekolah, dan pada saat menstruasi (Setyaningsih & Jumiatus, 2022)

Berdasarkan data prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun menurut provinsi menunjukkan bahwa status gizi Lampung menempati urutan ke 31 dari 38 provinsi yaitu sebesar (6,4%) (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2023). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa Provinsi

Lampung masih berada di urutan bawah pada status gizi remaja.

Perilaku diet adalah perilaku pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara rutin untuk menjaga kesehatan. Perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet (Wahyuningsih *et al.*, 2023) Perilaku diet merupakan suatu usaha individu yang dilakukan dengan cara mengatur pola makan dengan tujuan untuk mengontrol berat badan (Gibson-Smith *et al.*, 2018)

Perilaku diet pada remaja perlu diperhatikan karena akan berdampak terhadap status gizi remaja yang akan mempengaruhi terhadap kesehatan remaja. Terdapat beberapa negara maju, pola makan remaja sangat terganggu. Remaja sangat jarang mengkonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, makanan yang kurang bernutrisi (Afandi & Avandi, 2022). Hal ini akan dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada status gizi remaja yaitu terjadi kelebihan berat badan maupun gizi kurang (anemia), sehingga hal tersebut akan berdampak terjadinya penyakit kronis dan komorbiditas dikalangan semua usia terutama remaja (Wahyuningsih *et al.*, 2023)

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan wawancara terhadap remaja putri di SMA 16 dan SMA 14 Bandar Lampung pada tanggal 5 dan 6 Desember 2023, dengan melakukan wawancara secara bebas terpimpin ke 25 siswi didapatkan bahwa terdapat 10 siswa di SMA 14 yang sedang menjalankan program diet namun dengan pola yang salah. Sedangkan di SMA 16 terdapat 7 siswa yang menjalankan program diet dengan pola yang salah. Hal tersebut diperoleh dari pernyataan para siswa mengenai program diet yang dijalankan dan apakah mereka mengalami gangguan kesehatan selama program diet berlangsung.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “hubungan antara perilaku diet dengan status kesehatan remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2024”.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian

menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh siswi kelas 11 SMAN 14 Bandar Lampung yaitu 218 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan kriteria inklusi siswa kelas 11 SMAN 14 Bandar Lampung dan bersedia menjadi responden. Sampel dalam penelitian ini adalah 142 responden.

Alat ukur pada penelitian ini adalah kuesioner yang berisi mengenai perilaku diet responden. Kuesioner telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil 0,883 (Santhi, 2018). Penelitian telah dilakukan pada tanggal 19-23 Juli 2024 di SMAN 14 Bandar Lampung. Setelah data terkumpul maka data tersebut diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 21 dengan menggunakan uji *chi square*. Penelitian ini telah lulus laik etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian kesehatan Universitas Malahayati dengan Nomor. 4509/EC/KEP-UNMAL/VII/2024..

HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden
(n=142)**

Karakteristik	N	%	M±SD
Usia (tahun) (rentang) 16-17	142	100	16,49± 0,502
Jenis Kelamin Perempuan	142	100	

Berdasarkan tabel 1. didapatkan bahwa dengan standar deviasi 0,502 dan seluruh usia responden dengan rentang 16 sampai responden adalah perempuan. 17 tahun dengan rata-rata usia 16,49 tahun

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Diet
(n=142)**

Variabel	N	%
Perilaku Diet		
Baik	63	44,4
Tidak Baik	79	55,6
Total	142	100,0

Berdasarkan tabel 2. didapatkan bahwa (44,4%) dan responden yang memiliki dari 142 responden yang memiliki perilaku diet baik ada sebanyak 63 responden perilaku diet tidak baik sebanyak 79 responden (55,6%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Kesehatan
(n=142)**

Variabel	N	%
Status Kesehatan		
Baik	102	71,8
Tidak baik	40	28,2
Total	142	100,0

Berdasarkan tabel 3. didapatkan bahwa responden (71,8%) dan ada sebanyak 40 dari 142 responden yang memiliki status responden (28,2%) yang memiliki status kesehatan baik ada sebanyak 102 kesehatan tidak baik.

