

PERILAKU DIET TIDAK SEHAT REMAJA
(Studi Kasus Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang)
SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh :

NIA SAFITRI

20058108

PRODI PENDIDIKAN SOSIOLOGI

DEPARTEMEN SOSIOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

PERILAKU DIET TIDAK SEHAT REMAJA

(Studi Kasus Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang)

Nama : Nia Safitri
NIM/TM : 20058108/2020
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Padang, 28 Mei 2025

**Mengetahui,
Dekan FIS UNP**

**Disetujui Oleh,
Pembimbing,**



Afriva Khaidir, S.H., M.Hum, MAPA, Ph.d
NIP. 196604111990031002

Lia Amelia, S.Sos., M.Si.
NIP. 198908142019032014

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Sosiologi Departemen Sosiologi
Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang
Pada Hari Rabu, 28 Mei 2025

PERILAKU DIET TIDAK SEHAT REMAJA (Studi Kasus Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang)

Nama : Nia Safitri
BP / NIM : 2020/20058108
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

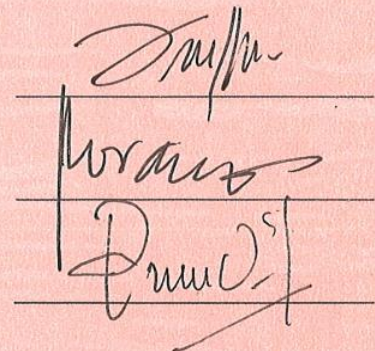
Padang, 28 Mei 2025

TIM PENGUJI

NAMA

TANDA TANGAN

- | | | | |
|---|---------|---|-------------------------------|
| 1 | Ketua | : | Lia Amelia, S.Sos., M.Si. |
| 2 | Anggota | : | Nora Susilawati, S.Sos., M.Si |
| 3 | Anggota | : | Erda Fitriani, S.Sos., M.Si |



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nia Safitri
NIM/TM : 20058108/2020
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya yang berjudul **“PERILAKU DIET TIDAK SEHAT REMAJA (Studi Kasus Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang)”** adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan hasil plagiat dan karya orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukuman sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik di institusi Universitas Negeri Padang maupun masyarakat dan negara.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggungjawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Mengetahui,
Kepala Departemen Sosiologi



Dr. Delmira Syafrini, S.Sos., M.A
NIP. 19830518 200912 2 0045

Padang, Juli 2025

Saya yang Menyatakan



Nia Safitri
20058108

ABSTRAK

Nia Safitri. 2020/20058108, Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja (Studi Kasus Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang). Skripsi Program Studi Pendidikan Sosiologi, Departemen Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang dalam menjalani perilaku diet tidak sehat. Penelitian ini menarik dilakukan mengingat meningkatnya tren diet tidak sehat di kalangan mahasiswa yang sering kali dilakukan tanpa pendampingan medis maupun pemahaman gizi yang memadai. Mahasiswa sebagai kelompok usia remaja akhir sedang berada dalam fase perkembangan fisik dan psikologis yang rentan terhadap pengaruh sosial, termasuk standar kecantikan dan tubuh ideal.

Temuan dianalisis dengan teori Fenomenologi Edmund Husserl dan menggunakan pendekatan kualitatif tipe fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi perilaku diet tidak sehat yang dilakukan informan. Penentuan informan menggunakan teknik *purposive* sampling dengan melibatkan 10 orang informan yang terdiri dari kriteria yaitu Mahasiswa S1 aktif di Universitas Negeri Padang, pernah atau sedang menjalani perilaku diet tidak sehat, berada dalam kategori usia remaja akhir (18-24 tahun), dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Wawancara mendalam dilakukan kepada informan untuk memahami fenomena sosial dari sudut pandang subjek secara mendalam, khususnya perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang. Dokumentasi menggunakan data yang peneliti ambil sendiri saat observasi dan wawancara, selain itu menggunakan data milik informan yang dibutuhkan. Untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi data jenis triangulasi teknik. Data dianalisis dengan teknik analisis Matthew Miles dan Huberman dengan proses reduksi data, penyajian data dan verifikasi data.

Hasil temuan menunjukkan terdapat tiga perilaku diet tidak sehat yang dilakukan oleh Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang, pertama, Pola makan tidak sehat. Kedua, *Overtraining* (olahraga berlebih). Ketiga, Konsumsi produk diet tanpa pengawasan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perilaku diet tidak sehat di kalangan mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang adalah fenomena yang sangat kompleks dan memiliki makna yang mendalam secara personal. Alasan mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang menjalani diet tidak sehat tidak hanya sekadar keinginan untuk hidup sehat. Lebih dari itu, mereka melakukannya sebagai respons terhadap tekanan sosial, standar kecantikan yang ditetapkan oleh lingkungan sekitar, serta hasrat untuk diterima dan diakui oleh orang lain.

