

RESEARCH STUDY

Indonesian Version

OPEN ACCESS

Hubungan Sentimen *Fad Diet* dan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja di Surabaya

The Relationship between Fad Diet Sentiments and Body Image Perceptions with the Nutritional Status of Adolescents in Surabaya

Anisah Firdausi Rahmawati¹, Shintia Yunita Arini², Dominikus Raditya Atmaka^{1*}, Ardyanisa Raihan Kusuma¹, Sheila Amara Putri¹³, Mutiara Arsyia Wijanarko³, Norfezah Md Nor⁴, Nadiatul Syima Mohd Shahid⁵

¹Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

²Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

³Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo, Indonesia

⁴Institut Ilmu Gizi, Universitas Nutrisi Kagawa, Saitama, Jepang

⁵Departemen Manajemen Penyelenggaraan Makanan, Universiti Teknologi MARA, Malaysia

⁶Departemen Kesehatan Lingkungan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universiti Teknologi MARA, Malaysia

INFO ARTIKEL

Received: 23-05-2024

Accepted: 10-03-2025

Published online: 12-09-2025

*Koresponden:

Dominikus Raditya Atmaka

dominikus.raditya@fkm.unair.ac.id



10.20473/amnt.v9i3.2025.430-437

Tersedia secara online:

<https://e-journal.unair.ac.id/AMNT>

Kata Kunci:

Fad Diet, Sentimen, Citra tubuh, Persepsi, Gizi remaja

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja memegang peranan penting dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan karena dapat membentuk perilaku makan yang kemungkinan besar akan berimplikasi pada status gizi seseorang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan sentimen *fad diet*, dan persepsi citra tubuh berhubungan dengan status gizi (IMT/U atau Indeks Masa Tubuh menurut Usia) remaja di SMAN 5 Surabaya.

Metode: Metode penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel 91 responden yang dipilih melalui *simple random sampling*. Pengumpulan data *fad diet*, citra tubuh, dan status gizi dilakukan melalui instrumen kuesioner, wawancara, dan pengukuran antropometri. Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson dan uji Fisher Exact.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 51,6% responden mempunyai status kelebihan berat badan atau obesitas. Sebanyak 46,2% remaja di SMAN 5 Surabaya memiliki citra tubuh negatif, mayoritas merasa tidak puas dengan berat badan dan penampilan wajah. Berdasarkan hasil analisis statistik, terdapat hubungan yang signifikan antara sentimen *fad diet* ($p\text{-value} < 0,05$) dan citra tubuh ($p\text{-value} < 0,05$) dengan status gizi (IMT/U).

Kesimpulan: Kesimpulan yang diambil dari penelitian ini adalah mayoritas responden melakukan *fad diet* dengan mengurangi frekuensi makan, 46,1% mempunyai persepsi citra tubuh negatif.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan tercepat kedua setelah masa bayi dan ditandai dengan adanya perubahan yang signifikan pada komposisi tubuh, fungsi metabolisme dan hormonal, pematangan organ, serta pembentukan cadangan zat gizi yang dapat mempengaruhi kesehatan di masa mendatang¹. Selain itu, masa remaja memiliki urgensi yang penting terhadap tahap pertumbuhan dan perkembangan karena dapat membentuk perilaku makan yang kemungkinan besar akan berimplikasi pada status gizi seseorang². Kecenderungan beban ganda gizi buruk akhir-akhir ini semakin marak, baik masalah gizi kurang maupun gizi

lebih (*overweight* dan obesitas). Masalah status gizi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, yaitu kondisi kesehatan sosial, budaya, ekonomi, gaya hidup, genetik, dan psikologis³. Kondisi kesehatan psikologis terutama berkaitan dengan adanya stres yang dialami oleh seorang remaja dimana masa remaja merupakan masa yang mendorong terjadinya perubahan psikologis, fisik, dan sosial³.

Lazarus (1999)⁴ menjelaskan bahwa kondisi stres merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari dan dihilangkan. Dalam menghadapi stres tersebut, seseorang cenderung melakukan mekanisme koping untuk mengatasi masalah yang dihadapi dan beradaptasi

dengan perubahan yang terjadi. Terdapat dua jenis mekanisme koping, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Remaja yang berada dalam kondisi stres cenderung melakukan mekanisme koping dengan memperbanyak makanan yang terbukti efektif dalam menimbulkan rasa nyaman atau disebut *emotional eating*. Jika ditinjau dari *transactional stress theory* yang dikembangkan oleh Lazarus (1999)⁴, *emotional eating* merupakan salah satu bentuk *emotion-focused coping* yang bertujuan untuk memperbaiki keadaan emosi negatif seseorang. Pada saat kondisi stres, seorang remaja dapat mengalami perubahan pola makan seperti penurunan atau peningkatan nafsu makan yang dapat mempengaruhi tingkat konsumsi gizi sehingga berimplikasi pada status seksualnya⁵.