Tabel 4. Hubungan Perilaku Diet dengan Status Kesehatan Pada Remaja Putri

Perilaku Diet	Status Kesehatan				N	%	p-value	OR (95%CI)
	Daftar Hadir Baik		Daftar Hadir Tidak Baik					
	N	%	N	%				
Baik	55	87,3	8	17,7	63	100,0	0,001	4,681
Tidak Baik	47	59,5	32	40,5	79	100,0		(11,140-1,967)

Berdasarkan tabel 4. dapat diinterpretasikan bahwa dari 63 responden yang memiliki perilaku diet baik ada sebanyak 55 responden (87,3%) yang status kesehatan baik dan 8 responden (17,7%) yang status kesehatan tidak baik. Sedangkan dari 79 responden yang perilaku diet tidak baik, ada 47 responden (59,5%) yang status kesehatan baik dan 32 responden (40,5%) yang status kesehatan tidak baik. Hasil *p-value* 0,001

menunjukkan bahwa adanya hubungan perilaku diet dengan status kesehatan remaja putri di SMA Negeri 14 Bandar Lampung. Dari analisa data tersebut didapatkan Odd Ratio atau tingkat risiko = 4,681 (11,140-1,967) yang artinya remaja putri yang memiliki perilaku diet yang baik berpeluang 4,68 kali lebih besar untuk memiliki status kesehatan dengan daftar hadir baik dari pada remaja putri yang memiliki perilaku diet yang tidak baik.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Perilaku Diet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki perilaku diet baik ada sebanyak 63 responden (44,4%) dan responden yang memiliki perilaku diet tidak baik sebanyak 79 responden (55,6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nilawati, 2023) dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Body Image Dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat” menunjukkan hasil bahwa sebanyak 41

responden (56,9%) belum menjalankan perilaku makan yang baik dan 31 responden (43,1%) sudah menjalankan perilaku makan yang baik.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Notoatmojo, 2018) menjelaskan bahwa perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun

dari dalam dirinya. Perilaku seseorang atau masyarakat tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, dan sebagian dari orang atau masyarakat yang bersangkutan. Disamping itu, ketersediaan fasilitas, sikap, dan perilaku petugas terhadap kesehatan juga akan mendukung dan memperkuat terbentuknya perilaku.

Menurut peneliti, perilaku seseorang merupakan hasil dari pengamatan seseorang melalui kegiatan interaksi dengan lingkungan. Perilaku remaja pada saat ini banyak didapatkan dari mengamati langsung atau melalui media massa yang sangat mudah diakses. Remaja putri saat ini sangat mudah memperoleh cara untuk diet melalui internet tanpa melakukan konsultasi dengan ahli gizi, sehingga banyak remaja putri yang memiliki perilaku diet yang salah.

Distribusi Frekuensi Status Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki status kesehatan baik ada sebanyak 102 responden (71,8%) dan ada sebanyak 40 responden (28,2%) yang memiliki status kesehatan tidak baik.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Samranah, 2017) yang menjelaskan bahwa kesehatan merupakan investasi

sumber daya manusia. Kesehatan juga merupakan tanggung jawab bersama, untuk itu perlu diperjuangkan oleh banyak pihak termasuk siswa yang berisiko tinggi untuk terjangkit penyakit. Transmisi yang mudah ini di antaranya disebabkan oleh tingkat kepadatan dan lingkungan yang kurang memadai. Bila dilihat dari sisi kesehatan, pada umumnya kondisi kesehatan di lingkungan sekolah masih memerlukan perhatian dari berbagai pihak terkait, baik dalam aspek akses pelayanan kesehatan, perilaku sehat, maupun kesehatan lingkungannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi & Adriyanti, 2020) dengan judul “Hubungan Body Image Dan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Smk Analisis Kesehatan Tunas Medika” menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal 31 responden (62%) dan terdapat 19 responden (38%) status gizi gemuk.

Menurut peneliti, status kesehatan pada remaja putri adalah kondisi tubuh yang dapat dinilai melalui tingkat kesejahteraan dan mempertimbangkan gejala disfungsi biologis atau fisiologis yang menimbulkan gejala. Status kesehatan pada remaja putri yang bersekolah dapat dinilai melalui

banyaknya responden tidak masuk sekolah dengan keterangan sakit.

Hubungan Perilaku Diet dengan Status Kesehatan Pada Remaja Putri

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa p-value 0,001 dapat diartikan bahwa adanya hubungan perilaku diet dengan status kesehatan remaja putri di SMA Negeri 14 Bandar Lampung. Dari analisa data tersebut didapatkan OR 4,681 yang artinya remaja putri yang memiliki perilaku diet yang baik berpeluang 4,68 kali lebih besar untuk memiliki status kesehatan dengan daftar hadir baik dari pada remaja putri yang memiliki perilaku diet yang tidak baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Wahyuningsih *et al.*, 2023) menjelaskan bahwa perilaku diet adalah perilaku pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara rutin untuk menjaga kesehatan. Perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nilawati, 2023) dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Body Image Dengan

Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat” yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan status gizi ($r=0,507$ $p<0,001$).