Kata Kunci : Perilaku, Diet Tidak Sehat, Remaja, Mahasiswa

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja (Studi Kasus Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang)” guna memenuhi sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Sosiologi Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial di Universitas Negeri Padang. Shalawat dan salam tidak lupa pula penulis kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Selama pengerjaan skripsi ini penulis selalu mendapat arahan dan bimbingan dari berbagai pihak dan pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa skripsi ini penulis persembahkan untuk Ibu Fitra Yusni dan Ayah Zulhiyar yang telah memberikan begitu banyak cinta, kasih sayang, dan dukungan selama saya menempuh pendidikan. Walaupun mereka tidak berkesempatan merasakan pendidikan yang tinggi, tetapi mereka tetap mengusahakan semua anak-anaknya untuk mencoba sampai bangku perkuliahan. Terima kasih atas semua yang telah kalian berikan.
2. Kedua Abang penulis Nanda Fidrian dan Refi Agusman, terima kasih atas semua yang sudah Abang berikan. Abang bukan hanya seorang abang, tetapi juga sosok yang selalu memberikan dukungan dan motivasi bagi penulis. Walaupun dengan cara yang sedikit keras hahaha. Penulis sangat bersyukur memiliki Abang sebagai bagian dari keluarga dan perjalanan penulis
3. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibu Lia Amelia, S.Sos., M.Si. yang begitu baik telah mendukung, mengarahkan, dan membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Walaupun sedikit lama dan banyak perbaikan, tapi itu ibu lakukan agar penulis tidak kesulitan untuk ke depannya.
4. Terkhusus kepada diri sendiri Nia Safitri, yang telah berusaha semaksimal mungkin, sudah bertahan, tidak menyerah dan selalu percaya pada diri sendiri bahwa saya mampu menyelesaikan ini dengan baik. *"Berhasil atau gagal, patah atau tumbuh, bahagia atau kecewa, mudah atau berat, rayakanlah karena itu hasil dirimu. Episode terbaik dalam hidup adalah ketika kita mampu bersyukur atas setiap takdir yang kita alami"*.
5. Dosen Penguji Skripsi, Ibu Nora Susilawati, S.Sos., M.Si. dan Ibu Erda Fitriani, S.Sos., M.Si. yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun sehingga membantu penulis menyempurnakan skripsi ini.

6. Kepala Departemen Sosiologi FIS, Universitas Negeri Padang, Ibu Dr. Delmira Syafrini, S.Sos., M.A.
7. Ibu Dr. Desri Nora AN, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik, atas peran dan tanggung jawab yang telah diemban selama masa studi saya.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta segenap Staf Administrasi Departemen Sosiologi FIS yang membantu penulis selama perkuliahan dan membantu administrasi penulis selama perkuliahan.
9. Informan-informan terlibat dalam skripsi ini, yang bersedia meluangkan waktu dan kesempatan untuk menceritakan pengalamannya yang sangat berguna bagi penyusunan skripsi ini. Semoga informasi yang kalian berikan bisa bermanfaat untuk semuanya.
10. Kepada teman-teman yang setiap malam menemani dan ikut bersama penulis dalam mengerjakan skripsi, serta mencoba ke tempat-tempat baru yang belum pernah penulis datangi di Kota Padang, Saa, Raul, Adib, Pio, dan Dimas. Kepada Saa sebagai sepupu, teman se kos, sekaligus teman sejurusan penulis yang menemani penulis bolak balik Padang-Bukittinggi. Dan juga penulis berterimakasih kepada Raul Andra Septian yang selalu mendukung dan mengingatkan penulis untuk tidak selalu memaksakan diri dalam mengerjakan skripsi ini.
11. Caca, Amel, Ibal, Rafi sebagai sahabat yang menemani dan menghibur penulis dari awal perkuliahan. Walaupun sempat renggang dan canggung terima kasih sudah kembali dan menemani penulis sampai saat ini.
12. Kepada teman-teman Manjuto, Ziqri, Reza, Iwan, Raul, Dimas, Pio, Fadhil, Saa, Ciput, dan Ceka yang membersamai semua kegiatan healing penulis. Selain itu, kedua adik angkatan 21 yang selalu ada ditengah2 angkatan 20, Diva dan Fauzan. Kepada Alda, teman yang penulis dekat saat masa-masa akhir kuliah dan selalu mau menampung penulis di kosan nya. Kepada Sarah, teman yang penulis kenal karna satu bimbingan, dan akhirnya dekat hingga sama-sama di acc untuk ujian skripsi. Terakhir, untuk kedua adik kos penulis, Nadia dan Selva yang selalu mengikuti dimana pun penulis pindah kosan.
13. Sahabat masa SMA penulis yaitu Ami, Linda, dan Lola yang sudah mau mendengarkan keluh kesah penulis selama perkuliahan baik melalui wa maupun secara langsung. Dan memberikan penulis semangat agar bisa wisuda secepatnya.
14. Teman-teman dari HMD Sosiologi FIS UNP, terkhusus Medinfo Adhirajasa, dan Adik-adik Medinfo Mahawira yang telah memberikan penulis pelajaran dan pengalaman berharga. Kepada kak Adek yang sudah penulis anggap seperti kakak sendiri dan menjadi tempat penulis untuk bertanya tentang hal apa pun. Kepada

Ziqri dan Mendiang Rilay yang sudah menjadi partner penulis selama di Medinfo. Dan kepada kedua adik pertama penulis di masa perkuliahan Dinda dan Adiya yang sangat penulis sayangi. Last but not least adik-adik medinfo penulis, Tiara, Syauqi, Nikken, Nadia, Rama, dan Refiza yang sudah mau meringankan beban penulis selama berorganisasi.

15. Terakhir, Kepada Kak Bunga 19, Kak Fadilla 19, dan Bang Novran 19 terima kasih karna sudah mau di repotkan dan menjadi tempat bertanya penulis dalam pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini belum sampai pada kata sempurna, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada seluruh pihak yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini, penulis berharap akan saran dan kritikan yang membangun dari pembaca.

