Gizi Indon 2022, 45(2):109-118
GIZI INDONESIA
Journal of The Indonesian Nutrition Association
p-ISSN: 0436-0265 e-ISSN: 2528-5874

PERSEPSI NEGATIF TENTANG DIET PADA REMAJA PUTRI: STUDI *CROSS-SECTIONAL* DI KABUPATEN TABANAN

Negative Perceptions about Diet in Adolescent Girls: Cross-Sectional Study in Tabanan District

Ni Kadek Muliarsi[1], Ni Ketut Sutiari[2]
[1]Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jalan PB. Sudirman Denpasar, Bali 80232
[2]Departemen Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Pencegahan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jalan PB. Sudirman Denpasar, Bali 80232
E-mail: ketut_sutiari@unud.ac.id

Diterima: 24-03-2022 Direvisi: 04-08-2022 Disetujui terbit: 29-08-2022

ABSTRACT

Indonesia bears the three burdens of adolescent malnutrition: malnutrition, obesity, and micronutrient deficiency. Until now, teenage girls understand diet as a lifestyle to reduce food intake and limit the selection of food such as food ingredients and take supplements to lose weight. The purpose of this study was to determine the perceptions of diet among adolescent girls in the Tabanan District. The design of this study is a descriptive study using a cross-sectional approach. This research was conducted in the area of a public health center in Tabanan District, from March until May 2022. The technique of selecting the study set uses a purposive sampling technique. The sample of this study was teenage girls aged around 15 to 19 years who were in the public health center I, II, and III areas of Tabanan. The sample of this study was 106 people, which was obtained using a simple sampling technique, and the research analysis used univariate analysis. This study shows that the average age of female adolescents who became the research sample was 17 years, and most were senior high school students (73.58%). (55.8%) teenagers have a negative perception of diet than (46.2%) of others who have a positive perception. Therefore, it is recommended for teenagers to be wiser in sorting the information received to minimize negative perceptions about diet.

Keywords: diet, knowledge, perception, adolescent

ABSTRAK

Indonesia menanggung tiga beban malnutrisi remaja yaitu, gizi kurang, obesitas, dan defisiensi mikronutrien. Sampai saat ini, remaja putri memahami diet sebagai gaya hidup untuk mengurangi asupan makan dan membatasi dalam pemilihan bahan makanan dan makanan serta mengonsumsi suplemen yang bertujuan untuk menurunkan berat badan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui persepsi tentang diet pada remaja putri di Kecamatan Tabanan Kabupaten Tabanan. Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik pemilihan desa pada wilayah kerja puskesmas di Kecamatan Tabanan menggunakan Teknik *Purposive sampling.* Sampel penelitian ini adalah remaja putri usia 15-19 tahun yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tabanan I, II dan III, dengan jumlah sampel sebanyak 106. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple random sampling,* instrument penelitian menggunakan kuesioner. Analisis penelitian menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian rata-rata usia remaja adalah 17 tahun dengan sebagian besar berpendidikan SMA (73,58%). Sebagian besar 53,8% remaja putri memiliki persepsi negatif tentang diet dan sebanyak 46,2% memiliki persepsi positif tentang diet. Disarankan untuk remaja putri agar lebih bijak memilah informasi yang diterima agar tidak menimbulkan persepsi yang negatif.

Kata kunci: diet, pengetahuan, persepsi, remaja putri

Doi: 10.36457/gizindo.v45i2.698
www.persagi.org/ejournal/index.php/Gizi_Indon

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Masa remaja ditandai dengan kematangan fisiologis seperti pembesaran organ dan jaringan dalam tubuh, sehingga masa remaja membutuhkan kebutuhan nutrisi yang banyak dan kompleks.[1] Banyak masalah kesehatan yang terjadi pada masa remaja salah satunya masalah gizi yang terjadi pada masa perkembangan dan pertumbuhan remaja.[2] Indonesia menanggung tiga beban malnutrisi remaja yaitu, gizi kurang, obesitas, dan defisiensi mikronutrien. Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja dan masalah kesehatan lainnya memiliki hubungan yang saling keterkaitan sehingga dibutuhkan penanganan dan perhatian khusus yang komprehensif.[3] Berdasarkan data Riskesdas 2018 kejadian obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebanyk 16,0 persen, pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 13,5 persen. Kejadian status gizi pendek dan sangat pendek pada remaja usia pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 26,9 persen. Status gizi remaja kurus dan sangat kurus di Indonesia pada remaja usia 16-18 tahun mencapai 8,1 persen.[4] Kejadian anemia pada perempuan usia 15-24 tahun pada tahun 2013 mencapai 23,9 persen, sedangkan pada tahun 2018 meningkat mencapai 32 persen atau sebanyak 3-4 dari 10 remaja di Indonesia mengalami anemia.[5]

