

# Hubungan faktor individu dan lingkungan dengan perilaku diet pada mahasiswi Prodi Ilmu Gizi dan Ilmu Komunikasi UI angkatan 2009 tahun 2012 = Relation between individual and environmental factors and dieting behavior in University Students of Nutrition and Communication Science Universitas Indonesia batch 2009 in 2012

Pratiwi Ayuningtyas, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20320514&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Diet, jika dilakukan secara berlebihan akan menyebabkan perilaku makan menyimpang. Perilaku diet banyak ditemukan remaja putri di belahan dunia, maupun di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara faktor individu dan lingkungan perilaku diet pada mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI angkatan 2009.

Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional yang dilakukan dengan cara total sampling pada 173 mahasiswi. Penelitian dilakukan pada April-Mei 2012. Variabel dependen dari penelitian ini adalah perilaku diet dan variabel independennya adalah IMT, citra tubuh, penghargaan diri, pengetahuan diet, pengaruh keluarga, teman sebaya, dan media massa. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner, seca, dan stadiometer. Analisis statistik yang digunakan adalah uji chi-square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 36.4% responden melakukan diet dengan tujuan paling banyak adalah agar lebih sehat, yaitu sebanyak 73% responden. Cara diet yang paling banyak dilakukan adalah diet sehat, yaitu sebanyak 60.3% responden. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara IMT, citra tubuh, pengetahuan diet, dan pengaruh paparan media massa terhadap perilaku diet.

Sesuai dengan perkembangan psikososialnya, remaja mulai berusaha nyaman dengan tubuhnya dan risau untuk menjadi lebih menarik. IMT memiliki hubungan yang bermakna dengan perilaku diet. Selain itu, citra tubuh juga berhubungan bermakna karena internalisasi "kurus adalah ideal" oleh media akan menanamkan ketidakpuasan citra tubuh bagi yang belum kurus sehingga remaja banyak melakukan diet untuk menjadi "ideal". Selain itu, pengetahuan diet juga akan berhubungan dengan perilaku diet. Media massa menampilkan gambar atau model yang kurus sehingga berhubungan dengan citra tubuh dan akhirnya berhubungan bermakna dengan perilaku diet.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa IMT, citra tubuh, pengetahuan diet, dan pengaruh paparan media massa memiliki hubungan bermakna dengan perilaku diet. Disarankan untuk melakukan intervensi melalui penyuluhan atau pelatihan mengenai gizi seimbang, diet, perhitungan IMT kepada remaja putri serta kerja sama dengan media massa.

.....Excessive diet can cause eating disorder. Dieting behavior is common found in girl adolescents in the world and even in Indonesia. The objective of this study was to determine the description and relationship of individual and environmental factors with dieting behavior among university students of Nutrition and Communication Science Universitas Indonesia Batch 2009.

The method used in this study is cross sectional design which was conducted towards 173 samples with total sampling. The study was done at April-May 2012. The dependent variable is dieting behavior and the independent variables are BMI, body image, self-esteem, diet knowledge, family, peer group, and mass

media influence. The instruments that used in this research are questionnaire, seca, and stadiometer. The statistical analysis is using chi-square test.

The result of this study found that proportion of respondents who are dieting was 36.4% with the purpose of that behavior was to be more healthy at most (73%). Healthy diet is the most common which was 60.3% respondents. The result of analysis showed that BMI, body image, diet knowledge, and mass media influence have significant association with dieting behavior.

As their psychosocial development, adolescents start trying to pleasant with their body and concern to looks attractive. The BMI has the significant relation to dieting behavior. Besides that, body image also significantly related to dieting behavior because the internalization of thin is ideal by mass media will instill body dissatisfaction to those who are not thin so that they diet to be ideal. The diet knowledge also related to dieting behavior. Mass media show the pictures and the models that are thin so that those are related to body image and eventually related to dieting behavior.

The conclusion of this study is BMI, body image, diet knowledge, and mass media influence have significant association with dieting behavior. The author suggest to do the intervention through education or training related to balance nutrition, diet, BMI measurment to girl adolescents and also cooperation with mass media.