

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang tidak pernah terlupakan dalam sepanjang fase perkembangan, yang mana merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Hurlock (1980) masa remaja berlangsung dari usia 13 tahun sampai 16/17 tahun, dan akhir masa remaja mulai dari 16 hingga 18 tahun, usia tersebut menjadi usia matang secara hukum. Pada usia ini, ada beberapa perubahan fisik dan psikologis yang terjadi dan merupakan tahap terpenting yang dilalui setiap remaja karena menentukan bagaimana mereka akan berkembang di tahap-tahap selanjutnya Hurlock (1980).

Perubahan yang tampak jelas pada masa remaja adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik baik tinggi maupun berat badan yang disertai dengan berkembangnya kapasitas reproduksi, sedangkan salah satu aspek psikologis masa remaja adalah remaja sangat memperhatikan bentuk dan ukuran tubuhnya, serta penilaian orang lain terhadap dirinya, misalnya mereka takut tidak ada yang mau berteman karena tubuh yang gemuk, merasa cemas jika tidak ada lawan jenis yang dapat dijadikan pacar, dan malu ketika ada teman yang membanding-bandingkan ukuran tubuhnya dengan tubuh teman lainnya. (Anggraini, 2013 dan Nomate et al., (2014).

Perubahan fisik yang dialami oleh seorang remaja bisa memengaruhi hubungan sosialnya dengan orang lain, yang mana perubahan fisik ini menjadikan seorang remaja tidak merasa yakin terhadap diri sendiri. Karena bagi remaja

penampilan fisik adalah salah satu modal untuk menarik perhatian lingkungan maupun perhatian lawan jenis. Ramanda et al., (2019) menyatakan bahwa untuk mendapatkan pengakuan supaya dianggap bahwa keberadaanya di tengah-tengah masyarakat mereka mulai mencari jati diri yang sebenarnya dengan cara mencari tahu, mencoba, gagal, sampai akhirnya menemukan apa yang sesuai dengan dirinya. Kekhawatiran remaja lebih tertuju pada ketidaksempurnaan tubuh mereka (misalnya berbadan gemuk, ukuran tubuh pendek, perut buncit, dan sebagainya) (Nomate et al., 2014). Masalah penampilan fisik dalam kehidupan remaja ini memang sering menarik perhatian. Remaja saat ini yang terlihat sehat namun memiliki fisik yang kurang baik berisiko mengalami masalah kesehatan, khususnya kelebihan berat badan. Sari & Ayunita, (2019) menyatakan bahwa Kelebihan berat badan merupakan kondisi seseorang yang mengalami kelebihan lemak tubuh yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degenerative, seperti, hipertensi, diabet mellitus, dan penyakit kardiovaskular. Dikatakan berat badan lebih apabila hasil pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) ≥ 25 hal ini dapat menimbulkan risiko kesehatan pada remaja, tetapi jika pengukuran IMT ≤ 25 atau mencapai 18,5 – 22,9 maka dikatakan normal atau berat badan yang ideal, dan ini merupakan berat badan yang lebih sehat dari pada kelebihan lemak (Sugiatmi et al., 2019)

Widiyanto, (2015) menyatakan bahwa kelebihan berat badan merupakan masalah yang dianggap sangat penting bagi remaja, karena menjadi faktor pemicu terjadinya penyakit terutama penyakit degenerative atau noninfeksi: seperti tekanan darah tinggi, penyakit pembuluh darah otak, kencing manis,

hyperlipidemia, jantung coroner, aterosklerosis, batu empedu, dan penyakit sendi. Permasalahan kelebihan berat badan pada remaja ini akan mempengaruhi pada usia dewasa, sebab jika terjadi kelebihan berat badan pada masa remaja maka akan sulit untuk menurunkan berat badan pada fase dewasa dan dapat menyebabkan perkembangan penyakit di masa mendatang (Irawan, 2014).

Rata-rata remaja perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih banyak jika dibandingkan dengan laki-laki (Adhi et al., n.d.), sehingga menyebabkan remaja perempuan terlihat lebih gemuk dari pada laki-laki. Seorang remaja perempuan umumnya mempunyai kepedulian yang lebih besar dibandingkan kaum laki-laki terhadap penampilan fisik, oleh karena itu mereka selalu berusaha menghindari kondisi fisik yang tidak menyenangkan seperti kelebihan berat badan apalagi sampai melampaui berat badan normal (*over weighth*). Hal ini dikarenakan metabolisme tubuh perempuan lebih lambat dibandingkan dengan laki-laki, oleh karena itu perempuan cenderung lebih banyak mengubah makanan menjadi lemak, sedangkan laki-laki lebih banyak mengubah makanan menjadi otot. Sebenarnya perempuan juga memiliki otot, namun lebih sedikit dibandingkan dengan laki-laki, sehingga memperoleh kesempatan yang lebih kecil untuk membakar lemak (Lubis et al., 2020)