Faktor psikologis lain yang sering terjadi pada remaja adalah persepsi citra tubuh. Citra tubuh didefinisikan sebagai persepsi subjektif seseorang terhadap bentuk dan citra tubuhnya⁶. Citra tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor interpersonal dan intrapersonal⁷. Remaja yang memiliki persepsi citra tubuh negatif cenderung kurang percaya diri sehingga dapat berimplikasi pada munculnya perilaku inferior, seperti diet ketat, gangguan makan, dan penggunaan obat/suplemen tertentu oleh remaja⁸. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk memiliki citra tubuh negatif dibandingkan dengan remaja dengan status gizi normal⁹.

Sebuah penelitian di Rio de Janeiro Brazil menunjukkan 17% remaja menganggap dirinya gemuk dan sekitar 67% dari mereka melakukan tindakan untuk mengendalikan berat badan mereka, dengan 7% dari mereka menunjukkan perilaku pengendalian berat badan yang ekstrim dengan menggunakan diuretik, diet ekstrim, dan berbagai upaya lainnya. Sementara itu 27% remaja menganggap dirinya kurus dan banyak dari mereka masih berusaha menurunkan berat badan mereka meskipun mereka sudah kurus dan kekurangan berat badan. Fenomena ini perlu dicegah terutama karena remaja di usia muda biasanya menggunakan sejumlah besar energi untuk mendukung percepatan pertumbuhan yang menentukan tinggi badan mereka di masa depan. Jika remaja melakukan pengendalian berat badan yang ekstrim, mereka mungkin mengalami efek samping seperti anemia, pertumbuhan tubuh terganggu, kekurangan energi kronis, perubahan suasana hati, dan gangguan emosional¹⁰.

Dalam mencapai berat dan bentuk tubuh yang ideal, remaja kerap melakukan penurunan berat badan dengan metode diet cepat atau disebut *fad diet*. *Fad diet* merupakan pola diet yang populer dan dikenal sebagai alternatif penurunan berat badan yang cepat namun belum terbukti secara ilmiah¹¹. Jika ditinjau dari sudut pandang terapi, pendekatan *fad diet* dapat berbahaya dan hanya memberikan manfaat dalam jangka pendek¹². Asupan gizi yang tidak memadai dapat terjadi akibat ketidaktepatan pola makan yang dilakukan secara konsisten. Hipoglikemia merupakan salah satu implikasi dari proses metabolisme dalam tubuh yang dapat muncul ketika remaja kekurangan zat gizi dalam tubuhnya¹³. Penelitian yang menjelaskan tentang perasaan yang terkait dengan *fad diet*, citra tubuh, dan *eating disorder*

masih sedikit, dan jarang dilakukan pada remaja SMA yang sedang dalam masa pubertas dan pertumbuhan. Penting untuk memahami keterkaitan antara *fad diet*, citra tubuh, dan perkembangan *eating disorder* pada remaja karena dapat mengganggu *growth spurt* yang terjadi pada usia tersebut dan dengan menjaga asupan gizi yang baik kita dapat mencegah remaja dari masalah gizi seperti anemia, malnutrisi, dan masih banyak lagi. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara sentimen *fad diet* dan persepsi citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 5 Surabaya. SMA Negeri 5 Surabaya dipilih sebagai lokasi penelitian karena sekolah tersebut merupakan salah satu sekolah terbaik di Surabaya yang siswanya berasal dari latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam sehingga dapat mencerminkan masyarakat umum di Surabaya pada khususnya, dan Jawa Timur pada umumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain *cross sectional*. Data diperoleh melalui wawancara dan pengisian kuesioner. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 5 Surabaya pada bulan Mei 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI dengan jumlah 637 orang, yang terdiri dari 343 siswa kelas X dan 294 siswa kelas XI. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang dipilih secara proporsional random sampling sesuai dengan perhitungan besar sampel yang diperoleh, yaitu sebanyak 91 sampel.