Padang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kerangka Teoritis	12
B. Penjelasan Konseptual	16
C. Penelitian Relevan	22
D. Kerangka Pemikiran	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Lokasi Penelitian	32
B. Pendekatan dan Tipe Penelitian.....	32
C. Informan Penelitian	34
D. Teknik Pengumpulan Data	36
E. Triangulasi Data	51
F. Teknik Analisis Data	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	55
a. Lokasi Penelitian	55
b. Sejarah Universitas Negeri Padang	55
c. Universitas Negeri Padang Saat ini	56
d. Visi dan Misi	56
e. Lingkungan Sekitar Universitas Negeri Padang.....	56
B. Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja	57
a. Pola Makan Tidak Sehat.....	62
b. <i>Overtraining</i> (Olahraga Berlebih)	67
c. Konsumsi Produk Diet Tanpa Pengawasan.....	73
C. Pembahasan	78
BAB V PENUTUP.....	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	90
DA PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	28
Gambar 3.1 Observasi Latihan Dance 27 Desember 2024.....	37
Gambar 3.2 Observasi Olahraga Lari 31 Desember 2024.....	38
Gambar 3.3 Observasi Olahraga Badminton 13 Januari 2025	40
Gambar 3.4 Wawancara Bersama Informan NMA (22 Tahun)	43
Gambar 3.5 Wawancara Bersama Informan IP (22 Tahun)	44
Gambar 3.6 Wawancara Bersama Informan NL (23 Tahun)	44
Gambar 3.7 Wawancara Bersama Informan MIR (23 Tahun)	45
Gambar 3.8 Wawancara Bersama Informan FRM (23 Tahun)	46
Gambar 3.9 Wawancara Bersama Informan SAR (21 Tahun).....	47
Gambar 3.10 Wawancara Bersama Informan MSA (21 Tahun).....	48
Gambar 3.11 Wawancara Bersama Informan AER (23 Tahun).....	49
Gambar 3.12 Skema Analisis Data Miles dan Huberman	52
Gambar 4.3 Diagnosis Penyakit <i>Gastroenteritis and Colitis of Unspecified Origin</i>	61
Gambar 4.4 Rekam Medis Penyakit <i>Malnutrisi dan Sarkopenia</i>	65
Gambar 4.5 Pola Makan Tidak Sehat Hanya Mengonsumsi Pisang	67
Gambar 4.6 <i>Overtraining</i> Lari 7 km Setiap Hari.....	71
Gambar 4.7 Rekam Medis Penyakit Saraf <i>Lumbar and Other Intervertebral Disc Disorders with Radiculopathy</i>	74

Gambar 4.8 Produk Diet : Teh Hijau	80
Gambar 4.9 Produk Diet Berupa Pil.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Informan Penelitian	3
-------------------------------------	---

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masyarakat Indonesia semakin banyak yang melakukan aktivitas penurunan berat badan atau diet. Hal ini dibuktikan dengan hasil riset Kementerian Kesehatan (Kemenkes) yang mengungkapkan adanya peningkatan upaya dalam penurunan porsi makan atau berdiet pada orang Indonesia sebesar 95,5% (Fundrika & Varwati, 2021). Dengan kata lain, prevalensi masyarakat Indonesia yang mengikuti program penurunan berat badan atau diet berdasarkan pola makan mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 93,5% meningkat menjadi 95,5% di tahun 2021 (Fundrika & Varwati, 2021).

Diet merupakan usaha mengatur pola dan asupan makan dalam mempertahankan atau memperoleh berat badan tertentu. Dengan berbagai macam jenis diet yang bisa dipilih, di antaranya adalah diet cepat dan diet sehat. Perbedaannya, diet cepat menentukan hasil tanpa memperhitungkan konsekuensi dari pola makan yang dijalankan, sementara diet sehat lebih fokus pada kesehatan meskipun proses penurunan berat badan mungkin lebih lambat (Halodoc, 2018). Diet cepat lebih dikenal dengan diet tidak sehat, berbagai cara ditempuh untuk mendapatkan tubuh sempurna tanpa mempelajari resiko apa yang akan tubuh rasakan dikemudian hari (Airindya Bella, 2022).

Di Indonesia sebagian besar masyarakat yang melakukan diet berasal dari golongan remaja dengan frekuensi 60%, dimana sebanyak 23,3% nya melakukan diet yang tidak sehat (Syarifullah & Pranata, 2024). Remaja merupakan masa peralihan yang sangat rentan mendapat permasalahan gizi. Banyak remaja yang mengalami permasalahan gizi akibat rendahnya pengetahuan tentang diet yang sehat (Sazani, 2016). Menurut definisi dari (WHO), remaja merupakan kelompok usia yang baru memasuki proses transisi dari masa kanak-kanak hingga menuju dewasa. Rentang usia yang tercakup sebagai remaja menurut panduan (WHO) adalah kelompok berusia 12 hingga 24 tahun. Pada rentang waktu tersebut, seseorang tengah mengalami perubahan fisik, emosional, sosial dan kognitif menuju tahap kedewasaan (BKKBN, 2023).