Remaja yang kelebihan berat badan lebih cenderung mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, kekhawatiran, stres, rendah diri atau kehilangan kepercayaan diri, frustrasi, depresi, kebiasaan makan dan tidur yang buruk yang berdampak pada kesehatan, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, peningkatan risiko gangguan mental, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri (Kurniawati &

Suarya, 2019, Salsabila, 2021). Oleh karena itu remaja memerlukan perubahan dalam merencanakan dan mewujudkan rencana untuk mengidealkan berat badannya dengan perilaku diet. Salah satu perilaku yang baik untuk menurunkan berat badan adalah dengan perilaku diet sehat yang mana lebih aman, efektif dan efisien untuk mencapai berat badan normal. Individu yang mampu mengatur pola kebiasaan makan secara sehat (diet), akan mampu menjaga stabilitas berat badannya dengan baik (Kadioglu et al., 2021).

Menurut Waluyo Surjo Dibroto, (dalam Widiyanto, 2015) bagi individu yang memiliki kelebihan berat badan, dalam jangka waktu pendek penurunan berat badan secara sehat (diet) dapat mengurangi resiko penyakit. Perilaku diet sehat pada remaja yaitu memilih asupan makan yang sesuai seperti mengkonsumsi buah dan sayur, mengurangi makanan yang berlemak, tidak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung pengawet buatan, tinggi kadar gula, dan dapat mengatur porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan kalori perhari (Kadioglu et al., 2021, Awal et al., 2014). Perilaku diet sehat merupakan penurunan berat badan yang dilakukan remaja dengan menjalani suatu perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, yang mana perubahan perilaku ini seperti mengubah pola makan dengan cara mengkonsumsi makanan yang rendah kalori, dan lemak, serta menjalani olahraga yang teratur setiap harinya (Kadioglu et al., 2021, Widiyanto, 2015).

Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi perilaku diet sehat yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu, seperti jenis kelamin, kepribadian, masalah kesehatan, dan bentuk fisik.

Sedangkan, faktor eksternal, di sisi lain, adalah faktor yang tidak dapat dikendalikan, seperti lingkungan (Kadioglu et al., 2021). Misalnya pada kondisi bentuk tubuh yang menjadi faktor pendorong remaja untuk melakukan perilaku diet dengan keinginan mendapatkan tubuh yang ideal, yang merupakan (faktor internal). Sedangkan (factor eksternal) yaitu lebih kepada penilaian orang lain terhadap bentuk tubuhnya, yang juga menjadi factor pendorong remaja untuk melakukan diet. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku diet, baik mengarah ke perilaku diet yang sehat atau memiliki kecenderungan yang mengarah kepada perilaku diet yang tidak sehat.

Data tersebut mengindikasikan bahwa perilaku diet merupakan salah satu cara yang efektif dan efisien untuk mempertahankan atau mencapai berat badan yang sehat. Sari & Ayunita, (2019) menyatakan bahwa individu yang dapat mengontrol kebiasaan makannya akan dapat menjaga berat badannya tetap stabil, mencegah obesitas atau kelebihan berat badan. Selain dapat mengurangi berat badan, perilaku diet sehat juga dapat meningkatkan metabolisme tubuh, memperkuat tulang, memperlancar pencernaan, menyehatkan kulit, melindungi gigi, dan dapat mencegah berbagai jenis penyakit. Karena dengan pola makan yang teratur, dan sesuai dengan asupan gizi yang baik, maka akan dapat mencegah penyakit (Kadioglu et al., 2021, Alhogbi, 2017). Prinsip diet sehat adalah mengatur asupan harian sesuai kebutuhan tubuh serta meningkatkan aktivitas fisik. Sedangkan prinsip pola makan yang tidak sehat adalah mengurangi makanan secara drastis, melewatkan waktu makan, dan menggunakan obat-obatan seperti pil diet dan obat pencahar (Kusumawardani, 2020).

Menurut Kadioglu et al., (2021) terdapat enam dimensi dalam perilaku diet sehat pada remaja antara lain: Pertama, adalah nutrisi, ditandai dengan remaja mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori atau rendah lemak. Kedua adalah dukungan social, ditandai dengan umpan balik dari orang lain yang mana menunjukkan bahwa individu tersebut di cintai dan diperhatikan, dihargai, dan di hormati. Ketiga adalah tanggung jawab kesehatan, ditandai dengan bagaimana individu mempertimbangan kesehatan yang baik, misalnya peduli dengan pola makan yang sesuai dengan asupan gizi, memperhatikan berat badan, mencuci tangan sebelum makan, serta mendiskusikan masalah kesehatan dengan dokter. Keempat adalah, apresiasi hidup ditandai dengan bentuk penghargaan dan penilaian positif terhadap suatu hal. Kelima dalam olahraga/kebugaran, ditandai dengan bentuk aktivitas fisik yang disengaja dan direncanakan mulai dari arah, tujuan, waktu, dan lokasinya. Keenam adalah manajemen stress ditandai dengan kemampuan dalam mengontrol atau mengatur gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon).