Variabel bebas dalam penelitian ini meliputi sentimen *fad diet* dan citra tubuh, sedangkan variabel terikatnya adalah skor Z status gizi (IMT/U atau skor Z Indeks Massa Tubuh menurut Usia). Data *fad diet* diperoleh melalui penyelesaian kuesioner^{14,15} berdasarkan penentuan *American Dietetic Association* dan *British Dietetic Association* terhadap *Fad Diet* yang terdiri dari 9 pertanyaan yang terdiri dari 2 pertanyaan yang berkaitan dengan upaya diet dan 7 pertanyaan tertutup terkait sentimen *fad diet* yang dilakukan oleh remaja dengan pilihan “ya” atau “tidak” dengan skor 0 ketika menjawab “Tidak” dan 1 ketika menjawab “Ya”. Selanjutnya, skor yang diperoleh akan dijumlahkan dengan kategori memiliki sentimen *fad diet* ketika skor ≥ 1 , dan tidak memiliki *fad diet* ketika jawaban keseluruhan adalah “tidak”.

Data citra tubuh diperoleh dari pengisian kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang telah divalidasi dan diadaptasi dari Cash, dkk. (2004)¹⁶. Kuesioner terdiri dari 34 pertanyaan multidimensi yang menggambarkan tingkat kepuasan bentuk tubuh remaja dan terdiri dari lima aspek, yaitu evaluasi penampilan; orientasi penampilan; kepuasan terhadap bagian tubuh; kecemasan menjadi gemuk; dan klasifikasi ukuran tubuh. Selanjutnya, total respons dari kelima aspek tersebut akan dijumlahkan dengan kategori total citra tubuh positif dan citra tubuh negatif sesuai dengan perhitungan rasio skor yang diperoleh responden. Seluruh kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini telah diadopsi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, juga telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk penduduk

Indonesia dengan koefisien validitas 0,3 dan skor reliabilitas 0,756^{14,15}.

Status gizi dihitung dengan mengukur berat badan dan tinggi badan setiap anak, kemudian dihitung melalui software WHO-AnthroPlus berdasarkan skor Z IMT/U. Perhitungan IMT/U dikategorikan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak berdasarkan skor Z, yaitu <-3 SD (gizi sangat buruk); -3 SD s/d <-2 SD (gizi kurang); skor Z -2 SD s/d +1 SD (gizi baik); skor Z > 1 SD (obesitas). Seluruh data yang diperoleh dari hasil perhitungan menggunakan WHO-AnthroPlus telah divalidasi menggunakan standar Indonesia untuk IMT/U anak berdasarkan PMK (Peraturan Menteri Kesehatan) atau Peraturan Menteri Kesehatan nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Analisis statistik menggunakan STATA 14, dengan melakukan uji korelasi Pearson untuk data parametrik dan uji Fisher exact untuk data non parametrik. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor sertifikat 483/HRECC.FODM/V/2023 pada tanggal 15 Mei 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja SMA Negeri 5 Surabaya sebagian besar berusia 16 tahun. Kelompok usia tersebut termasuk dalam periode remaja madya akhir dimana remaja telah mengalami transformasi fisik dan psikososial sehingga dapat melihat situasi secara komprehensif dengan identitasnya yang baru terbentuk¹⁷. Remaja pada masa ini cenderung memiliki pola hidup dan kebiasaan makan yang dinamis serta dapat mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizi sehingga perlu diperhatikan¹⁸. Berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (62,6%). Remaja perempuan sering kali merasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya dikarenakan adanya kadar lemak dalam tubuh sehingga hal ini berimplikasi pada munculnya citra tubuh yang negatif¹⁹. Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebanyak 46,2% memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, dan sebanyak 65,9% remaja melakukan *fad diet*. Hal ini menunjukkan bahwa separuh dari responden merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya, serta berpotensi memiliki kecenderungan melakukan *fad diet* ketika ingin melakukan penurunan berat badan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, sentimen diet iseng, citra tubuh, dan skor Z indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U)

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	37,4
Perempuan	57	62,6
Usia (tahun)		
15	10	11,0
16	51	56,0
17	24	26,4
18	6	6,6
Indeks Masa Tubuh Menurut Usia		
<-3 SD	1	1,1
-3 SD sd <-2 SD	6	6,6
-2 SD sd +1 SD	37	40,7
+1 SD sd +2 SD	32	35,2
>+2 SD	15	16,5
Citra Tubuh		
Positif	49	53,8
Negatif	42	46,2
Tipe Fad Diet		
Fad Diet	60	65,9
Bukan Fad Diet	31	34,1

Tabel 2. Distribusi jawaban responden berdasarkan kuesioner *multidimensional body-self relations scale-appearance* (MBSRQ-AS) pada remaja SMA Negeri 5 Surabaya