Mahasiswa yang tergolong dalam kategori remaja akhir kerap mengalami peralihan pola tingkah laku dan kebiasaan makan yang berdampak pada asupan dan kebutuhan gizi. Pada masa ini, status gizi perlu dipantau karena sering kali terjadi masalah, yang disebabkan karena pola makan yang tidak seimbang dan sehat. Perilaku makan yang salah dapat menyebabkan kondisi gizi yang tidak optimal seperti obesitas (Fitri, 2018). Mahasiswa yang menghadapi obesitas sering menjadi bahan ejekan dan cemooh karena dilihat sebagai lelucon yang bisa ditertawakan orang lain serta dirasa kurang menarik secara fisik. Hal ini yang mendorong atau memotivasi mahasiswa untuk

mengubah dirinya dengan mengurangi berat badan atau mengikuti program diet tidak sehat (Saputri & Purwito, 2024).

Menurut Eiyta Ardina yang merupakan dokter spesialis gizi memaparkan diet tidak sehat merupakan pola makan tidak seimbang yang diikuti olahraga berlebih membuat tubuh tidak mendapatkan nutrisi dan energi yang cukup untuk berfungsi dengan baik (hasil wawancara 15 Januari 2025). Diet tidak sehat dapat berakibat pada kesehatan mahasiswa, terutama kekurangan zat gizi seperti meningkatkan risiko anemia dan gangguan makan. Kondisi gizi pada masa remaja dapat mempengaruhi status gizi selama kehamilan dan status gizi bayi yang akan lahir. Jika saat masa remaja terdapat masalah gizi seperti anemia, maka akan meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (Muliarsi & Sutiari, 2022).

Menurut WHO dalam Fatimah (2021) menyebutkan anemia di seluruh dunia berkisar antara 40-88%. Sedangkan di Asia Tenggara, sekitar 25-40% remaja putri mengalami anemia ringan hingga berat. Di Indonesia dilihat dari hasil Riskesdas pada tahun 2018, tercatat sebesar 32% remaja usia 15-24 tahun terkena anemia (Kemenkes, 2022). Anemia disebabkan oleh bermacam hal, salah satunya adalah pasokan gizi dan zat besi yang tidak tercukupi untuk tubuh. Gizi dan zat besi yang tidak tercukupi ini di karena banyak remaja melakukan diet yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja (Setyaningsih, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Misra pada mahasiswa di Gorontalo menemukan adanya kecenderungan perilaku makan menyimpang sebesar 43,3%, lalu dilakukan penelitian lanjutan dengan 312 sampel mahasiswa kesehatan, dan ditemukan sebesar 56,4% mahasiswa menderita gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia. Studi ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan diet tidak sehat mengalami kekurangan gizi mikro seperti zat besi, kalsium, dan vitamin D (Goi, M., Anasiru & Tumenggung, 2013).

Perilaku diet tidak sehat dilakukan bukan tanpa alasan. Berbagai aspek melatarbelakangi mahasiswa untuk melakukan diet tidak sehat tersebut. Dilihat dari hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 379 Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang disurvei, 185 orang (48.81%) melakukan diet untuk menjadi lebih sehat, 251 orang (66.23%) ingin memiliki tubuh yang menarik, dan 125 orang (32.98%) ingin mencegah kenaikan berat badan. Sementara itu, hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa ingin mempunyai tubuh ideal dan menarik (Valentina, 2018).

Temuan serupa juga terlihat di Kota Padang, dimana penelitian Siti Hamaliyah terhadap remaja di SMA Negeri 10 Padang menunjukkan sebanyak 86,4% responden melakukan diet menggunakan metode yang tidak benar, seperti terobsesi pada aturan makan ketat untuk menurunkan atau menjaga berat badan. Remaja juga sering mengubah pola makannya karena tidak senang

terhadap bentuk tubuh atau memiliki citra tubuh yang negatif, sehingga menerapkan pola konsumsi makan yang kurang (Hamaliyah, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa mahasiswa, ditemukan bahwa sebagian besar menjalani diet ekstrem disebabkan oleh tekanan media sosial dan keinginan untuk tampil ideal, bukan atas dasar kebutuhan kesehatan. Seperti yang diungkapkan oleh MSA (21 Tahun, mahasiswa) ia pernah melakukan diet dengan hanya mengonsumsi telur, tempe, dada ayam itu pun ia konsumsi sekali dalam sehari tanpa nasi, hal ini tidak sesuai dengan penerapan pola makan sehat yang seharusnya. SAR (21 Tahun) yang juga mahasiswa penyintas obesitas, melakukan diet dimana ia sempat melakukan konsultasi *online* melalui aplikasi berbayar. Dokter menganjurkan untuk melakukan diet *intermittent fasting*, yaitu puasa selama 14 jam lalu makan secara normal dengan taraf kalori 1.500/hari, dan olahraga ringan berjalan kaki selama 30 menit. Namun, hal ini tidak dilakukan sesuai anjuran yang telah dianjurkan oleh dokter tersebut. SAR melakukan olahraga di luar batas kemampuannya dengan waktu olah raga 1 sampai 2 jam lebih. Hal ini ia lakukan karena proses tersebut dianggapnya tepat jika ingin menurunkan berat badan dalam waktu yang singkat.

Kecemasan tidak mendapatkan pacar menjadi salah satu aspek yang sangat membuat remaja giat melakukan diet tidak sehat. Bentuk tubuh yang tidak ideal akan menjadikan diri mereka tidak atraktif di mata lawan jenis. Oleh karena itu, mereka terburu-buru mengikuti program diet ketat tanpa

memperhatikan keseimbangan gizi yang diperlukan tubuh (Saputri & Purwito, 2024). Padahal mahasiswa termasuk kategori remaja akhir yang masih dalam masa pertumbuhan, dengan mereka melakukan diet tidak sehat sangat bertolak belakang dengan perilaku kesehatan yang seharusnya mereka lakukan (Syarifullah & Pranata, 2024).