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa masing-masing remaja jika dilihat pada aspek perilaku diet sehat yang pertama terkait dimensi **nutrisi**, mengenai pola konsumsi makan pada subjek pertama cenderung lebih menyukai makanan instan atau jajanan yang digemari seperti bakso, mie ayam, es teler, dan sebagainya. Berdasarkan hal ini subjek memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, dan menyebabkan kelebihan berat badan. Subjek juga mengkonsumsi obat-obatan pelangsing, rutin meminum teh yang dibeli di aplikasi penjualan yang

dapat melancarkan buang air besar dan dapat membuat perutnya tidak buncit. Subjek juga mengurangi konsumsi makan, biasanya subjek makan satu kali dalam sehari pada waktu siang hari, bahkan pernah tidak makan selama seharian sampai berdampak pada kesehatannya. Dalam pengungkapannya subjek mengakui bahwa sering sakit perut, pusing, dan mual sampai akhirnya di rawat dan dinyatakan infeksi saluran kemih (ISK), karena kurang minum air putih, dan pada saat itu berat badan subjek menurun hingga 8 kg yang awalnya dari 50 kg turun ke 42 kg.

Kemudian berdasarkan informasi subjek kedua, mengungkap bahwa tetap makan tiga kali sehari dengan nasi merah dan sayur-sayuran, serta daging yang di rebus, konsumsi buah-buahan tetapi hanya buah yang disukai subjek saja, minum air putih yang dicampur dengan lemon. Selanjutnya pada subjek ketiga dan keempat mengungkap bahwa subjek tetap menjaga pola makan yang teratur dan sesuai dengan asupan gizi yang baik seperti membiasakan sarapan pagi, tetapi lebih banyak minum air putih, makan-makanan yang mengandung protein, dan serat, mengkonsumsi buah-buahan, daging, sayur, mengurangi konsumsi gula, garam, dan mengurangi konsumsi makanan yang terlalu banyak mengandung minyak.

Pada dimensi kedua terkait dengan **dukungan sosial** pada subjek pertama, mengungkap bahwa ia melakukan diet tidak adanya dukungan social seperti informasi tentang diet yang tepat dan sehat, tidak mendapatkan perhatian atau kepedulian dari orang terdekat, mengalami kesulitan dan kurang dalam bersosialisasi, juga tidak mempunyai teman dekat (sahabat). Akibatnya, berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan orang lain menjadi suatu tantangan

baginya. Hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku diet yang dilakukan, subjek pertama, menyatakan bahwa melakukan diet dengan membiasakan pola makan tidak sehat seperti, mengurangi konsumsi makan yang berlebihan, mengkonsumsi obat – obatan pelangsing, rutin meminum teh herbal, memuntahkan makanan kembali, sengaja berpuasa tanpa tujuan beribadah, melainkan ingin memiliki berat badan yang sesuai dengan keinginannya. Sehingga ketika berada di lingkungan sosial subjek akan merasa lebih percaya diri, dan akan lebih dihargai oleh lawan jenis.

Selanjutnya pada subjek kedua dan keempat mengungkap bahwa juga tidak mendapatkan perhatian atau kepedulian dari orang terdekat, dan mengalami kesulitan serta kurang dalam bersosialisasi, mereka mendapatkan bentuk dukungan social hanya melalui media dan mencari tahu bagaimana perilaku diet yang tepat dan sehat. Adanya informasi tersebut subjek mengungkap bahwa mereka melakukan diet dengan lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur, minum air putih yang dicampur dengan lemon, mengurangi konsumsi gula, dan garam. Namun pada subjek ke tiga mengungkap bahwa adanya dukungan dari keluarga untuk menurunkan berat badannya, karena adanya pengalaman pada masalah kesehatan dari ayahnya yang dinyatakan diabetes dan tekanan darah tinggi, maka orang tua subjek mendukung subjek melakukan diet sehat yang nantinya akan menimbulkan dampak positif bagi kesehatan subjek.

