

ANALISIS HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH (BMI), KETIDAKPUASAN TUBUH DAN LINGKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU DIET TIDAK SEHAT PADA GADIS REMAJA

Iit Badiatun Nafisah^{1*}

Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga¹

*Corresponding Author : iit.badi.atun-2020@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Pengelolaan diet dan perilaku kontrol berat badan menjadi fokus utama dalam upaya menjaga kesehatan, terutama pada masa remaja yang sering kali diwarnai dengan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menginvestigasi dan menganalisis korelasi antara indeks massa tubuh (BMI), ketidakpuasan tubuh, dan lingkungan sosial dengan perilaku diet tidak sehat di kalangan gadis remaja. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara ketiga faktor tersebut, diharapkan dapat ditemukan strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi perilaku diet yang tidak sehat pada populasi ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis literatur, di mana kami mengumpulkan dan mengevaluasi berbagai studi terkait yang telah dilakukan sebelumnya dalam bidang ini. Data dari studi-studi tersebut kemudian dianalisis secara sistematis untuk mengeksplorasi pola hubungan antar variabel yang diteliti. Dari hasil analisis, kami menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara BMI yang tinggi, tingkat ketidakpuasan tubuh, lingkungan sosial yang tidak mendukung, dan perilaku diet tidak sehat pada remaja perempuan. Temuan ini memberikan implikasi penting dalam pengembangan program intervensi yang bertujuan untuk memperbaiki perilaku diet dan meningkatkan kesehatan remaja. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga dalam pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku diet pada kalangan remaja perempuan dan memberikan arahan untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi masalah ini. Diperlukan pemahaman yang holistik terhadap faktor-faktor ini untuk membantu remaja perempuan mengembangkan pola makan sehat dan memperbaiki hubungan dengan tubuh mereka.

Kata kunci : BMI, ketidakpuasan tubuh, lingkungan sosial, perilaku diet, remaja perempuan

ABSTRACT

The management of diet and weight control is a primary focus in efforts to maintain health, especially during adolescence, which is often marked by significant physical and psychological changes. The aim of this study is to investigate and analyze the correlation between body mass index (BMI), body dissatisfaction, and social environment with unhealthy dietary behavior among adolescent girls. Through a deeper understanding of the relationship between these three factors, it is hoped that effective intervention strategies can be identified to address unhealthy dietary behaviors in this population. The method used in this research is literature analysis, where we collected and evaluated various relevant studies previously conducted in this field. Data from these studies were then systematically analyzed to explore patterns of relationships among the variables under investigation. From the analysis results, we found a significant correlation between high BMI, levels of body dissatisfaction, unsupportive social environments, and unhealthy dietary behaviors in adolescent girls. These findings have important implications for the development of intervention programs aimed at improving dietary behavior and enhancing adolescent health. Thus, this study provides a valuable contribution to understanding the factors influencing dietary behavior among adolescent girls and provides guidance for the development of more effective intervention strategies to address this issue. A holistic understanding of these factors is needed to assist adolescent girls in developing healthy eating patterns and improving their relationship with their bodies.

Keywords : BMI, body dissatisfaction, social environment, diet behavior, adolescent girls

PENDAHULUAN

Pengelolaan diet dan perilaku kontrol berat badan sangat penting bagi kesehatan secara umum, terutama di kalangan remaja. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku ini, termasuk ketidakpuasan tubuh, lingkungan sosial, dan status gizi. Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan individu, khususnya pada mahasiswa yang berada dalam fase transisi dari remaja ke dewasa muda. Mahasiswa seringkali mengalami perubahan pola makan dan aktivitas fisik yang signifikan akibat tuntutan akademik, sosial, dan finansial (Huang et al., 2020). Faktor-faktor ini dapat berdampak negatif pada status gizi mereka, yang selanjutnya dapat mempengaruhi performa akademik dan kesehatan secara keseluruhan (Smith et al., 2020).

Stress adalah salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa. Tekanan akademik, seperti ujian dan tugas yang menumpuk, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, seringkali menjadi sumber utama stress bagi mahasiswa (Kim & Park, 2020). Stress dapat mempengaruhi pola makan dengan cara meningkatkan atau menurunkan nafsu makan, serta mempengaruhi preferensi makanan, biasanya cenderung memilih makanan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi (Garcia et al., 2020). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stress cenderung memiliki asupan nutrisi yang lebih buruk dan lebih sering melewatkan waktu makan dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami stress (Liu et al., 2020).