Di Provinsi Bali, prevalensi obesitas usia >15 tahun mencapai 35,0 persen. Indonesia merupakan salah satu negara yang paling sedikit memiliki kebijakan yang secara khusus menargetkan gizi remaja. Kelompok remaja merupakan kelompok rentan seperti remaja yang putus sekolah, bekerja, umumnya tidak termasuk dalam kebijakan dan program gizi Indonesia.[3] Di Kabupaten Tabanan prevalensi obesitas mencapai 39,83 persen. Prevalensi anemia pada remaja di Provinsi Bali sebanyak 27,1 persen.[6] Sedangkan prevalensi anemia pada siswi SMK di Kecamatan Tabanan sebanyak 3,6 persen berdasarkan penelitian Gunawan.[7] Masalah gizi pada usia remaja disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah asupan makanan. Remaja memiliki sifat yang mandiri untuk memilih makanan yang dikonsumsinya. Banyak remaja yang menginginkan tubuh ideal untuk kepuasan citra tubuh yang baik dikalangan remaja. Remaja yang obesitas cenderung tidak puas dengan citra tubuh dan selalu berusaha untuk mencapai tubuh yang ideal, untuk mencapai tubuh yang ideal sering kali remaja melakukan diet [8] .Masalah gizi pada remaja dipengaruhi karena kurangnya pengetahuan dan persepsi mengenai asupan gizi yang baik, pengetahuan seseorang akan memengaruhi pola konsumsi dan perilaku makan. Faktanya banyak remaja putri yang tidak tahu cara diet yang sehat, tepat dan benar.[9] Remaja putri dengan cepat merubah pola konsumsi dengan tidak mengkonsumsi nasi dan mengurangi porsi makan mereka karena remaja berasumsi cara cepat untuk mencapai berat badan ideal dengan diet yang diartikan puasa.[8] Pengetahuan yang kurang pada remaja akan memengaruhi persepsi pada remaja. Persepsi merupakan pandangan atau bagaimana seseorang memberikan arti kepada suatu hal yang ada pada lingkungan mereka. Terdapat perbedaan sudut pandang dan kemampuan menerima stimulus sehingga persepsi seseorang akan berbeda-beda, ada yang memiliki persepsi terhadap sesuatu positif maupun persepsi negatif yang akan memengaruhi perilaku seseorang.[10]

Diet merupakan mengatur pola makan dan memilih jenis makanan yang sehat dengan tujuan mencapai status gizi yang optimal serta untuk mencapai berat badan yang ideal.[11] Sampai saat ini, remaja putri memahami diet sebagai gaya hidup untuk mengurangi asupan makan dan membatasi dalam pemilihan bahan makanan dan makanan serta mengonsumsi suplemen yang bertujuan untuk menurunkan berat badan. Diet yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah kesehatan pada remaja khususnya defisiensi zat gizi seperti meningkatkan risiko anemia, gangguan makan (*eating disorder)*, kekurangan gizi karena pada masa remaja terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi mikro.[12] Status gizi pada usia remaja akan memengaruhi status gizi pada masa kehamilan dan status gizi anak yang akan dilahirkan. Apabila pada masa remaja terjadi masalah gizi seperti anemia akan berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Terjadinya masalah gizi lebih pada remaja seperti obesitas akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Tidak hanya itu terjadinya anemia

pada usia remaja akan berdampak pada masa kehamilan dan kejadian anemia pada bayi. Selain itu, bayi yang dilahirkan dari ibu yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi untuk mengalami *stunting.*[4]

Secara khusus, di Indonesia belum terdapat angka yang pasti mengenai perilaku diet pada remaja, prediksi yang didasarkan dengan rata-rata prevalensi remaja di Indonesia ditemukan prevalensi remaja yang melakukan diet di Indonesia mencapai 42,6 persen [13]. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui persepsi tentang diet pada remaja putri di wilayah Kecamatan Tabanan Kabupaten Tabanan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Tabanan Kabupaten Tabanan, yaitu di wilayah kerja puskesmas Tabanan I, Tabanan II dan Tabanan III pada bulan Maret hingga Mei 2022. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah remaja putri berusia 10-19 tahun di Kecamatan Tabanan sebanyak 7.072 orang. Teknik pemilihan desa pada wilayah kerja puskesmas di Kecamatan Tabanan menggunakan *Purposive sampling*. Desa yang menjadi lokasi penelitian adalah Desa Delod Peken, Desa Dauh Peken, Desa Bongan, Desa Wanasari, Desa Tunjuk, dan Desa Denbantas