Kemudian pada dimensi ketiga yaitu **tanggung jawab kesehatan** pada subjek pertama mengungkap bahwa ia tidak memiliki pemahaman tentang diet yang tepat dan sesuai dengan kesehatan, tidak memperhatikan pola makan yang

baik, tidak pernah membaca informasi diet, serta tidak berdiskusi dengan tenaga kesehatan seperti perawat/dokter mengenai diet. Jadi ketika subjek merasa bahwa berat badannya tidak sesuai dengan keinginannya, secara tiba – tiba subjek akan mengonsumsi obat – obatan, tidak makan seharian dan hanya minum air putih saja, perilaku diet tersebut akan terus dilakukan walaupun menimbulkan dampak negatif pada kesehatannya, yaitu penyakit maag yang sering kambuh. Tujuan subjek melakukan diet untuk meningkatkan kepercayaan diri dan untuk menarik lawan jenis.

Selanjutnya pada subjek kedua, ketiga, dan keempat mengungkapkan bahwa, walaupun tidak pernah diskusi dengan tenaga kesehatan subjek tetap mencari informasi terlebih dahulu mengenai diet sehat, sehingga perilaku diet yang dilakukan yaitu dengan mengonsumsi menu makanan sehat yang akan disiapkan setiap harinya, dan membuat minuman seperti air putih yang dicampur dengan lemon, serta akan terus memperhatikan pola makan yang baik dan mempertimbangkan kesehatan yang baik. Tujuan subjek melakukan diet agar dapat mengidealkan berat badan, mengurangi risiko terhadap penyakit obesitas dan diabetes, meningkatkan kepercayaan diri, serta berani tampil di social medianya, dan tentunya dapat meningkatkan kesehatan.

Dimensi ke empat yakni **apresiasi hidup** pada subjek pertama mengungkapkan bahwa subjek tidak merasa puas dengan tubuhnya, maka dari itu subjek melakukan diet, tetapi subjek tidak merasa senang ketika ia melakukan diet sehat, karena menurut subjek diet sehat tidak akan lebih cepat menguntungkan bagi dirinya dan proses pencapaian bentuk tubuh ideal juga akan lebih lama, jadi

subjek akan terus berusaha memperbaiki kekurangannya dengan cara melakukan diet tidak sehat. Sedangkan pada subjek kedua, ketiga, dan keempat mengungkapkan bahwa lebih menghargai dan merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, namun subjek tetap melakukan diet sehat dengan tujuan dapat meningkatkan kesehatan. Subjek juga mengatakan bahwa dengan melakukan diet sehat subjek merasa lebih nyaman dan aman walaupun prosesnya lebih lama.

Pada dimensi ke lima yakni **olahraga** pada subjek pertama mengungkapkan bahwa ia tidak pernah melakukan aktivitas fisik, tidak mempunyai kegiatan yang cukup banyak dan stabil setiap harinya, menurut subjek dengan melakukan diet tidak sehat seperti mengkonsumsi obat – oabatan pelangsing dan tidak makan akan dapat mencapai bentuk tubuh yang diinginkan tanpa diimbangi olahraga. Sedangkan pada subjek kedua, ketiga, dan keempat mengungkapkan bahwa rutin melakukan aktivitas fisik seperti (latihan futsal, latihan volly, bersepeda, *jogging*, senam), dengan begitu akan lebih membutuhkan air lebih banyak, dan tentunya akan lebih sehat secara fisik, dan diimbangi dengan memperhatikan pola makan yang baik.

Selanjutnya pada aspek terakhir yakni **manajemen stress** masing-masing subjek mengungkapkan bahwa sering memikirkan berat badannya dan menimbulkan stress yang berkepanjangan sampai pernah mengalami masalah kesehatan yang mengganggu aktivitasnya, untuk menghindari hal tersebut subjek selalu melihat berat badannya dengan menimbang dalam satu minggu sekali, sehingga membuat subjek senang ketika berat badannya menurun dan akan dapat mengurangi rasa

cemas mengenai berat badannya, serta tetap melakukan diet dengan tetap menjaga pola makan juga diimbangi oleh aktivitas fisik yang dilakukan subjek.

Perilaku diet sehat dapat dijelaskan melalui *Health Belief Model* (HBM). Menurut model ini, perilaku ditentukan oleh enam factor yaitu: *keparahan yang dirasakan* (persepsi individu tentang keseriusan dan konsekuensi potensial dari kondisi tersebut), *kerentanan yang dirasakan* (penilaian individu tentang risiko mereka terkena penyakit atau kondisi), *Manfaat yang dirasakan* (keyakinan individu tentang apakah perilaku yang direkomendasikan akan mengurangi risiko atau keparahan dampak), *hambatan yang dirasakan* (penilaian individu tentang kesulitan dan biaya mengadopsi perilaku), *petunjuk untuk bertindak* (motivasi internal atau eksternal yang mendorong perilaku yang diinginkan), dan *efikasi diri* (keyakinan individu tentang kemampuan mereka untuk berhasil melakukan perilaku kesehatan baru) (Rosenstock, dalam Saghafi-Asl et al., 2020).