Perilaku kesehatan merupakan pemahaman dan hubungan individu dengan lingkungannya, terutama pengetahuan dan sikap akan kesehatan serta tindakan yang berkaitan dengan kesehatan dan penyakit (Solita Sarwono, 2004). Terdapat 5 dimensi perilaku kesehatan yang harus remaja dapatkan yaitu fisik nutrisi, psikis, sosial, dan spiritual. Dimensi yang sering dihiraukan saat seseorang melakukan diet adalah dimensi nutrisi. Dimana nutrisi memiliki peran yang sangat banyak, mulai dari tercukupinya nilai gizi hingga perannya dalam menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit. Gaya hidup sehat terkait dimensi nutrisi dengan cara menjaga pola makan teratur dengan melebihkan porsi lebih besar pada sayuran dan buah-buahan yang mengandung vitamin, mineral, dan serat (Michaelson & Esch, 2021).

Beragam informasi mengenai tata cara diet yang baik dan benar telah banyak disebar luaskan, baik melalui media massa maupun media sosial. Namun, kenyataannya masih ada dari kalangan mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang yang melakukan diet tidak sehat. Hasil observasi peneliti menunjukkan bahwa sebagian dari mereka melakukan pembatasan porsi makan dan melakukan puasa seharian, menghilangkan karbohidrat serta lemak dari

menu makan, memunculkan rasa takut untuk makan sehingga tubuh kekurangan nutrisi penting padahal tubuh masih membutuhkan energi untuk proses belajar dan aktivitas lainnya.

Fenomena diet telah menjadi perhatian dalam sejumlah studi sebelumnya di antaranya penelitian Lailatul & Aginta (2024) menyoroti aspek disiplin dan kuasa tubuh terhadap perempuan yang menjalani diet. Tubuh perempuan sering menjadi objek sosial yang diatur oleh nilai dan norma masyarakat. Akibatnya, citra tubuh ideal terbentuk dan memicu perilaku diet, termasuk yang tidak sehat demi menyesuaikan dengan standar.

Sementara itu Pusparani (2002) mengungkapkan bagaimana remaja memaknai diet secara beragam. Bagi sebagian remaja, obesitas dianggap sebagai bentuk syukur atas pemberian tuhan, namun diet juga dikonstruksikan sebagai bentuk upaya menjaga penampilan, pencegahan penyakit, bahkan sebagai tindakan menyiksa jika dilakukan secara ekstrem. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa diet tidak sehat seperti konsumsi obat pelangsing dapat berisiko terhadap kesehatan tubuh, seperti merusak ginjal dan rahim.

Tulisan Desvinar (2020) dalam skripsinya menemukan bahwa mahasiswa pelaku diet (disebut aktor) menghadapi berbagai tantangan dalam praktik dietnya. Mereka sering terganggu oleh ajakan makan dari teman-teman yang tidak berdiet (audiens), godaan makanan di lingkungan tempat tinggal dan kampus, serta kesulitan menemukan referensi makanan yang tepat ketika berada di lingkungan perkuliahan.

Disisi lain, dari aspek konsumsi makanan penelitian Hamaliyah (2024) mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pola konsumsi yang tidak tepat, di mana 86,4% responden memiliki kualitas diet yang tidak baik. Hal ini dipicu oleh kebiasaan makan yang salah serta gaya hidup remaja yang sering kali sibuk dan cenderung memilih makanan cepat saji untuk menghemat waktu. Pandangan tentang pentingnya mengatur pola makan secara tepat juga dikemukakan oleh Daniella & Marsudi (2022) dalam studinya mengungkapkan diet yang baik seharusnya disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, bukan semata-mata untuk penurunan berat badan. Namun, mereka juga menyoroti bahwa pada masa remaja terutama perempuan sering muncul kekhawatiran berlebihan terhadap berat badan sehingga mendorong mereka melakukan berbagai jenis diet, termasuk yang tidak sehat.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan di atas, memiliki topik sama dengan penelitian yang peneliti lakukan saat ini, yaitu sama-sama membahas tentang diet. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada masih sedikit yang secara spesifik mengkaji pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalani perilaku diet tidak sehat terutama dari sudut pandang fenomenologi. Fokus pada mahasiswa remaja akhir di Universitas Negeri Padang yang belum banyak diteliti dalam konteks ini, menjadikan penelitian ini penting untuk menutup kesenjangan dalam kajian diet dan kesehatan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga penting dilakukan untuk memahami bagaimana mahasiswa Universitas

Negeri Padang memaknai dan menjalani pengalaman diet tidak sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman dan persepsi mahasiswa terhadap perilaku diet tidak sehat, serta menjadi landasan bagi intervensi edukatif yang lebih tepat sasaran di lingkungan kampus. Dengan demikian, peneliti merasa penting untuk mengkaji permasalahan di atas dengan judul **“Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja (Studi Kasus Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang)”**.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan yang ada pada penelitian, maka peneliti membatasi masalah yaitu hanya terfokus pada subjek mahasiswa program sarjana (S1) Universitas Negeri Padang yang menjalani diet tidak sehat. Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman mengenai bentuk-bentuk perilaku diet yang tidak sehat, alasan mahasiswa melakukannya, serta dampak yang dirasakan berdasarkan pengalaman mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali makna subjektif dari perilaku tersebut, tanpa membahas aspek medis atau gizi secara mendalam.