Sampel penelitian ini adalah remaja putri yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tabanan I, II dan III dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri yang belum menikah, berusia 15-19 tahun dan berdomisili di kecamatan Tabanan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 106 sampel dengan teknik sampling *simple random sampling,* sampel diambil dari desa dibawah wilayah kerja puskesmas yang sudah terpilih. Pengumpulan data karakteristik remaja putri dan persepsi remaja putri menggunakan kuesioner yang diberikan kepada sampel secara langsung dan diisi sendiri oleh sampel, kuesioner yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan tabulasi silang dengan aplikasi STATA 14.2. Nomor *ethical clearance* penelitian 797/UN14.2.2.VII.14/LT/2022 yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dan RSUP Sanglah Denpasar.

Penelitian ini melihat persepsi remaja terhadap diet, persepsi dibagi menjadi dua yaitu persepsi negatif dan positif. Pengukuran persepsi didasarkan dari hasil skor jawaban sampel pada kuesioner penelitian. Kuesioner penelitian berisi pernyataan positif dan negatif tentang diet dengan pilihan jawaban untuk pernyataan positif sangat setuju: 4, Setuju: 3, Tidak Setuju: 2, Sangat Tidak Setuju: 1, sedangkan untuk pernyataan negatif dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju: 4, Tidak Setuju: 3, Setuju: 2, Sangat Setuju: 1. Sampel memiliki persepsi positif apabila X (jumlah total skor) ≥ mean dan persepsi negatif apabila X (jumlah total skor) ≤ mean.

HASIL

Karakteristik sosiodemografi yang diteliti dalam penelitian ini adalah, usia dan pendidikan remaja putri, pendidikan orangtua, dan status pekerjaan orangtua. Berikut merupakan hasil analisis dari variabel sosiodemografi. Berdasarkan Tabel 1, rata-rata usia remaja putri yang menjadi sampel penelitian adalah 17 tahun dengan nilai SD 1,18. Pendidikan remaja putri sebagian besar 73,58 persen sedang menjalankan pendidikan SMA dan sebanyak 3,77 persen remaja putri tidak sekolah. Berdasarkan pendidikan ayah, sebagian besar pendidikan terakhir ayah yaitu SMA/sederajat (59,43%) dan pendidikan terakhir ibu yaitu tamat SMA/sederajat (56,6%). Dilihat dari status pekerjaan ayah, lebih banyak status pekerjaan pegawai swasta (43,4%) dan status pekerjaan ibu, lebih banyak sebagai wiraswasta (34,91%).

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 sebagian besar 75,47 persen remaja putri pernah mendapatkan informasi mengenai diet, sebagian besar remaja putri mendapatkan informasi mengenai diet melalui media internet seperti Google, Instagram dan Twitter (68,75%) hanya sedikit remaja putri yang mendapatkan informasi tentang diet melalui penyuluhan dan dari tenaga kesehatan (1,25%). Berdasarkan hasil penelitian (23,58%) remaja putri pernah menjalankan diet, remaja putri yang melakukan diet dengan alasan untuk mendapatkan berat badan ideal dan tubuh yang langsing.

Persepsi merupakan pandangan atau bagaimana seseorang memberikan arti kepada suatu hal yang ada pada lingkungan mereka. Persepsi tentang diet pada penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 yaitu persepsi positif apabila total skor ≥ mean dan persepsi negatif apabila skor total ≤ mean. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar 53,8 persen remaja putri memiliki persepsi negatif tentang diet dan sebanyak 46,2 persen remaja putri memiliki persepsi positif (Tabel 3).