Pertanyaan	Sangat Tidak Setuju (%)	Tidak Setuju (%)	Netral (%)	Setuju (%)	Sangat Setuju (%)
Sebelum bepergian, saya selalu memperhatikan penampilan saya.	3,3	8,8	26,4	27,5	34,1
Saya dengan hati-hati memilih pakaian yang akan memengaruhi penampilan saya.	2,2	14,3	30,8	28,6	24,2
Saya memiliki tubuh yang menarik.	5,5	17,6	40,7	27,5	8,8
Saya khawatir jika berat badan saya bertambah atau menjadi gemuk.	6,6	15,4	24,2	39,6	14,3
Saya suka penampilan saya apa adanya.	11,0	18,7	34,1	24,2	12,1
Saya selalu memeriksa penampilan saya di cermin.	6,6	7,7	33,0	27,5	25,3

Pertanyaan	Sangat Tidak Setuju (%)	Tidak Setuju (%)	Netral (%)	Setuju (%)	Sangat Setuju (%)
Sebelum pergi keluar, saya biasanya menghabiskan banyak waktu untuk memeriksa penampilan/bersiap-siap.	7,7	19,8	37,4	20,9	14,3
Saya sangat menyadari perubahan kecil pada berat badan saya.	6,6	25,3	22,0	30,8	15,4
Kebanyakan orang beranggapan penampilan saya cantik/tampan.	4,4	15,4	40,7	24,2	15,4
Penting bagi saya untuk selalu tampil menarik.	3,3	16,5	27,5	33,0	19,8
Saya menggunakan beberapa produk perawatan tubuh.	7,7	18,7	28,6	33,0	12,1
Saya suka cara saya berpakaian.	4,4	18,7	25,3	38,5	13,2
Kalau saya merasa tidak cocok buat skincare/body care, saya langsung sadar.	7,7	26,4	30,8	29,7	5,5
Saya biasanya mengenakan apa pun yang praktis tanpa mempedulikan penampilan setelahnya.	6,6	25,3	40,7	16,5	11,0
Saya suka pakaian yang pas di tubuh saya.	3,3	17,6	12,1	47,3	19,8
Saya tidak peduli apa yang orang lain pikirkan tentang penampilan saya.	9,9	33,0	27,5	16,5	13,2
Saya memiliki perawatan khusus untuk rambut saya.	6,6	30,8	34,1	22,0	6,6
Saya tidak suka/merasa tidak aman dengan bentuk tubuh saya.	12,1	25,3	33,0	17,6	12,1
Bentuk tubuh saya terlihat tidak menarik.	7,7	35,2	33,0	18,7	5,5
Saya tidak pernah memikirkan penampilan saya.	29,7	34,1	23,1	12,1	1,1
Saya selalu berusaha memperbaiki penampilan saya.	5,5	20,9	20,9	35,2	17,6
Saya sedang diet/dalam proses menurunkan berat badan.	17,6	33,0	24,2	17,6	7,7
Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet ketat.	14,3	22,0	31,9	22,0	9,9

Tabel 3. Distribusi jawaban responden berdasarkan kuesioner *multidimensional body-self relations scale-appearance* (MBSRQ-AS) terhadap persepsi status gizi remaja di SMA Negeri 5 Surabaya

Pertanyaan	Severely Underweight (%)	Underweight (%)	Normal (%)	Overweight (%)	Obese (%)
Saya merasakan berat badan saya:	3,3	15,4	26,4	42,9	12,1
Menurut pendapat orang lain, berat badan saya:	7,7	19,8	42,9	25,3	4,4

Table 4. Distribusi jawaban responden berdasarkan kuesioner *multidimensional body-self relations-appearance scale* (MBSRQ-AS) terhadap kepuasan terhadap tubuh remaja di SMA Negeri 5 Surabaya

Pertanyaan	Sangat Tidak Puas (%)	Tidak Puas (%)	Netral (%)	Puas (%)	Sangat Puas (%)
Seberapa puaskah Anda dengan fitur wajah Anda (bentuk dan warna wajah)?	9,9	34,1	26,4	25,3	4,4
Seberapa puaskah Anda dengan bagian rambut?	13,2	27,5	27,5	25,3	6,6
Seberapa puaskah Anda dengan tubuh bagian bawah Anda (dari pinggul hingga kaki)?	13,2	29,7	35,2	19,8	2,2
Seberapa puaskah Anda dengan bagian tengah tubuh Anda (dari pinggang hingga perut)?	15,4	33,0	26,4	18,7	6,6