Diet tidak sehat sebagai salah satu cara mahasiswa dalam menurunkan berat badan secara instan tanpa tahu dampak yang akan terjadi di kemudian hari menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut mengingat diet ini dilakukan oleh mahasiswa S1 yang terkelompok usia remaja akhir sedang berada dalam fase

perkembangan fisik dan psikologis yang rentan terhadap pengaruh sosial, termasuk standar kecantikan dan tubuh ideal. Melakukan diet tidak sehat sangat bertolak belakang dengan perilaku kesehatan yang seharusnya mereka lakukan, sehingga penelitian ini menjadi menarik untuk diteliti. Berdasarkan uraian latar belakang dapat dirumuskan pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana perilaku diet tidak sehat mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk menjelaskan perilaku diet tidak sehat mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat secara akademis dan praktis untuk semua pihak yang terkait :

1. Secara Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan studi sosiologi kesehatan, khususnya mengenai pemaknaan subjektif mahasiswa terhadap perilaku diet tidak sehat. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi rujukan awal bagi penelitian-penelitian kualitatif berikutnya yang menggunakan pendekatan fenomenologi dalam isu kesehatan remaja.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh pihak Universitas Negeri Padang, seperti unit konseling dan UKM kesehatan, untuk merancang program edukasi tentang diet sehat berbasis pengalaman mahasiswa. Penelitian ini juga relevan bagi lembaga penyuluhan kesehatan remaja dalam menyusun pendekatan komunikasi yang lebih empatik dan berbasis realitas sosial mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa perilaku diet tidak sehat di kalangan mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang adalah fenomena yang sangat kompleks dan memiliki makna yang mendalam secara personal. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi yang dikembangkan oleh Edmund Husserl, kami menemukan bahwa alasan mahasiswa menjalani diet tidak sehat tidak hanya sekadar keinginan untuk hidup sehat. Lebih dari itu, mereka melakukannya sebagai respons terhadap tekanan sosial, standar kecantikan yang ditetapkan oleh lingkungan sekitar, serta hasrat untuk diterima dan diakui oleh orang lain.

Pengalaman perilaku diet tidak sehat yang dialami oleh para informan menunjukkan berbagai pola yang mencolok. Beberapa di antaranya termasuk pembatasan makan yang ekstrem, mengonsumsi satu jenis makanan saja, menggunakan produk pelangsing tanpa pengawasan medis, hingga berolahraga secara berlebihan yang justru berisiko bagi kesehatan fisik mereka. Dalam praktiknya, mahasiswa sering kali mengabaikan kebutuhan nutrisi tubuh demi mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat.

Temuan dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih memiliki pemahaman yang keliru tentang diet sehat. Mereka lebih memilih cara instan untuk mendapatkan hasil yang cepat, tanpa

mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan, seperti gangguan metabolisme, penurunan daya tahan tubuh, bahkan potensi gangguan psikologis. Pengalaman diet tidak sehat ini menjadi bagian dari narasi personal yang terbentuk melalui interaksi mereka dengan lingkungan sosial, media, dan harapan pribadi terhadap tubuh ideal. Dengan demikian, perilaku diet tidak sehat bukan hanya masalah fisik, tetapi juga menyangkut aspek sosial dan psikologis.

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Ruang lingkup yang hanya mencakup mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang membuat hasilnya belum bisa digeneralisasikan ke populasi mahasiswa di daerah lain. Selain itu, karena menggunakan pendekatan fenomenologi, data yang peneliti dapatkan sangat bergantung pada kedalaman wawancara dan keterbukaan informan. Keterbatasan waktu observasi dan jumlah informan juga membatasi variasi pengalaman yang bisa peneliti gali lebih dalam.

Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang sosiologi kesehatan, khususnya dalam memahami diet tidak sehat dari perspektif pengalaman individu. Peneliti menunjukkan bahwa perilaku diet tidak bisa dilihat sebagai keputusan individu semata, melainkan sebagai hasil dari konstruksi sosial yang dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi kampus, lembaga kesehatan, dan organisasi kemahasiswaan untuk merancang strategi edukatif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran gizi yang lebih baik dan sesuai dengan

kebutuhan mahasiswa. Lebih jauh, penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang mengaitkan diet tidak sehat dengan aspek kesehatan mental, relasi gender, dan dinamika media sosial dalam kehidupan remaja.

B. Saran

Kepada mahasiswa yang masih dalam masa pertumbuhan dan ingin melakukan diet agar lebih memahami pentingnya pola diet yang sehat dan seimbang, serta berhati-hati dalam menerapkan metode penurunan berat badan. Serta disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli gizi atau tenaga kesehatan sebelum memulai program diet apa pun, agar dapat menjalani diet yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Selanjutnya, kepada Institusi Pendidikan Universitas Negeri Padang sebagai lembaga pendidikan dapat berperan aktif dengan menyediakan program edukasi kesehatan bagi mahasiswa, seperti seminar atau lokakarya tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik yang seimbang, serta risiko diet tidak sehat. Serta, membuka layanan konseling gizi dan kesehatan mental sebagai bagian dari fasilitas kampus, untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan sosial dan pola hidup tidak sehat.