Tabel 1
Karakteristik Sosiodemografi Remaja Putri

Karakteristik (n=106)	Frekuensi	Mean	Std. Deviasi	Persentase (%)
Usia (mean±SD)				
15-19 tahun	106	17	1,18	100
Pendidikan Remaja Putri				
Tidak sekolah	4			3,77
SMP	19			17,92
SMA	78			73,58
Perguruan tinggi	5			4,72
Pendidikan Ayah				
Tamat SD	9			8,49
Tamat SMP/sederajat	10			9,43
Tamat SMA/sederajat	63			59,43
Perguruan tinggi	24			22,64
Pendidikan Ibu				
Tidak Sekolah	1			0,94
Tamat SD	13			12,36
Tamat SMP/sederajat	14			13,21
Tamat SMA/sederajat	60			56,60
Perguruan tinggi	18			16,98
Status Pekerjaan Ayah				
PNS	5			4,72
Pegawai Swasta	46			43,40
Wiraswasta	34			32,08
Petani	13			12,26
Buruh	5			4,72
Tidak bekerja	3			2,83
Status Pekerjaan Ibu				
PNS	10			9,43
Pegawai Swasta	28			26,42
Wiraswasta	37			34,91
Petani	11			10,38
Buruh	5			4,72
Tidak bekerja	15			14,15

Tabel 2
Distribusi Remaja Putri Berdasarkan Sumber Informasi Diet

Pernyataan (n=106)	Ya		Tidak	
	f	**%**	**f**	**%**
Pernah mendapatkan informasi tentang diet	80	75,47	26	24,53
Sumber informasi (media) (n=80)				
Media internet	55	68,75		
Teman sebaya	23	28,75		
Penyuluhan	1	1,25		
Tenaga kesehatan	1	1,25		
Pernah melakukan diet	25	23,58	81	76,42

Tabel 3
Persepsi Diet pada Remaja Putri

Kategori	Frekuensi	Proporsi (%)
Persepsi positif	49	46,2
Persepsi negatif	57	53,8
Total	106	100%

Tabel 4
Distribusi Jawaban Pernyataan Persepsi Diet pada Remaja Putri

Topik pernyataan(n=106)	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
	f (%)	**f (%)**	**f (%)**	**f (%)**
Definisi diet	44 (41,51)	60 (56,60)	2 (91,89)	0 (0,0)
Dampak jangka panjang dari pola konsumsi yang tidak sehat	31 (29,25)	72 (67,92)	3 (2,83)	0 (0,0)
Diet cara mencapai berat badan ideal dengan mengonsumsi obat pelangsing	0 (0,0)	31 (29,25)	66 (62,26)	9 (8,49)
Definisi diet sehat	36 (33,96)	70 (66,04)	0 (0,0)	0 (0,0)
Diet sehat hal membosankan	3 (2,83)	51 (48,11)	46 (43,40)	6 (5,66)
Perilaku diet tidak sehat	2 (1,89)	19 (17,92)	73 (68,87)	12 (11,32)
Perilaku diet sehat	7 (6,60)	82 (77,36)	17 (16,04)	0 (0,0)
Pencegahan diet tidak sehat pada remaja	30 (28,30)	73 (68,87)	2 (1,89)	1 (0,94)
Peran perilaku diet sehat untuk berat badan	8 (7,55)	49 (46,23)	41 (38,68)	8 (7,55)
Manfaat aktivitas fisik	4 (3,77)	74 (69,81)	28 (26,42)	0 (0,0)

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4 didapatkan bahwa responden paling banyak memberikan pernyataan sangat setuju pada topik pernyataan mengenai definisi diet dengan pernyataan diet merupakan cara mengatur pola konsumsi yang dianjurkan sesuai dengan pedoman gizi seimbang untuk tujuan mencapai status gizi yang optimal serta berat badan ideal (41,51%) dan sebagian besar 77,36 persen memberikan pernyataan setuju pada topik pernyataan perilaku diet sehat dengan pernyataan perilaku diet sehat yaitu diet sehat dapat mengonsumsi jenis makanan seperti hati, susu, telur, ikan yang mengandung tinggi protein. Sebagian besar 68,87 persen memberikan pernyataan tidak setuju pada topik pernyataan perilaku diet tidak sehat dengan pernyataan tidak sarapan pagi dan melewatkan waktu makan cara tepat untuk menurunkan berat badan.