Pertanyaan	Sangat Tidak Puas (%)	Tidak Puas (%)	Netral (%)	Puas (%)	Sangat Puas (%)
Seberapa puaskah Anda dengan tubuh bagian atas Anda (dada, bahu, lengan)?	12,1	23,1	39,6	19,8	5,5
Seberapa puaskah Anda dengan bentuk dan penampilan otot Anda?	9,9	17,6	47,3	19,8	5,5
Seberapa puaskah Anda dengan berat badan Anda?	11,0	31,9	33,0	18,7	5,5
Seberapa puaskah Anda dengan tinggi badan Anda?	11,0	28,6	35,2	18,7	6,6
Seberapa puaskah Anda dengan penampilan tubuh Anda secara keseluruhan?	4,4	23,1	42,9	28,6	1,1

Tabel 5. Distribusi jawaban responden berdasarkan *Fad diet* istimewa pada remaja SMA Negeri 5 Surabaya

Tipe <i>Fad Diet</i>	n	%
Mengurangi frekuensi makan dalam sehari (misalnya tidak sarapan/tidak makan malam)	45	49,5
Hindari makanan tertentu (misalnya makanan yang mengandung karbohidrat, makanan manis, makanan pedas) dan ganti dengan suplemen vitamin dan mineral.	16	17,6
Mengonsumsi makanan dalam kombinasi tertentu (misalnya, nasi, sayur dan protein pada siang hari, sayur dan nasi pada malam hari, buah saja pada hari pertama, sayur dan buah pada hari ketiga, dst.)	36	39,6
Mengonsumsi satu jenis makanan tertentu (misalnya, hanya karbohidrat, hanya protein, hanya buah dan sayur)	12	13,2
Melakukan diet yang memberikan perubahan cepat (misalnya, kehilangan lebih dari 1 kg dalam seminggu atau mengubah bentuk tubuh menjadi lebih menarik dengan cepat)	14	15,4
Mengonsumsi minuman yang dipercaya dapat menghilangkan lemak (misalnya produk pelangsing seperti shaker dengan formula tertentu, teh pelangsing, minuman berserat)	6	6,6
Mengonsumsi pil diet (pil pelangsing, pil pengurang lemak)	0	0,0

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebanyak 39,6% responden merasa khawatir ketika terjadi penambahan berat badan atau tubuhnya menjadi gemuk. Selain itu, terdapat 42,9% responden yang merasa bentuk tubuhnya termasuk kegemukan atau gizi lebih. Hasil analisis pada Tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat hubungan citra tubuh ($p\text{-value} < 0,05$), serta *fad diet* ($p\text{-}$

$\text{value} < 0,05$) dengan status gizi siswa SMA di SMA Negeri 5 Surabaya. Kategori status gizi dikurangi menjadi 3 kategori, yaitu status gizi tidak memadai (termasuk kekurangan gizi dan gizi kurang), status gizi normal, dan status gizi berlebih (termasuk kelebihan berat badan dan obesitas).

Tabel 6. Hubungan antara *fad diet* dan citra tubuh dengan status gizi (IMT/U) pada remaja di SMA Negeri 5 Surabaya

Variabel	Status Gizi								p-value	r value
	Underweight		Normal		Overweight		Total			
	n	%	n	%	n	%	N	%		
<i>Fad Diet</i>										
Ya	0	0,0	14	23,3	46	76,7	60	100	<0,001*	0,587
Tidak	7	22,6	23	74,2	1	3,2	31	100		
<i>Citra Tubuh</i>										
Negatif	5	11,9	22	52,4	15	35,7	42	100	0,014*	0,289
Positif	2	4,1	15	30,6	32	65,3	49	100		

*Pearson Correlation Test, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *fad diet* dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja di SMA Negeri 5 Surabaya. Melalui uji statistik diketahui bahwa proporsi mayoritas responden yang mengalami *fad diet* dengan kategori status gizi berlebih adalah 76,7%. Artinya, semakin tinggi status gizi seorang remaja, maka semakin tinggi pula potensi mereka untuk melakukan *fad diet*. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurjannah & Muniroh (2019)¹⁴ yang menunjukkan bahwa mayoritas responden (70,0%) sedang atau pernah melakukan upaya penurunan berat

badan, dan 100% responden tersebut melakukannya dengan *fad diet*. Penelitian Vidianinggar, dkk. (2021)¹³ juga menunjukkan bahwa 69% model remaja putri pernah mencoba *fad diet* sebagai metode penurunan berat badan. Remaja sering kali dipengaruhi oleh tren masyarakat, tekanan teman sebaya, dan media, yang dapat menyebabkan keterlibatan dalam *fad diet*. Diet ini menjanjikan penurunan berat badan yang cepat atau manfaat kesehatan, tetapi biasanya tidak terbukti secara ilmiah. Hal ini mungkin lebih memengaruhi remaja yang memiliki status gizi lebih tinggi untuk mendapatkan berat

badan normal yang ideal, sehingga mereka berniat untuk lebih banyak melakukan diet yang sedang tren.