Health belief model (HBM) diformulasikan oleh Rosenstock (dalam Montaña, 1992) untuk memprediksi kemungkinan individu akan melibatkan diri dalam perilaku sehat atau tidak. Konsep HBM adalah memprediksi mengapa individu akan mengambil tindakan untuk menghindari, mendeteksi, atau mengelola keadaan penyakit. HBM telah banyak diaplikasikan pada penelitian-penelitian tentang berbagai macam perilaku kesehatan. Rosentock (dalam Montaña, 1992) menyatakan bahwa asumsi dasar yang mendasari HBM adalah bahwa perilaku kesehatan ditentukan oleh keyakinan atau persepsi pribadi tentang penyakit dan metode yang tersedia untuk mencegah terjadinya penyakit yang mempengaruhi kesehatan. Sejak lama *Health Belief Model* (HBM) dianggap

sebagai salah satu model yang paling penting menjelaskan perilaku diet sehat, yang dapat mencegah terjadinya penyakit, dan mendapatkan efek kesehatan. Perilaku diet merupakan hal yang bersifat pribadi, oleh karena itu teori HBM adalah teori yang paling relevan untuk diterapkan dalam penelitian ini, dan HBM juga menyatakan bahwa perilaku individu di pengaruhi oleh persepsi dan keyakinan individu itu sendiri Rosentok (Niskalawasti & Dwarawati, 2022).

Berdasarkan hal diatas peneliti memakai *Health Belief Model* (HBM) untuk menjadi kerangka menjelaskan fenomena terkait dengan perilaku diet sehat, yang mana upaya penurunan berat badan mereka selain dipengaruhi oleh kepedulian mereka terhadap penampilan fisik, juga di pengaruhi oleh perhatian remaja terhadap kesehatan seperti, menjaga pola makan yang baik, menjaga pola tidur, dan lebih banyak melakukan aktivitas fisik. Apresiasi remaja akan pentingnya kesehatan inilah yang menarik perhatian mereka (*health belief*), apabila berat badan meningkat, remaja yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan akan cenderung mempertimbangkan terlebih dulu apakah perlu untuk menurunkan berat badannya. Jika usaha penurunan berat badan dianggap perlu maka yang akan dipilih adalah metode yang sehat. Sebaliknya bagi remaja yang memiliki kepedulian terhadap bentuk tubuh yang muncul dari penilaian orang lain terhadap dirinya, cenderung akan melakukan tindakan apa saja untuk menurunkan berat badannya, tanpa tahu apakah itu termasuk metode yang sehat atau tidak badannya (Janz, Champion & Strecher dalam Mulijaty et al., n.d. 2020).

Penelitian Saghafi-Asl et al., (2020) menjelaskan bahwa *perceived benefit* atau manfaat yang dirasakan merupakan predictor yang paling kuat menentukan

diet sehat remaja, karena *perceived benefit* dapat mempengaruhi sikap remaja terhadap perilaku yang akan dilakukan, yang mana nantinya dapat membuat remaja memiliki keyakinan akan manfaat ketika melakukan diet sehat. *Perceived benefit* merupakan keyakinan individu tentang apakah perilaku yang direkomendasikan akan mengurangi risiko atau keparahan yang memiliki tiga dimensi antara lain: Pertama adalah kesehatan emosional/mental, yang ditandai dengan keadaan emosional yang tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan ekspresinya, seperti sedih, bahagia, dan keadaan suasana hati. Kedua adalah kesehatan/kebugaran fisik, yang ditandai dengan kebutuhan yang perlu di penuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Ketiga adalah social/professional, yang ditandai dengan terwujudnya interaksi setiap individu dengan sesamanya tanpa membedakan perbedaan, sehingga individu merasa lebih nyaman berada disekitar orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa pada subjek pertama mengungkapkan bahwa subjek tidak merasa senang ketika ia melakukan diet sehat, karena menurut subjek diet sehat diyakini tidak akan lebih cepat memiliki bentuk tubuh yang langsing, pipi yang tirus, serta berat badannya sesuai dengan kemauannya. Disisi lain subjek juga meyakini bahwa tubuh yang langsing akan menarik perhatian lawan jenis. Sedangkan pada subjek kedua, ketiga, dan keempat mengungkapkan bahwa ketika subjek melakukan diet sehat subjek merasa lebih nyaman, aman dan sehat, sehingga subjek sudah mengetahui akan manfaat yang di dapatkan ketika melakukan diet sehat, seperti dapat membantu

mengurangi kesemasan mengenai berat badan, mengurangi risiko terhadap penyakit, meningkatkan kepercayaan diri, serta berani tampil di social medianya, dan tentunya dapat meningkatkan kesehatan. Hal ini mencerminkan adanya pemenuhan dimensi **kesehatan emosional/mental**.