Tabel 5
Riwayat Pernah Mendapatkan Informasi dan Perilaku Diet Berdasarkan Persepsi Remaja Tentang Diet

Pertanyaan (n=106)	Persepsi		Total
	Positif f (%)	Negatif f (%)	
Pernah mendapatkan informasi tentang diet			
Ya	42 (52,5)	38 (47,5)	80 (100)
Tidak	7 (27)	19 (73)	26 (100)
Pernah melakukan diet			
Ya	15 (60)	10 (40)	25 (100)
Tidak	34 (42)	47 (58)	81 (100)

Berdasarkan hasil tabulasi silang diperoleh hasil, remaja putri yang pernah mendapatkan informasi mengenai diet cenderung memiliki persepsi positif tentang diet (52,2%). Sedangkan remaja putri yang tidak pernah mendapatkan informasi tetang diet cenderung memiliki persepsi negatif tentang diet (73%). Berdasarkan hasil tabulasi silang diperoleh hasil, remaja putri yang pernah melakukan diet cenderung memiliki persepsi positif tentang diet (60%). Sedangkan remaja putri yang tidak pernah melakukan diet cenderung memiliki persepsi yang negatif tentang diet (58%).

BAHASAN

Karakteristik Sosidemografi Remaja Putri

Masalah kesehatan dan gizi pada remaja dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor sosiodemografi.[14] Pada penelitian ini karakteristik sosiodemografi yang diteliti adalah usia, pendidikan, pendidikan orang tua, status pekerjaan orang tua. Indonesia menanggung tiga beban malnutrisi remaja yaitu, gizi kurang, obesitas, dan defisiensi mikronutrien. Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja dan masalah kesehatan lainnya memiliki hubungan yang saling keterkaitan sehingga dibutuhkan penanganan dan perhatian khusus yang komprehensif.[3] Remaja putri merupakan kelompok rentan yang harus diperhatikan status gizinya. Remaja memerlukan banyak energi dan zat gizi lainnya untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan optimal[15]. Hasil penelitian ini menunjukan rata-rata usia remaja putri yang menjadi sampel penelitian adalah 17 tahun. Pendidikan remaja putri sebagian besar sedang menjalankan pendidikan SMA 73,58 persen serta sebanyak 3,77 persen remaja putri tidak sekolah. Usia seseorang secara garis besar dapat dijadikan indikator dalam pengambilan keputusan yang mengacu pada setiap pengalamannya. Semakin bertambah usia seseorang maka akan bertambah juga pengalaman serta pengetahuan yang didapatkan dari pendidikan. Pengetahuan dan persepsi seseorang akan dipengaruhi oleh lingkungan sosial terutama keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar pendidikan terakhir ayah yaitu SMA/sederajat 59,43 persen dan pendidikan terakhir ibu yaitu SMA/sederajat 56,6 persen. Berdasarkan penelitian Sebataraja *et al.*[16] menyatakan bahwa pendidikan orangtua dapat mempengaruhi status gizi anak, pendidikan sangat memiliki peran penting untuk memahami dan menerima informasi mengenai gizi. Pendidikan ayah dan ibu juga dapat meningkatkan sumberdaya dalam keluarga serta meningkatkan penghasilan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian dilihat dari status pekerjaan ayah, lebih banyak sebagai pegawai swasta 43,4 persen dan status pekerjaan ibu lebih banyak sebagai wiraswasta 34,91 persen. Pekerjaan orangtua berhubungan erat dengan status sosial ekonomi keluarga yang akan berpengaruh pada kesejahteraan keluarga seperti kemampuan dalam memenuhi kebutuhan makanan, pendidikan dan kebutuhan finansial.[17]

Persepsi Tentang Diet Pada Remaja Putri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) persepsi merupakan tanggapan (penerimaan) langsung dari sesuatu. Terdapat

perbedaan sudut pandang dan kemampuan menerima stimulus sehingga persepsi seseorang akan berbeda-beda, ada yang memiliki persepsi terhadap sesuatu positif maupun persepsi negatif yang akan mempengaruhi perilaku seseorang. Persepsi setiap individu tentang apa yang dipikirkan dan dirasakan akan menentukan perilaku seseorang untuk memenuhi kepentingan untuk diri sendiri dan lingkungnnya.[10]

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar 53,8 persen remaja putri memiliki persepsi negatif tentang diet dan sebanyak 46,2 persen memiliki persepsi positif. Pernyataan persepsi meliputi definisi diet, dampak diet, perilaku diet sehat, manfaat diet sehat, serta bagaimana cara mencegah perilaku diet yang tidak sehat pada remaja. Pada penelitian ini, dari 10 pernyataan terdapat 3 pernyataan yang diasumsikan salah oleh remaja. Pada pernyataan diet merupakan cara mencapai berat badan ideal dengan mengkonsumsi obat pelangsing sebanyak 29,25 persen remaja menjawab setuju, hal ini menunjukan remaja berasumsi bahwa diet untuk mencapai berat badan ideal dapat mengkonsumsi obat pelangsing. Topik pernyataan diet sehat hal membosankan dengan pernyataan disiplin melakukan diet dengan pola konsumsi yang sehat dan berolahraga secara teratur merupakan hal yang membosankan sebanyak 48,11 persen remaja putri menjawab setuju, hal ini menunjukan bahwa remaja berasumsi lebih baik melakukan diet dengan cara yang instan dan cepat. Hal ini juga ditunjukan pada topik pernyataan peran perilaku diet sehat untuk berat badan dengan pernyatan mengonsumsi cukup serat, air putih, serta melakukan aktivitas fisik tidak berperan dalam menurunkan berat badan sebanyak 46,23 persen remaja menjawab setuju.