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa sebanyak 49,5% responden mengurangi frekuensi makan dalam sehari, yaitu melewati sarapan atau makan malam. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 5 Surabaya memiliki frekuensi makan <3 kali sehari untuk menjaga berat badannya. Hal ini dapat disebabkan oleh kebiasaan remaja yang melewati sarapan atau takut makan malam karena takut berat badannya naik. Mengurangi frekuensi makan merupakan hal yang paling mudah dilakukan, terutama bagi remaja yang ingin menurunkan berat badan. Selain itu, kebiasaan *fad diet* lainnya yang paling banyak dilakukan adalah mengonsumsi kombinasi makanan tertentu (39,6%) dan menghindari makanan tertentu atau menggantinya dengan suplemen vitamin dan mineral (17,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian Nurjannah & Muniroh (2019)¹⁴ yang menjelaskan bahwa mengurangi frekuensi makan dalam sehari, mengonsumsi kombinasi makanan tertentu, dan menghindari makanan tertentu merupakan tiga faktor utama yang mendorong remaja putri melakukan *fad diet*. Namun, melewati sarapan pada remaja hanya berkontribusi minimal terhadap penurunan berat badan dan justru dapat meningkatkan LDL (*Low Density Lipoprotein*) dalam jangka pendek²⁰. Selain itu, melewati makan malam dapat menyebabkan penambahan berat badan dan kegemukan²¹. Dalam penelitian Vidianinggar, dkk. (2021)¹³, dijelaskan bahwa metode *fad diet* yang paling banyak dilakukan responden (57,6%) adalah mengonsumsi minuman yang diyakini dapat menghilangkan lemak (seperti *slimming shake*, *slimming tea*, dan minuman berserat) dan diet dengan mengonsumsi satu jenis makanan saja (karbohidrat, protein saja, atau buah dan sayur saja) dengan persentase sebesar 55,7%.

Penurunan berat badan melalui metode diet populer cenderung terjadi secara relatif instan; namun, sebagian besar berat badan yang hilang bukan berasal dari massa lemak melainkan dari komponen otot dan air, yang dapat menyebabkan efek "yo-yo"²². Beberapa metode diet populer yang terkenal meliputi Diet Atkins, Diet Ketogenik, Diet Paleolitik, Diet Mediterania, Diet Vegetarian, Puasa Intermiten, Diet Detoks, Diet Dukan, Diet South Beach, dan Diet Grapefruit. Banyak dari diet ini yang mendapatkan popularitas dan pengikut dengan memperkenalkan tren asupan rendah energi dan rendah karbohidrat. Diet populer dipilih karena diyakini dapat memfasilitasi penurunan berat badan yang cepat dan mudah, memperbaiki penampilan, dan membutuhkan waktu lebih sedikit untuk mencapai hasil¹¹. Diet ini efektif dalam meningkatkan kesehatan sampai batas tertentu. Namun, ada dampak negatif ketika perubahan berat badan yang ekstrem terjadi, termasuk peningkatan risiko penyakit penyerta dan hubungan dengan faktor risiko kesehatan seperti penyakit jantung, kanker, diabetes, peningkatan kolesterol LDL, dan penurunan massa otot^{11,23}. Meskipun diet populer dapat menurunkan berat badan dengan cepat, ada beberapa potensi konsekuensi negatif bagi mereka yang memiliki kondisi kesehatan tertentu ketika menerapkan diet rendah karbohidrat dan tinggi protein, termasuk asidosis metabolik dan hipoglikemia^{24,25}.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja di SMA Negeri 5 Surabaya. Melalui uji statistik diketahui bahwa proporsi responden dengan citra tubuh negatif terbanyak berada pada kategori status gizi berlebih yaitu sebesar 35,7%. Pada penelitian ini persepsi citra tubuh negatif tertinggi berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kenaikan berat badan remaja yaitu sebesar 39,6%. Hal ini juga sesuai dengan jawaban pada pertanyaan "Seberapa puasakah Anda dengan berat badan Anda saat ini?" sebanyak 31,9% menjawab "Tidak Puas". Dua pernyataan lainnya yang paling banyak dijawab negatif oleh responden yaitu sebanyak 34,1% merasa tidak puas dengan penampilan wajah dan 29,7% merasa tidak puas dengan bentuk tubuh bagian bawah mulai dari pinggul hingga kaki. Hal ini dapat menyebabkan responden melakukan pembatasan pola makan karena ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu sehingga mendorong mereka untuk mencari berbagai cara agar dapat memperoleh kepuasan terhadap persepsi citra tubuhnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Pinho, dkk. (2019)¹⁹, yang menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi, dimana terbukti bahwa remaja dengan berat badan berlebih memiliki tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang lebih tinggi. Sindrom ini dapat menjadi implikasi dari reaksi remaja terhadap paparan sosial dan perkembangan media, serta tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan modern, yang meliputi ketipisan yang tidak realistis dan tubuh ideal yang maskulin. Bagi remaja laki-laki dan perempuan, ketidakpuasan terhadap tubuh berkorelasi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang berarti semakin tinggi IMT seseorang, semakin tinggi pula persepsi negatif terhadap citra tubuhnya⁸. Keterbatasan penelitian ini adalah penulis tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang dapat berperan sebagai faktor pengganggu dan memengaruhi responden, seperti pengaruh teman, faktor orang tua, atau kondisi mental, sehingga memungkinkan terjadinya bias dalam penelitian.