Pada subjek pertama mengungkapkan bahwa dengan hanya melakukan olahraga 2 jam saat jadwal di sekolah tidak akan merubah bentuk tubuhnya, dan tidak akan bermanfaat bagi dirinya, karena menurut subjek dengan mengkonsumsi obat – obatan pelangng akan lebih bermanfaat. Kemudian berdasarkan informasi subjek kedua, ketiga, dan keempat mengungkapkan bahwa subjek melakukan olahraga rutin seperti (latihan futsal dan volly, bersepeda, senam, dan jogging) kegiatan itu dilakukan selama 3 jam dalam satu bulan sekali, jadi dilakukan pada hari tertentu misal (dihari rabu ada kegiatan latihan volly, di hari sabtu melakukan kegiatan senam, selanjutnya di hari minggu melakukan kegiatan bersepeda) subjek melakukan aktivitas fisik tersebut sudah mengetahui dan menyadari keuntungan atau manfaat yang di dapatkan, seperti dapat meningkatkan kesehatan di masa sekarang maupun di masa depan, dapat mengurangi masalah kesehatan, dan menjadi lebih bugar secara fisik, yang menunjukkan adanya **kesehatan/kebugararan fisik**.

Selanjutnya pada dimensi terakhir yaitu **social/profesinal** pada subjek pertama mengungkapkan bahwa dengan melakukan diet tidak sehat akan jauh lebih bermanfaat terhadap dirinya seperti lebih di hargai lawan jenis, dan mudah untuk mencari pakaian yang diinginkan. Sedangkan pada subjek kedua, ketiga, dan keempat masing-masing subjek melakukan perilaku diet sehat agar mendapatkan

manfaat dari diet tersebut, seperti dapat memudahkan bersosialisasi dengan teman sebaya, dan akan lebih merasa nyaman ketika berada di sekitar orang lain.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada aspek *perceived benefit* di peroleh berbagai macam keyakinan yang ada pada diri subjek mengenai perilaku diet sehat. Keyakinan – keyakinan tersebut berupa keuntungan – keuntungan yang ingin didapat ketika melakukan diet sehat seperti: dapat meningkatkan kesehatan, meningkatkan citra tubuh, meningkatkan suasana hati, mengidealkan berat badan, mengurangi depresi atau kekhawatiran terhadap bentuk tubuh, mengurangi ancaman penyakit, tidak kesusahan dalam mencari ukuran baju maupun celana, dan tentunya dapat menarik pandangan lawan jenis, serta dapat di terima dilingkungan social maupun teman sebaya. Dengan adanya keyakinan manfaat tersebut maka akan berpengaruh terhadap perilaku individu, karena salah satu penentu perilaku seseorang adalah keyakinan. Oleh karena itu ketika pada akhirnya perilaku diet sehat dilakukan maka individu sudah meyakini dan tahu akan manfaat yang akan didapat.

Bentuk keyakinan itulah yang menghasilkan hal positif atau dapat meningkatkan aspek perilaku diet sehat. Rosenstock, (1974) mengatakan bahwa *perceived benefit* dapat dianggap sebagai keyakinan remaja dalam melakukan perilaku diet sehat, karena dapat memungkinkan individu membuat pilihan yang benar dan tidak sembarangan dalam mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, selain itu dapat menyehatkan tubuh, menurunkan berat badan dan dapat menjaga kesehatan mental dengan menjauhkan depresi, serta mencegah terjadinya risiko penyakit komplikasi seperti tekanan dara tinggi, penyakit pembuluh darah otak,

diabetes, jantung coroner, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, *perceived benefit* dapat mempengaruhi perilaku diet sehat remaja. Hal ini dikarenakan kemampuan *perceived benefit* mengenai nilai atau kemanjuran dari suatu tindakan dalam mengurangi resiko penyakit, maka individu tersebut cenderung akan berperilaku untuk mengendalikan perilaku diet sehat.

Dalam hal ini *Percived benefit* maupun perilaku diet sehat masing masing dapat menjadi variabel yang mempengaruhi ataupun dipengaruhi, karena salah satu penentu perilaku seseorang adalah keyakinan. *Perceived benefit* itu sendiri merupakan salah satu yang mempengaruhi keyakinan atau kepercayaan individu untuk bertindak. Dengan adanya *perceived benefit* akan mempengaruhi sikap individu terhadap perilaku, yang mana nantinya dapat membuat individu memiliki niat yang kuat terhadap perilaku yang akan dilakukan sehingga individu tersebut dapat menentukan untuk berperilaku. Selain itu juga penelitian Arini et al., (2018) mengatakan bahwa *perceived benefit* dapat memberikan keyakinan kepada individu. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Kim et al Rosenstock, (1974) menyebutkan juga bahwa *perceived benefit* mempunyai kontribusi dalam mempengaruhi niat perilaku. Semakin tinggi tingkatan niat perilaku maka semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk bertindak. Oleh karena itu, dengan adanya hal tersebut, maka penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai diet sehat, dan memberikan pengaruh positif pada cara pandang terhadap masa depan untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik dan sehat. sehingga remaja dapat menjalankan diet dengan tepat dan sesuai

dengan kesehatan, serta mencegah terjadinya risiko penyakit dimasa sekarang maupun dimasa depan.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *perceived benefit* dan perilaku diet sehat remaja.

C. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan sumbangan ilmiah dalam bidang ilmu psikologi Kesehatan, khususnya terkait *perceived benefit* dan perilaku diet sehat.
- 2) Sebagai bahan rujukan untuk penelitian lain dalam bidang ilmu psikologi.

b. Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait guna mengembangkan program dalam meningkatkan perilaku diet sehat.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan prediksi gagasan terkait bagaimana cara meningkatkan perilaku diet sehat.

D. Keaslian Penelitian

Hasil penelitian mengenai *perceived benefit* dan perilaku diet sehat sudah pernah dilakukan antara lain:

1. Bahwa penelitian yang dilakukan oleh Saghafi-Asl et al., (2020) yang berjudul “*Factors Affecting Weight Management Behavior in Students in the Application of the Health Belief Model*”. Peneliti ini menggunakan teori *Health Belief Model* (HBM) yang dilakukan pada 336 mahasiswa yang direkrut dari asrama *Tabriz University of Medical Sciences*, dengan menggunakan teknik quota sampling. Data dikumpulkan dengan kuisisioner terstruktur dalam tujuh bagian (termasuk keparahan yang dirasakan, kerentanan yang dirasakan, manfaat yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, isyarat untuk bertindak, *self efficacy* dalam diet dan aktivitas fisik, dan niat perilaku manajemen berat badan) berdasarkan HBM. Hasil dari penelitian ini tingkat yang lebih tinggi adalah *manfaat yang dirasakan* (keyakinan individu tentang apakah perilaku yang direkomendasikan akan mengurangi risiko atau keparahan dampak) memberikan pengaruh yang paling besar dibanding dengan lima aspek lainnya yakni *keparahan yang dirasakan, kerentanan yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, petunjuk untuk bertindak, dan efikasi diri*. Peneliti ini menggunakan teori yang sama yaitu HBM.
2. Bahwa penelitian yang dilakukan Lin et al., (2021) yang berjudul “*Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja*”. Peneliti ini tidak menjelaskan teori secara eksplisit namun menjelaskan definisi tentang usia remaja, obesitas, dan faktor yang mempengaruhi obesitas yang dilakukan pada remaja usia 15-18 tahun dengan jumlah

subjek 144. Penelitian ini termasuk penelitian observasional dengan desain atau rancangan penelitian *case control*. Kasus adalah remaja dengan obesitas dan kontrol adalah remaja non-obesitas. Variabel yang digunakan peneliti variable bebas adalah asupan zat gizi makro, asupan serat, pola konsumsi *fast food*, pola konsumsi makanan/ minuman manis, aktivitas fisik, faktor psikologis (harga diri), faktor genetik, dan asupan sarapan pagi, sedangkan variabel terikat adalah kejadian obesitas. Hasil dari penelitian ini adalah remaja yang memiliki asupan zat gizi makro berlebihan. frekuensi konsumsi makan cepat saji yang sering, aktivitas fisik tidak aktif, memiliki ibu dan ayah dengan status obesitas, dan tidak sarapan, risiko obesitas lebih besar. Peneliti ini tidak menjelaskan teori secara eksplisit.

3. Bahwa penelitian yang dilakukan Sazani, (2016) yang berjudul “efektivitas media nutrizen diet untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet yang sehat pada remaja putri smk jurusan kecantikan di kota tegal”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media nutrizen diet untuk meningkatkan pengetahuan diet yang sehat pada remaja putri. Peneliti ini tidak menjelaskan teori secara eksplisit namun menjelaskan definisi tentang usia ketidak seimbangan antara makanan yang dikonsumsi, faktor pengetahuan gizi, dan pencapaian bentuk tubuh ideal pada remaja yang dilakukan pada remaja perempuan dengan jumlah subjek 171. Penelitian ini termasuk penelitian observasional dengan desain atau rancangan penelitian *quasi*

eksperimen yaitu penelitian yang meneliti tentang efektivitas media nutrizen diet terhadap pengetahuan tentang diet yang sehat pada remaja putri SMK jurusan kecantikan di kota Tegal. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah media nutrizen diet. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan diet. Variabel pengganggu dalam penelitian ini adalah pendidikan diet sebelumnya dan akses informasi. Hasil uji Mc Nemar menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ($p=0,000$) pada kelompok eksperimen. Karena nilai p value $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang bermakna antara pre test dan post test. Media nutrizen diet berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan tentang diet yang sehat pada remaja putri. Peneliti ini tidak menjelaskan teori secara eksplisit.