Berdasarkan hasil tabulasi silang remaja putri yang pernah mendapatkan informasi mengenai diet cenderung memiliki persepsi yang positif tentang diet. Sebagian besar 75,47 persen remaja putri pernah mendapatkan informasi mengenai diet, sebagian besar remaja putri mendapatkan informasi mengenai diet melalui media internet seperti Google, Instagram dan Twitter (68,75%) hanya sedikit remaja putri yang mendapatkan informasi tentang diet melalui penyuluhan dan dari tenaga kesehatan (1,25%). Hal ini dapat menyebabkan terjadinya persepsi yang negatif, karena sumber informasi yang diterima oleh remaja putri belum tentu benar. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 23,58 persen remaja putri pernah melakukan diet, jenis dan alasan remaja melakukan diet sangat beragam. Jenis diet yang dilakukan remaja adalah diet karbo, diet defisit kalori, dan diet ala IU yang merupakan artis Korea menerapkan diet ketat dengan membatasi asupan makanannya. Berdasarkan hasil penelitian alasan remaja putri melakukan diet adalah untuk menjaga berat badan ideal, membentuk tubuh yang langsing, untuk pola hidup yang sehat serta merasa tidak percaya diri atau *insecure*. Apabila remaja melakukan diet yang tidak sehat maka dapat berdampak pada status gizi remaja, Berdasarkan survei ahli gizi terdapat 37 persen remaja putri yang melakukan diet mengalami anemia.[18] Remaja melakukan diet hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa memikirkan bagaimana dampaknya, diet yang berbahaya adalah diet ketat tanpa konsultasi kepada dokter atau ahlinya.

Berdasarkan teori *Health Believe Model* seseorang akan mengubah perilakunya sesuai dengan kepercayaan yang dimiliki diawali dengan pengetahuan yang baik mengenai kepercayaan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian lebih banyak remaja putri yang memiliki persepsi negatif tentang diet. Banyak faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang seperti faktor internal yaitu pengetahuan, motivasi dan kepribadian. Faktor eksternal yaitu faktor dari luar seperti pengaruh-pengaruh dari lingkungan sosial.[19] Setiap orang akan memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda sehingga persepsi yang dimiliki oleh remaja akan berbeda satu dengan yang lainnya sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki remaja. Dilihat dari faktor eksternal yaitu pengaruh dari lingkungan sosial, berdasarkan hasil penelitian sebanyak 28,75 persen remaja putri mendapatkan informasi tentang diet dari teman sebaya, informasi yang diterima remaja belum tentu benar sehingga dapat menyebabkan persepsi yang salah. Hasil ini relatif sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Jeki dan Septinora[8] menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki persepsi negatif tentang diet 63,4 persen mempunyai persepsi negatif tentang diet sehat dan 36,6 persen remaja putri mempunyai persepsi positif. Persepsi yang

negatif pada remaja dapat disebabkan karena kurangnya komunikasi dan kesadaran remaja untuk aktif mencari tahu mengenai informasi diet sehat dengan benar sehingga membentuk persepsi yang salah mengenai diet pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Utria Tahun[19] menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa putri yaitu 54.8 persen memiliki persepsi positif terhadap diet penurunan berat badan.