KESIMPULAN

Mayoritas siswa SMA Negeri 5 Surabaya tergolong dalam status gizi berlebih, dan hampir separuh remaja memiliki citra tubuh negatif, dengan mayoritas merasa tidak puas dengan berat badan dan penampilan wajah mereka. Sebagian besar remaja juga melakukan *fad diet*, terutama dengan mengurangi frekuensi makan per hari. Terdapat hubungan antara citra tubuh dan *fad diet* dengan status gizi siswa SMA Negeri 5 Surabaya. Oleh karena itu, remaja dianjurkan untuk meningkatkan frekuensi makan sesuai gizi seimbang, yaitu 3 kali sehari dengan ukuran porsi sesuai piring mereka, dan memantau berat badan mereka secara teratur. Selain itu, dukungan dari orang tua dan sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi berbasis entertainment education mengenai persepsi citra tubuh dan pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk menjaga postur tubuh yang ideal.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 5 Surabaya atas bantuannya dalam mengatur

kelas selama masa belajar, dan kepada Universitas Airlangga atas bantuan dana penelitian dalam skema Riset Kolaborasi Internasional yang bekerja sama dengan Universiti Teknologi Mara.

KONFLIK KEPENTINGAN DAN SUMBER PENDANAAN

Semua penulis tidak memiliki konflik kepentingan dalam artikel ini. Penelitian ini didanai oleh Universitas Airlangga berdasarkan skema Riset Kolaborasi Internasional nomor 1099/UN3.15/PT/2022.

KONTRIBUSI PENULIS

AFR: validasi, penyelidikan, administrasi proyek, pengolahan data, penulisan draf asli; SYA: konseptor, metodologi, penulisan revisi dan penyuntingan; DRA: konseptor, metodologi, validasi, penulisan revisi dan penyuntingan, pengadaan dana; ARK: validasi, penyelidikan, administrasi proyek, visualisasi; SAP: validasi, penyelidikan, administrasi proyek, visualisasi; MAW: pengolahan data, penulisan revisi dan penyuntingan; NMN: konseptor, metodologi, validasi, pengadaan dana; NSM: konseptor, metodologi, validasi, pengadaan dana.