Dengan memahami hubungan antara BMI, ketidakpuasan tubuh, dan lingkungan sosial terhadap perilaku diet tidak sehat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebiasaan makan yang tidak sehat pada gadis remaja. Temuan ini akan sangat berguna dalam mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk mempromosikan pola makan yang sehat dan memperbaiki status gizi di kalangan remaja, yang pada akhirnya akan mendukung kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang mereka. Intervensi yang ditargetkan dan berbasis bukti ini diharapkan dapat mengurangi risiko kesehatan yang terkait dengan perilaku diet tidak sehat dan membantu remaja mengembangkan hubungan yang lebih positif dengan tubuh mereka sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara indeks massa tubuh (BMI), ketidakpuasan tubuh, dan lingkungan sosial terhadap perilaku diet tidak sehat di kalangan gadis remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis literatur untuk menelaah hubungan antara indeks massa tubuh (BMI), ketidakpuasan tubuh, dan lingkungan sosial terhadap perilaku diet tidak sehat pada gadis remaja. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali informasi dari berbagai studi yang telah dipublikasikan, sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai topik yang diteliti. Penelitian ini merupakan studi deskriptif dengan pendekatan analisis literatur. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang diteliti berdasarkan data sekunder dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Data dikumpulkan dari database ilmiah seperti PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan jurnal-jurnal kesehatan terkemuka. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi "BMI," "body dissatisfaction," "social environment," "unhealthy diet behavior," dan "adolescent girls." Data yang diperoleh dari studi-studi yang terpilih dianalisis secara deskriptif. Analisis ini melibatkan pengelompokan temuan-temuan penelitian berdasarkan tema utama yaitu BMI, ketidakpuasan tubuh, dan lingkungan sosial. Selain itu, dilakukan juga analisis naratif untuk menggambarkan hubungan antara variabel-variabel tersebut dan perilaku diet tidak sehat. Dengan menggunakan metode analisis literatur ini, penelitian diharapkan dapat

memberikan pemahaman yang mendalam mengenai hubungan antara BMI, ketidakpuasan tubuh, dan lingkungan sosial terhadap perilaku diet tidak sehat pada gadis remaja, serta memberikan dasar untuk pengembangan intervensi yang efektif.

HASIL

Hubungan BMI dengan Perilaku Diet Tidak Sehat

BMI (Indeks Massa Tubuh) adalah suatu ukuran yang digunakan untuk menentukan status gizi seseorang. BMI yang tinggi dapat berhubungan dengan perilaku diet tidak sehat, seperti mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan gula, serta kurangnya pola makan seimbang. Hal ini dapat berdampak pada peningkatan risiko obesitas dan masalah kesehatan terkait lainnya pada masa dewasa nanti. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani dan Farapti (2020) mengungkap hubungan negatif signifikan antara BMI dan perilaku diet tidak sehat, menunjukkan bahwa individu dengan BMI rendah cenderung melakukan diet tidak sehat untuk mencapai tubuh ideal.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Numuh (2019), mereka menemukan bahwa perilaku diet yang sehat meliputi pola makan yang seimbang, seperti mengurangi porsi makan dan mengkonsumsi makanan rendah gula, rendah lemak, dan tinggi serat. Sementara perilaku diet yang tidak sehat meliputi pola makan yang tidak seimbang, seperti mengkonsumsi Herbalife dan menggunakan obat penurun berat badan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa BMI yang tinggi terkait dengan perilaku diet tidak sehat di kalangan gadis remaja. Hal ini menunjukkan bahwa gadis remaja yang memiliki BMI tinggi lebih cenderung memiliki perilaku diet tidak sehat. Penelitian sebelumnya oleh Huang et al. (2020) juga telah menunjukkan bahwa BMI yang tinggi terkait dengan perilaku diet tidak sehat di kalangan remaja muda.

Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Perilaku Diet Tidak Sehat

Penelitian Kebiasaan Jajan, Diet Ketat, Indeks Masa Tubuh dan Persepsi Body Image pada Remaja (2023) menemukan bahwa *self-perceived body image* yang kurang tepat dapat berdampak pada diet ketat dan pengeluaran biaya camilan, tetapi tidak pada frekuensinya. Remaja yang menganggap dirinya kelebihan berat badan hingga obesitas cenderung melakukan diet ketat dan membatasi pengeluaran biaya camilan mingguannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Laksmi et al. (2018), mereka menemukan bahwa kebiasaan makan atau diet yang sehat pada remaja misalnya mengurangi porsi nasi dan camilan agar remaja dapat menjaga pola makan dan berat badan yang sehat tanpa perlu menggunakan obat penurun berat badan yang dapat menyiksa dirinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh berhubungan dengan perilaku diet tidak sehat pada gadis remaja. Gadis remaja yang merasa ketidakpuasan dengan tubuhnya cenderung melakukan diet tidak sehat. Penelitian Kim dan Park (2020) juga mendukung temuan ini, menunjukkan hubungan antara ketidakpuasan tubuh dan perilaku diet tidak sehat pada remaja muda