Persepsi yang negatif pada remaja dapat menyebabkan sikap dan perilaku yang salah pada remaja, seperti pola konsumsi yang salah pada saat melakukan diet. Pola konsumsi dan perilaku makan yang salah dapat menyebabkan masalah kesehatan pada remaja [20]. Remaja mempunyai gaya hidup yang dinamis dan aktif serta kepedulian tinggi akan penampilan sehingga banyak remaja yang melakukan diet untuk mencapai penampilan tubuh yang menarik.[21] Hal ini dapat menyebabkan remaja memiliki persepsi yang salah terhadap bentuk tubuhnya *(body image).* Persepsi *body image* yang negatif akan berpengaruh pada gangguan makan pada remaja perilaku diet yang tidak sehat. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Prima & Sari[22] menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat ketidak puasan dengan tubuh *(body dissatisfaction)* seseorang, maka remaja akan semakin mengembangkan perilaku diet. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Tantri [23] menyatakan bahwa sebanyak 51,9 persen siswa SMAK Santo Yoseph Denpasar melakukan usaha memperbaiki penampilannya, dan sebanyak 32,5 persen mengalami gejala gangguan makan *(selective eating disorder).* Remaja putri yang melakukan diet tidak sehat dan memiliki pola konsumsi yang salah maka akan mengalami defisiensi zat gizi yang berdampak pada rantai masalah gizi antar generasi di masa depan.

Upaya Meningkatkan Persepsi Positif Pada Remaja Putri

Remaja yang memiiki pandangan positif terhadap sesuatu maka akan mempengaruhi perilaku yang postitif juga. Pada masa remaja penting membangun asumsi yang positif agar tidak terjadi perilaku yang menyimpang sehingga dapat menyebabkan masalah gizi. Saat ini adapun dukungan untuk memutuskan rantai masalah gizi antar generasi yang dimulai dari usia remaja yaitu, *Unicef* Indonesia bersama dengan pemerintahan Indonesia telah memulai program percontohan gizi remaja yang dirancang untuk mengatasi tiga beban gizi remaja di Indonesia. Program ini diluncurkan dengan mengadopsi nama dan *tagline* yang bernama "Aksi Gizi". Intervensi gizi remaja dalam aksi gizi ini terdiri dari, Pendidikan gizi multi-sektor berbasis bukti yang dilakukan di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian ini sekolah yang berada di Kecamatan Tabanan dapat menyisipkan informasi mengenai gizi khususnya tentang diet kepada siswa di sekolah, Strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku *(Social Behavioral Change Communication* atau SBCC) yang bersifat komprehensif dan responsif gender. Berdasarkan hasil penelitian terdapat remaja mendapatkan informasi dari teman sebaya sehingga pihak pemerintah pusat atau daerah dapat membentuk komunitas di setiap daerah untuk melakukan edukasi serta dapat memanfaatkan karang taruna di setiap daerah dengan program pendidik sebaya. Dalam upaya peningkatan persepsi positif remaja mengenai diet dapat dilakukan dengan edukasi gizi dengan sumber yang valid melalui kelompok pendidik sebaya yang telah terlatih, edukasi melalui web media sosial, konseling gizi, seminar, dan pemberian media *booklet* yang dapat diberikan oleh pihak puskesmas melalui program sekolah. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar remaja mendapatkan informasi dari media internet seperti Google, Instagram dan Twiiter, remaja putri juga memperoleh informasi dari teman sebayanya.

Keterbatasan penelitin ini adalah bias infomasi yang disebabkan karena keterbatasan tenaga dan waktu penelitian sehingga peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan dan keseriusan sampel dalam mengisi kuesioner penelitian.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata usia remaja putri yang menjadi sampel penelitian adalah 17 tahun. Pendidikan remaja putri sebagian besar sedang menjalankan pendidikan SMA. Pendidikan ayah dan ibu sebagian besar berpendidikan SMA. Pekerjaan ayah lebih banyak pegawai swasta dan pekerjaan ibu dominan wiraswasta.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar remaja putri memiliki persepsi negatif tentang diet, khususnya mengenai perilaku diet yang sehat.

Saran

Sebaiknya sekolah dapat menyisipkan informasi mengenai gizi dan dapat bekerjasama dengan pihak puskesmas khususnya bagian promosi kesehatan dalam merancang program gizi remaja yang dapat dilaksanakan melalui ekstrakurikuler di sekolah, serta dapat melakukan edukasi melalui media internet seperti instagram yang banyak digunakan oleh remaja. Bagi remaja putri yang akan melakukan diet dengan tujuan untuk mendapatkan berat badan ideal atau berat badan normal, sebaiknya melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan ahli gizi atau ahli diet dan mengikuti pedoman diet yang sehat dan benar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Puskesmas Tabanan I, II dan III, Kepala Desa di lokasi penelitian, remaja putri yang telah membantu proses penelitian dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