Terakhir, kepada peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini memberikan gambaran awal tentang fenomena perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa dan dapat dijadikan referensi untuk studi lebih lanjut yang mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku diet tidak sehat, seperti aspek psikologis dan ekonomi. Selain itu, disarankan untuk melibatkan

informan dengan jumlah lebih besar dan mengaitkan diet tidak sehat dengan aspek kesehatan mental, relasi gender, dan dinamika media sosial dalam kehidupan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Airindya Bella. (2022). *Diet Cepat atau Diet Sehat, Mana Yang Lebih Baik?* Alodokter. <https://www.alodokter.com/diet-cepat-atau-diet-sehat>
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial. *Historis : Jurnal Kajian, Penelitian, & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146–150.
- Aula, Y. N., & Nurhayati, F. (2020). Hubungan literasi kesehatan dengan perilaku kesehatan siswa sekolah menengah atas negeri di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 139–144. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/33567>
- BKKBN. (2023). *Kegiatan Operasional Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan Di Kampung KB*. Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional. <https://kampungk.bkkbn.go.id/kampung/7525/intervensi/599232/kegiatan-operasional-ketahanan-keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-di-kampung-kb#:~:text=Sedangkan menurut Badan Koordinasi Keluarga,adalah usia 10-19 tahun.>
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- Clark Moustakas. (2011). Phenomenological Research Methods. In *Sage Research, Inc*. <https://doi.org/10.5260/chara.19.4.38>
- 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/>
- Desvinar, Z. A. (2020). Dramaturgi dalam Perilaku Diet Mahasiswi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. In *Repository.Uinjkt.Ac.Id*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/55679>
- Devison, G. (2024). *Dangers of Supplement and Weight Loss Pills*. Within Health. <https://withinhealth.com/learn/articles/danger-diet-weight-loss-pills>
- Dwiariani, D. A. (2012). *The role of mental training in the process of decreasing anxiety of recurrent injuries in basketball female athletes*.
- Ebtanastiti, D. F. (2014). Survei Pilihan Karir Mahasiswa Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Surabaya Career. In *Jurnal Bk* (Vol. 4, Issue Vol. 4 No. 3 (2014): Volume 4 Nomer 3).
- Edmund Husserl. (1999). *The Idea of Phenomenology* (L. Hardy (ed.)). Springer

Science & Business Media.

- Fadli, R. (2023). *Tahapan Perkembangan Remaja Usia 10-18 Tahun Yang Perlu Diketahui*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/tahapan-perkembangan-remaja-usia-10-18-tahun-yang-perlu-diketahui?srsId=AfmBOoobUq5mfcMI-91gZRJINcIE8adqPDhVEAiF5WDrOm15JmGRFudo>
- Fatimah, S. D. (2021). *Hubungan Citra Tubuh Dan Media Massa Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Padang*. Universitas Andalas.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Y. Novita (ed.)). PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., & Wahyuni, S. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Y. Novita (Ed.), *PT. Global Eksekutif Teknologi* (Issue Maret). <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Fitri, R. P. (2018). Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiwi Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 3(1), 162. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1487>
- French, S. A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J. A. (1995). Dieting Behaviors and Weight Change History in Female Adolescents. *Health Psychology*, 14(6), 548–555. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.14.6.548>
- Fundrika, B. A., & Varwati, L. (2021). *Kemenkes: 95,5 Persen Orang Indonesia Jalani Diet Tidak Sehat*. Suara.Com. <https://www.suara.com/health/2021/10/19/165000/kemenkes-955-persen-orang-indonesia-jalani-diet-tidak-sehat>
- Glanz, K., Rimer, B. k., & Viswanath, K. (2002). *Health and Health*. Jossey-Bass.
- Goi, M., Anasiru, M. A., & Tumenggung, I. (2013). Faktor Individu Dan Faktor Lingkungan Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Menyimpang Pada Mahasiswa Kesehatan Di Gorontalo. *Poltekkes Kemenkes Gorontalo*, 6(HEALTH AND SPORTS), 1.
- Halodoc. (2018). *Lebih Baik Mana: Diet Cepat atau Diet Sehat?* Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/lebih-baik-mana-diet-cepat-atau-diet-sehat>
- Hamaliyah, S. (2024). *Hubungan Body Image, Pola Konsumsi Makanan, Dan Kualitas Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Sman 10 Padang Tahun 2023*. Universitas Andalas.
- Hanum, R., Nurhayati, E., & Riani, S. N. (2015). Pengaruh Body Dissatisfaction Dan Self-Esteem Dengan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas “X” □ Serta Tinjauan

- Dalam Islam. *Journal Psikogenesis*, 2(2), 180–190.
<https://doi.org/10.24854/jps.v2i2.51>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Humas. (2020a). *Kontak Universitas Negeri Padang*. Universitas Negeri Padang.
<https://unp.ac.id/contact>
- Humas. (2020b). *Sejarah UNP*. Universitas Negeri Padang.
https://unp.ac.id/pages/tentang_sejarah_unp
- Humas. (2020c). *Visit Kampus*. Universitas Negeri Padang.
https://unp.ac.id/pages/tentang_kampus
- Husserl, E. (1962). *Ideas: General Introduction To Pure Phenomenology* (Gibson William Ralph Boyce (ed.)). Collier Books.
- Husserl, E. (1964). *The Idea of Phenomenology* (W. P. Alston & G. Nakhnikian (eds.); 5th ed.).
- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. CV. Absolute Media.
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yett, R., Kessi, A. M. F., & Aminah. (2023). *Psikologi Perkembangan* (A. Rahmawati (ed.)). Mitra Cendekia Media.
- John W. Creswell. (2007). Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. In *Public Administration* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
<https://doi.org/10.1111/1467-9299.00177>
- Kemendikbudristek. (2024). *Pangkalan Data Pendidikan Tinggi*. PDDikti.
<https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/detail-pt/eXOMEJqo97nzQ-cLjmV1EBBd1hFfDS6nRE3dh0nv0ktELGHNT3RHjY3q8JYG4REtihpucg==>
- Kemenkes. (2022). *Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkatkan, Bebas Prestasi*. Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>
- Khalishah, A. U. (2021). Perilaku Remaja Putri Tentang Diet di SMA Negeri 5 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 7(2), 114–123.
<https://doi.org/10.47859/jmu.v7i02.77>
- Khuratul, H. T. (2019). *Hubungan Body Image dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri SMAN 3 Kota Padang* (Issue 1991).

- Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). Content Analysis of Diet Advertisements: A Cross-National Comparison of Korean and U.S. Women's Magazines. *Clothing and Textiles Research Journal*, 24(4), 345–362. <https://doi.org/10.1177/0887302X06293029>
- Lailatul, J. E., & Aginta, H. M. (2024). Wanita, Disiplin Dan Kuasa Tubuh: Kepatuhan Tubuh Melalui Diet Dalam Perspektif Foucauldian. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 13(2), 373–394. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/jas.v13i2.78703>
- Lexy J. Moleong. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Loppies, I. J., & Nurrokhmah, L. E. (2021). Perilaku Masyarakat Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19 Di Kelurahan Karang Mulia Distrik Samofa Kabupaten Biak Numfor. *"Gema Kampus,"* 16(2), 46–54. <https://doi.org/10.31857/s013116462104007x>
- Michaelsen, M. M., & Esch, T. (2021). Motivation and Reward Mechanisms In Health Behavior Change Processes. *Brain Research*, 1757(January), 1–38. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2021.147309>
- Mudanijah, S. (2004). *Pola Konsumsi Pangan* (Pengantar). Panebar Swadaya.
- Muliarsi, N. K., & Sutiari, N. K. (2022). Persepsi Negatif Tentang Diet Pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional Di Kabupaten Tabanan. *Gizi Indonesia*, 45(2), 109–118. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2.698>
- Oktavilantika, D. M., Suzana, D., & Damhuri, T. A. (2023). Literature Review : Promosi Kesehatan dan Model Teori Perubahan Perilaku Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2018), 1480–1494. [file:///D:/doc/ners/kian/6007-Article Text-11375-1-10-20230412.pdf](file:///D:/doc/ners/kian/6007-Article%20Text-11375-1-10-20230412.pdf)
- Pratiwi, N., & Ashadi, K. (2018). Tingkat Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Atlet Dan Pelatih Klub Atletik Petrogres Kabupaten Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–9. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/8/article/view/23696/21665>
- Pusparani, F. (2002). *Konstruksi Sosoal Obesitas Pada Kalangan Remaja Di Surabaya (Studi Deskriptif Tentang Makna Obesitas Pada Remaja Obesitas Di Surabaya)*. *lim*(2009), 1–25.
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417–424. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>
- Rahma. (2021). *Klasifikasi Remaja: Remaja Awal, Remaja Pertengahan, dan Remaja*

- Akhir. Gramedia Blog. <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-remaja/>
- Saputri, R. V., & Purwito, D. (2024). Faktor Personal, Perilaku, Lingkungan dan Perilaku Diet Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10, 782–794. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10652884>
- 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>
- Schulze, M. B., Martínez-González, M. A., Fung, T. T., Lichtenstein, A. H., & Forouhi, N. G. (2018). Food Based Dietary Patterns And Chronic Disease Prevention. *BMJ*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bmj.k2396>
- Setyaningsih, S.ST, M.Kes, W., Mansur, H., & Naimah, N. (2022). Unhealthy Diet Practices and Anemia in Young Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(2), 138–149. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i2.2022.138-149>
- Sinaga, D. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif)* (Aliwar (ed.)). UKI Press.
- Sirajuddin Saleh. (2017). Analisis Data Kualitatif. In H. Upu (Ed.), *Pustaka Ramadhan* (Vol. 1). Pustaka Ramadhan. <https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf>
- Sireesha, G., & Bindu, V. (2017). Teenage Girls' Knowledge Attitude and Practices On Nutrition. ~ 491 ~ *International Journal of Home Science*, 3(2), 491–494. <http://www.fags.org/nutrition/A-Ap/adolescent>.
- Solita Sarwono. (2004). *Sosiologi Kesehatan Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya*. Gajah Mada University Press.
- Sudaryono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method* (2nd ed.). Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methode)* (Sutopo (ed.)). Alfabeta.
- Syarifullah, M., & Pranata, R. (2024). Perilaku Diet di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 124–132. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3415>
- Tenny, T. M. (2025). *Diet Salah Membuat Metabolisme Lambat Meningkatkan Risiko Penyakit*. Rri.Co.Id. <https://www.rri.co.id/manado/kesehatan/1356317/diet-salah-membuat-metabolisme-lambat-meningkatkan-risiko-penyakit>
- Valentina, V. (2018). Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Kecendrungan Perilaku

Diet Pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. In *Repository Unika*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Yoshimi, J., Walsh, P., & Londen, P. (2023). *Horizons of phenomenology : essays on the state of the field and its applications* (J. Yoshimi, U. Department of Cognitive and Information Sciences University of California Merced, CA, P. Londen, U. Department of Philosophy University of California Riverside, CA, P. W. S. E. R. Gartner, & U. Stamford, CT (eds.); 122nd ed.). Springer.