Hubungan Lingkungan Sosial dengan Perilaku Diet Tidak Sehat

Penelitian sebelumnya oleh Smith et al. (2020) juga telah menunjukkan bahwa lingkungan sosial terkait dengan perilaku diet tidak sehat di kalangan remaja muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial terkait dengan perilaku diet tidak sehat di kalangan gadis remaja. Gadis remaja yang memiliki lingkungan sosial yang tidak mendukung lebih cenderung memiliki perilaku diet yang tidak sehat. Sebuah studi oleh Brown dan Witherspoon (2021) mengungkapkan bahwa pengaruh teman sebaya dan keluarga dapat membentuk kebiasaan makan remaja, dan remaja yang dikelilingi oleh lingkungan sosial yang kurang

mendukung cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat. Neumark-Sztainer et al. (2020) menemukan bahwa dukungan dari teman dan keluarga, serta aksesibilitas makanan sehat di rumah dan sekolah, sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan remaja. Kurangnya dukungan dan akses ini dapat menyebabkan perilaku diet yang tidak sehat.

PEMBAHASAN

Analisis data menunjukkan bahwa BMI yang tinggi, ketidakpuasan tubuh, dan lingkungan sosial yang tidak mendukung berkontribusi secara signifikan terhadap perilaku diet tidak sehat pada gadis remaja. BMI yang tinggi sering kali menyebabkan remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, yang kemudian mendorong mereka untuk melakukan diet yang tidak sehat demi mencapai bentuk tubuh ideal (Huang et al., 2020). Ketidakpuasan tubuh juga berperan penting, di mana remaja dengan ketidakpuasan tubuh tinggi lebih mungkin terlibat dalam perilaku diet tidak sehat, seperti melewatkan makan atau menggunakan produk penurunan berat badan yang tidak aman (Kim & Park, 2020).

Lingkungan sosial juga mempengaruhi perilaku diet remaja. Dukungan sosial yang rendah dari keluarga dan teman dapat meningkatkan tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis, sehingga mendorong perilaku diet yang tidak sehat (Smith et al., 2020). Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor-faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi perilaku diet remaja.

Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi perilaku diet remaja perempuan. Faktor psikologis, seperti stres dan kecemasan, serta pengaruh media sosial juga dapat memainkan peran dalam membentuk perilaku diet remaja perempuan. Lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah juga memiliki pengaruh dalam membentuk pola makan remaja perempuan. Penting untuk memahami dan mengatasi faktor-faktor ini secara holistik agar dapat membantu remaja perempuan mengembangkan pola makan yang sehat dan membangun hubungan yang positif dengan tubuh mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa BMI yang tinggi, ketidakpuasan tubuh, dan lingkungan sosial yang tidak mendukung terkait dengan perilaku diet tidak sehat di kalangan gadis remaja. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menganalisis dan mengembangkan strategi pencegahan perilaku diet tidak sehat di kalangan remaja. Intervensi yang berfokus pada pemantauan BMI, peningkatan kepuasan tubuh, dan perbaikan lingkungan sosial sangat diperlukan untuk mengurangi risiko kesehatan jangka panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan inspirasi selama proses penelitian ini. Terima kasih atas wawasan dan arahan yang berharga yang telah membantu saya mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan penelitian ini. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada institusi tempat saya melakukan penelitian, yang telah menyediakan fasilitas dan sumber daya yang diperlukan untuk menyelesaikan proyek ini. Tanpa dukungan dan bantuan dari para pembimbing dan institusi, penelitian ini tidak akan menjadi kenyataan. Terima kasih sekali lagi kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, J. D., & Witherspoon, E. M. (2021). Social influences on adolescent dietary behaviors: The role of peer and family environments. *Health Psychology*, 40(2), 135-145.
- Garcia, S., et al. (2020). *Stress and eating behavior among adolescents*. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), 456-463.
- Huang, L., et al. (2020). *Body mass index and unhealthy diet behaviors in adolescents*. *Nutrients*, 12(4), 789.
- Kim, S., & Park, J. (2020). *Body dissatisfaction and unhealthy weight control behaviors among adolescents*. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 618-627.
- Kusumawardani, R. dan Farapti (2020). Hubungan BMI dengan perilaku diet tidak sehat. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), pp. 123-130.
- Liu, Y., et al. (2020). *The impact of academic stress on eating behavior in college students*. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(1), 55-61.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Perry, C., & Story, M. (2020). Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents: Findings from Project EAT. *Preventive Medicine*, 37(3), 198-208.
- Numuh, A. (2019). *Dietary behaviors and their relationship with BMI among adolescent girls*. *Journal of Adolescent Health*, 65(6), 789-795.
- Smith, J., Brown, L., & Taylor, R. (2020). Social influences on adolescent dietary behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), 234-242.
- Smith, J., et al. (2020). *Social environment and dietary habits among adolescents*. *Public Health Nutrition*, 23(11), 2042-2049.