REFERENSI

1. Sawyer, S. M. *et al.* Adolescence: A Foundation for Future Health. *Lancet* **379**, 1630–40 (2012). DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.
2. Prentice, A. M. *et al.* Critical windows for nutritional interventions against stunting. *American Journal of Clinical Nutrition* vol. 97 911–918 Preprint at <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.052332> (2013).
3. Sattar, N., McInnes, I. B. & McMurray, J. J. V. Obesity a Risk Factor for Severe COVID-19 Infection: Multiple Potential Mechanisms. *Circulation* **44**, 1–8 (2020). DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.120.047659.
4. Lazarus, R. & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. (1984). DOI: 10.1007/978-1-4419-1005-9_215.
5. Kusuma, M., Wirasto, R. & Huriyati, E. Status Stres Psikososial dan Hubungannya dengan Status Gizi Siswa SMP Stella Duce 1 Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* **6**, 138–144 (2010). DOI: 10.22146/ijcn.17722.
6. Fisher, E., Dunn, M. & Thompson, J. K. Social comparison and body image: An investigation of body comparison processes using multidimensional scaling. *J Soc Clin Psychol* **21**, 566–579 (2002). DOI: 10.1521/jscp.21.5.566.22618.
7. Kong, P. & Harris, L. M. The sporting body: Body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied* **149**, 141–160 (2015). DOI: 10.1080/00223980.2013.846291.
8. Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. & Neumark-Sztainer, D. Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image* **10**, 1–7 (2013). DOI: 10.1016/j.bodyim.2012.09.001.
9. Harriger, J. A. & Thompson, J. K. Psychological consequences of obesity: Weight bias and body image in overweight and obese youth. *International Review of Psychiatry* vol. 24 247–253 Preprint at <https://doi.org/10.3109/09540261.2012.678817> (2012).
10. Ines Rugani Ribeiro de Castro *et al.* Body Image, Nutritional Status, and Practices for Weight Control Among Brazilian Adolescents. *Cien Saude Colet* **15**, 3099–3108 (2010). DOI: 10.1590/s1413-81232010000800014.
11. Tahreem, A. *et al.* Fad Diets: Facts and Fiction. *Frontiers in Nutrition* vol. 9 Preprint at <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.960922> (2022).
12. Collins, C. E. Dietary Strategies for Successful Weight Loss and Maintenance: More Evidence Required. *J Am Diet Assoc* **111**, 1822–1825 (2011). DOI: 10.1016/j.jada.2011.09.016.
13. Vidianinggar, M., Mahmudiono, T. & Atmaka, D. Fad Diets, Body Image, Nutritional Status, and Nutritional Adequacy of Female Models in Malang City. *J Nutr Metab* **2021**, (2021). DOI: 10.1155/2021/8868450.
14. Nurjannah, I. & Muniroh, L. Body Image, Nutritional Adequacy Level, and Fad Diets among Female Adolescent Models in Surabaya. *Media Gizi Indonesia* **14**, 95–105 (2019). DOI: 10.20473/mgi.v14i1.95-105.
15. Sulistyan, A., Huriyati, E. & Hastuti, J. Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada remaja putri di Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* **12**, 99 (2016). DOI: 10.22146/ijcn.22644.
16. Cash, T. F. Body image: Past, present, and future. *Body Image* vol. 1 1–5 Preprint at [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1) (2004).
17. Wulandari, A. Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak* **2**, 39–43 (2014).
18. Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T. & Sutrisna, A. Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. *Public Health Nutrition* vol. 24 S84–S97 Preprint at <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876> (2021).
19. de Pinho, L. *et al.* Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools. *Rev Bras Enferm* **72**, 229–235 (2019). DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0644.
20. Bonnet, J. P., Cardel, M. I., Cellini, J., Hu, F. B. & Guasch-Ferré, M. Breakfast Skipping, Body Composition, and Cardiometabolic Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials. *Obesity* **28**, 1098–1109 (2020). DOI: 10.1002/oby.22791.
21. Yamamoto, R. *et al.* Associations of skipping breakfast, lunch, and dinner with weight gain and

- overweight/obesity in university students: A retrospective cohort study. *Nutrients* **13**, 1–14 (2021). DOI: 10.3390/nu13010271.
22. Geliebter, A. & Aversa, A. Emotional Eating in Overweight, Normal Weight, and Underweight Individuals. *Eat Behav* **3**, 341–347 (2003). DOI: 10.1016/s1471-0153(02)00100-9.
 23. Preti, A., Usai, A., Miotto, P., Petretto, D. R. & Masala, C. Eating disorders among professional fashion models. *Psychiatry Res* **159**, 86–94 (2008). DOI: 10.1016/j.psychres.2005.07.040.
 24. Lin, A., Turner, Z., Doerrer, S. C., Stanfield, A. & Kossoff, E. H. Complications During Ketogenic Diet Initiation: Prevalence, Treatment, and Influence on Seizure Outcomes. *Pediatr Neurol* **68**, 35–39 (2017). DOI: 10.1016/j.pediatrneurol.2017.01.007.
 25. Rachmawati, Y., Anantanyu, S. & Kusnandar. Emotional eating, snacking behavior and nutritional status among adolescents. *Int J Publ Health Sci* **8**, 413–418 (2019). DOI: 10.11591/ijphs.v8i4.20398.