RUJUKAN

1. Sireesha G, Bindu V. Teenage girls' knowledge attitude and practices on nutrition. Int J Home Sci [Internet]. 2017;3(2):491–4. Available from: https://www.researchgate.net/publication/318816630_Teenage_girls'_knowledge_attitude_and_practices_on_nutrition
2. Rah JH, Roshita A, Sugihantono A, Izwardy D. New Horizons for the Forgotten Generation Improving adolescent nutrition in Indonesia. Unicef Indones. 2017;31(2):84–90.
3. Unicef Indonesia. Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. 2021; Available from: https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku.pdf
4. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
5. Unicef. Situasi anak di Indonesia - Tren, peluang, dan tantangan dalam memenuhi hak-hak anak. Unicef Indones. 2020;8–38.
6. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. 575 p.
7. Gunawan DGA. Hubungan Ketersediaan Pangan dan Konsumsi Zat Gizi dengan Status Anemia Sisiwi SMK Negeri di Kecamatan Tabanan Kabupaten Tabanan [Internet]. Politeknik Kesehatan Denpasar; 2020. Available from: http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/3902
8. Jeki AG, Septinora R. Pengetahuan Dan Persepsi Remaja Putri Tentang Perilaku Diet Sehat Di Sma Negeri 1 Kota Jambi The Description Of Knowledge And Perception Of Young Women About Healthly Dietary Behavior At Sma Negeri 1 Of Jambi City. Univ Adiwangsa Jambi. 2016;
9. Niswah I, Rah JH, Roshita A. The Association of Body Image Perception With Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia. Food Nutr Bull. 2021;42(1_suppl):S109–21.
10. Jayanti F, Arista NT. Persepsi Mahasiswa Terhadap Pelayanan Perpustakaan Universitas Trunojoyo Madura. Competence J Manag Stud. 2019;12(2):205–23.
11. Rahmadani PAA. Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Putri [Internet]. Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang. 2017. Available from: http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/105
12. Pramitya AAIM, Valentina TD. Hubungan Regulasi Diri Dengan Status Gizi pada Remaja Akhir di Kota Denpasar. J Psikol Udayana. 2013;1(1):43–53.
13. Fitri RP. Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi Stikes Payung Negeri Pekanbaru. J Endur. 2018;3(1):162.
14. Maehara M, Rah JH, Roshita A, Suryantan J, Rachmadewi A, Izwardy D. Patterns and risk factors of double burden of malnutrition among adolescent girls and boys in Indonesia. PLoS One. 2019;14(8):15–8.
15. Dwi Jayanti Y, Elsa Novananda N. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). J Kebidanan. 2019;6(2):100–8.
16. Sebataraja LR, Oenzil F, Asterina A. Hubungan Status Gizi dengan Status Sosial Ekonomi Keluarga Murid Sekolah Dasar di Daerah Pusat dan Pinggiran Kota Padang

Lisbet Rimelfhi Sebataraja,. J Kesehat Andalas. 2014;3(2):182–7.

17. Suhartini S, Ahmad A. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri Pada Siswi Kelas Vii Smpn 2 Desa Tambak Baya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak Tahun 2017. J Med (Media Inf Kesehatan). 2018;5(1):72–82.
18. Safitri AO, Novrianto R, Marettih AKE. Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. Psibernetika [Internet]. 2020;12(2):100–5. Available from: http://journal.ubm.ac.id/index.php/psibemetika
19. Utria R. Pengetahuan, persepsi dan penerapan diet penurunanan berat badan pada mahasiswa putri [Internet]. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor Bogor. 2014. Available from: http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/72162
20. Wardhani PI. Hubungan Body Image Dan Pola Makan Dengan Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Remaja Putri Di Sman 6 Bogor Tahun 2019. [Internet]. (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta; 2019. Available from: https://repository.upnvj.ac.id/3725/
21. Sinar Lestari Kawedar. Hubungan antara ketidakpuasan tubuh dan perilaku diet pada remaja putri dengan obesitas di Kota Malang [Internet]. 2018. Available from: http://repository.um.ac.id/id/eprint/101181
22. Prima E, Sari EP. Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet. J Psikol Integr [Internet]. 2015;1(1):17–30. Available from: https://media.neliti.com/media/publications/126615-ID-hubungan-antara-body-dissactisfaction-de.pdf
23. Nur Tanti IK. Persepsi Tentang Citra Tubuh, Gangguan Makan, dan Status Gizi Siswa SMAK Santo Yoseph Denpasar [Internet]. Doctoral disseratation, Poltekkes Denpasar. 2019. Available from: http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/3171