Menurut Syed *et al* (2020) mendidik siswa melalui seminar, presentasi, dan simposium yang menyoroti risiko berbahaya yang ditimbulkan oleh berbagai perilaku makan tidak sehat dan hubungan penting antara peningkatan kejadian obesitas. Upaya bersama untuk melakukan hal tersebut sangatlah penting.

Menurut peneliti, perilaku diet mengacu pada perilaku mengurangi asupan makanan dan minuman berkalori tinggi, berlemak tinggi serta melakukan aktivitas fisik untuk menjaga berat badan ideal. Saat ini, remaja putri dengan mudah memperhatikan peluang untuk berdiet, namun tidak memperhatikan kebutuhan tubuhnya sendiri. Kualitas diet dapat terpengaruh jika asupan makanan tidak sesuai dengan rekomendasi nutrisi dan pedoman diet. Kebiasaan makan yang tidak tepat berdampak besar terhadap kesehatan remaja putri dan dapat menghambat mereka untuk bersekolah. Kebiasaan makan mempengaruhi keadaan tubuh seseorang. Jika kebiasaan makan

salah, tubuh akan menjadi tidak sehat dan tidak bisa bersekolah.

Perilaku diet yang baik bukan hanya asupan makanan yang harus diimbangi dengan aktivitas olahraga rutin. Hal ini dikarenakan tubuh membakar timbunan lemak di tubuh, sehingga berat badan perlahan akan menurun setelah rutin berolahraga dan akan meningkatkan status gizi remaja. Sedangkan perilaku diet yang kurang baik adalah Kebiasaan responden adalah banyak ngemil di sekolah, dan banyak jajanan yang remaja konsumsi mengandung lemak dan gula sehingga mengganggu proses diet yang dijalani. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi pemicu obesitas gizi pada responden (Dewi & Adriyanti, 2020).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan perilaku diet dengan status kesehatan remaja putri di SMA Negeri 14 Bandar Lampung.. Disarankan kepada remaja putri untuk dapat melakukan perilaku diet yang baik sehingga akan meningkatkan derajat kesehatan remaja. Perilaku diet yang baik adalah yang tetap memperhatikan kebutuhan nutrisi tubuh.

KEPUSTAKAAN

Afandi, M. K., & Avandi, R. I. (2022).

Pola Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Anak Usia 13-15 TAHUN. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), 16–25.

Dewi, G. K., & Adriyanti, E. Z. (2020). Hubungan Body Image dan Diet terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 11–17.

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022*.

Gibson-Smith, D., Bot, M., Snijder, M., Nicolaou, M., Derks, E. M., Stronks, K., Brouwer, I. A., Visser, M., & Penninx, B. W. J. H. (2018). The relation between obesity and depressed mood in a multi-ethnic population. The HELIUS study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(6), 629–638. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1512-3>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*.

Nilawati, S. (2023). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Body Image Dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 405–411.

Notoatmojo, N. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan* (pp. 2010–2011). Rineka Cipta.

Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2019). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Journal Psibernetika*, 12(2), 100–105. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>

Samranah. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Kesehatan Pada Santri Kelas X SMA Di Pondok*

- Pesantren Ummul Mukminin Makassar. UIN Alaudin Makassar.*
- Santhi, N. L. G. W. (2018). *Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Remaja Akhir di Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar.* 1–76.
- Setyaningsih, P., & Jumiatus, J. (2022). Sikap Remaja terhadap Permasalahan Gizi di Panti Asuhan Putra dan Putri. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 11(2), 123–124. <https://doi.org/10.30591/siklus.v11i2.3520>
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas.* Penerbit NEM.
- Syed, N. K., Syed, M. H., Meraya, A. M., Albarraq, A. A., Al-Kasim, M. A., Alqahtani, S., ..., & Elnaem, M. H. (2020). The association of dietary behaviors and practices with overweight and obesity parameters among Saudi university students. *PLoS One*, 15(9), e0238458.
- Wahyuningsih, S., Deswita, D., & Susmiati, S. (2023). *Perilaku Diet Remaja Yang Berhubungan Dengan Status Gizi.* CV. Adanu Abimata.