4. Bahwa penelitian yang dilakukan Kadioglu et al., (2021) yang berjudul “*Development and Validation of Short Form Adolescent Health Promotion Scale*”. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji sifat psikometrik dari versi bentuk pendek (AHP-SF) yang baru dikembangkan termasuk uji reliabilitas dan validitasnya. Penelitian ini dilakukan di sembilan sekolah menengah pertama, dengan jumlah subjek 814 remaja. Penelitian ini menggunakan desain *descriptive cross sectional* dan *stratified cluster random sampling*. Subsampel pertama pada penelitian ini adalah sampel kalibrasi yang digunakan untuk memodifikasi dan memperpendek model faktorial sedangkan subsampel kedua adalah sampel validasi yang digunakan untuk

memvalidasi hasil yang diperoleh dari yang pertama. Hasil dari penelitian ini CFA mendukung model 6 faktor dan 21 item dipertahankan dalam AHP-SF dengan model yang dapat diterima . Untuk uji validitas diskriminan, hasil menunjukkan bahwa remaja dengan skor HP Acer yang lebih rendah lebih cenderung mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, melewatkan sarapan, dan menghabiskan lebih banyak waktu menonton TV dan bermain game computer. AHP-SF juga menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik dengan *omega McDonald's* sebesar 0,904 (alfa Cronbach 0,905) pada kelompok kalibrasi.

5. Bahwa penelitian yang dilakukan Prima, (2013) yang berjudul “hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri”. Penelitian ini tidak menjelaskan teori secara eksplisit namun menjelaskan definisi tentang diet, perilaku diet, dampak perilaku diet faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet, dan body dissatisfaction, serta komponen body dissatisfaction. Penelitian ini dilakukan pada tingkat sekolah lanjutan pertama dengan rentang usia antara 12 - 15 tahun. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku diet yang disusun berdasarkan tiga aspek dari teori perilaku diet yang dikembangkan oleh Polivy dkk (1978) yaitu aspek eksternal, aspek emosional, dan aspek pengekangan, sedangkan skala ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh disusun berdasarkan komponen ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh

diri yaitu komponen afektif, komponen kognitif, dan komponen perilaku, Odang (2005). Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri, dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian diatas, maka meskipun telah ada penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara *perceived benefit* yang mana merupakan aspek dari HBM (*Health Belief Model*) terhadap diet sehat pada mahasiswa mapun remaja, namun penelitian ini dilakukan adalah sebagai pembaharuan penelitian dengan mengambil subjek remaja, yang tentu saja memiliki karakteristik subjek yang berbeda. Selain itu, pada penelitian-penelitian sebelumnya (Saghafi-Asl et al., 2020) menggunakan populasi mahasiswa, sedangkan (Lin et al., 2021), (Sazani, 2016), (Kadioglu et al., 2021), dan (Prima, 2013) penelitian ini rata-rata menggunakan populasi remaja perempuan . Oleh karena itu peneliti menggunakan populasi remaja laki-laki dan perempuan usia 17-18 tahun yang rentan terhadap permasalahan psikologis yang mana remaja sangat memperhatikan bentuk tubuhnya.

Kemudian, hasil penelitan yang dilakukan diharapkan dapat memperkuat penelitian yang telah dilakukan oleh Saghafi-Asl et al., (2020), Lin et al., (2021), Sazani, (2016), Kadioglu et al., (2021), dan Prima, (2013) untuk menjawab apakah *perceived benefit* memiliki hubungan terhadap perilaku sehat remaja, terutama apabila ditempatkan dalam situasi budaya yang berbeda dan karakteristik subjek yang berbeda. Dengan demikian, maka topik penelitian yang akan

dilakukan benar-benar asli dan penting untuk dilakukan. Namun dalam penelitian Saghafi-Asl et al., (2020) memiliki perbedaan yang mana terletak pada aspek teori, peneliti sebelumnya menggunakan 6 aspek sedangkan peneliti selanjutnya lebih fokus terhadap satu aspek yaitu (*perceived benefit*). Selain itu subjek ini juga lebih spesifik yaitu remaja dengan rentang usia remaja dengan rentan usia 17 – 18 tahun. Perbedaan lainnya peneliti mengambil pada *setting* remaja dengan melakukan diet sehat dengan penelitian kuantitatif. Sedangkan pada penelitian Lin et al., (2021), Sazani, (2016), Kadioglu et al., (2021), dan Prima, (2013) perbedaannya terletak pada aspek teori yang mana peneliti selanjutnya akan menggunakan teori HBM (*Health Belief Model*) dengan menggunakan aspek (*perceived benefit*).