

BODY IMAGE, TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI, DAN FAD DIETS PADA MODEL REMAJA PUTRI DI SURABAYA

Body Image, Nutritional Adequacy Level, and Fad Diets among Female Adolescent Models in Surabaya

Imas Nurjannah^{1*}, Lailatul Muniroh²

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

²Dosen Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

E-mail: imas.nurjannah-2016@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Model remaja putri dituntut untuk berpenampilan menarik sehingga memicu munculnya *body image* negatif dan upaya penurunan berat badan secara instan, misalnya dengan *fad diets*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan *body image* dan tingkat kecukupan zat gizi dengan *fad diets* pada model remaja putri di Surabaya. Desain penelitian berupa *cross sectional* pada 60 model remaja putri berusia 14-20 tahun yang dipilih secara *accidental sampling*. Data *body image* diukur melalui wawancara dengan kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ-16a)* yang dimodifikasi, data tingkat kecukupan zat gizi diukur melalui wawancara dengan *food recall 2x24 jam* dan *fad diets* menggunakan kuesioner *fad diets*. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki *body image* negatif (58,3%); tingkat kecukupan energi (80,0%), karbohidrat (86,7%), protein (56,7%), dan lemak (56,7%) terkategori kurang; serta melakukan *fad diets* (70,0%). Terdapat korelasi sedang antara *body image* dengan *fad diets* ($r=0,484$) serta terdapat korelasi lemah antara tingkat kecukupan energi ($r=0,054$), karbohidrat ($r=0,188$), protein ($r=0,090$), dan lemak ($r=0,232$) dengan *fad diets*. Disimpulkan bahwa model remaja putri yang memiliki *body image* negatif cenderung melakukan *fad diets*. Model remaja putri diharapkan dapat menerapkan diet sesuai gizi seimbang melalui konsultasi dengan ahli gizi untuk mencapai berat badan ideal.

Kata kunci: asupan gizi, *body image*, *fad diets*, model

ABSTRACT

Female adolescent models are required to look attractive which could trigger a negative body image and rapid weight loss by involving fad diets. This study was aimed to analyze the relationship between body image and nutritional adequacy level with fad diets among female adolescent models in Surabaya. This study was a cross sectional on 60 female adolescent models aged 14-20 who were selected by accidental sampling technique. Nutritional adequacy level was assessed using food recall 2x24 hours, body image and fad diets were evaluated using modified Body Shape Questionnaire (BSQ-16a) and fad diets questionnaire. Data were analyzed by chi square test. The results showed that most female adolescent models had negative body image (58.3%); energy adequacy level (80.0%), carbohydrate (86.7%), protein (56.7%), and fat (56.7%) were categorized deficient; doing fad diets (70,0%). There were moderate correlation between body image and fad diets ($r=0.484$) and there was a weak correlation between energy adequacy level ($r=0.054$), carbohydrate ($r=0.188$), protein ($r=0.090$), and fat ($r=0.232$) with fad diets. It was concluded female adolescent models who had a negative body image tend to do fad diets. Female adolescent models are expected to have a healthy diet and balanced nutrition, also consult to nutritionist in order to achieve an ideal body weight.

Keywords: nutritional intake, *body image*, *fad diets*, models

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam kehidupan karena pada masa remaja terjadi percepatan pertumbuhan. Percepatan pertumbuhan yang terjadi mengakibatkan perubahan-perubahan baik secara fisiologis, psikologis, maupun kognitif (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Perubahan bentuk tubuh saat masa pubertas serta penambahan berat badan dan tinggi badan dapat menyebabkan munculnya *body image* dan gangguan perilaku makan pada remaja (Brown, 2013).

Body image merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap bentuk tubuhnya (Grogan, 2016). *Body image* dikategorikan menjadi positif dan negatif. Seseorang yang memiliki *body image* positif merasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, merasa percaya diri, dan menerima segala perubahan pada bentuk tubuhnya. Berbeda dengan seseorang dengan *body image* negatif, yang merasa bentuk tubuh dan penampilannya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang ia harapkan dan yang ada di media maupun lingkungan sosialnya sehingga orang tersebut merasa tidak puas dengan bentuk tubuh serta penampilannya (Nurvita, 2015).

Remaja putri lebih banyak mengalami *body image* negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki (Grogan, 2016). Wanita cenderung lebih sering terpapar oleh media yang menampilkan model dan aktris dengan bentuk tubuh langsing sehingga membuat wanita sangat memedulikan bentuk tubuhnya dan rentan menurunkan berat badan (Evans *et al.*, 2013). Remaja putri yang berprofesi sebagai model berisiko mengalami *body image* negatif karena dituntut untuk memiliki penampilan menarik dan tubuh ideal (Syarafina

dan Probosari, 2014). Beberapa penelitian menjelaskan bahwa para *fashion model* rata-rata memiliki tubuh yang lebih kurus dari wanita pada umumnya (Park, 2017; Rodgers *et al.*, 2017). Hal ini menimbulkan persepsi bahwa tubuh yang kurus adalah bentuk tubuh yang ideal bagi seorang model, sehingga memicu model remaja putri melakukan berbagai upaya untuk menurunkan berat badan secara *instant*.

Upaya penurunan berat badan yang banyak dilakukan oleh model remaja putri adalah diet yang mudah, praktis dan cepat menurunkan berat badan yang sering disebut *fad diets*. *Fad diets* merupakan istilah yang digunakan untuk metode-metode diet yang menjanjikan penurunan berat badan secara cepat, praktis tanpa harus berolahraga namun umumnya tidak didasari oleh dasar ilmiah yang jelas sehingga keamanannya tidak terjamin (Khawandanah dan Tewfik, 2016). Metode *fad diets* dapat memberikan dampak negatif dari segi klinis dan efek keberhasilan dari *fad diets* hanya bersifat sementara (Collins, 2011).

Model remaja putri berisiko mengalami masalah gizi yang berhubungan erat dengan *body image* akibat berdiet dengan metode *fad diets*. Hal ini karena kebutuhan zat gizi pada masa remaja meningkat, terjadi percepatan pertumbuhan, dan aktifitas fisik yang tinggi sebagai pelajar sekaligus model namun, asupan nutrisi tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Asupan energi dan zat gizi pada masa remaja harus terpenuhi secara optimal, baik dari segi kualitas maupun kuantitas agar dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja serta

mencegah masalah gizi (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Berbagai metode *fad diets* mengarahkan seseorang untuk mengonsumsi kalori dan zat gizi yang rendah (Khawandanah dan Tewfik, 2016). Pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kandungan gizi dan kesehatan yang banyak dilakukan remaja putri akan berdampak buruk pada status gizi (Syarafina & Probosari, 2014).

Penelitian terkait *body image* pada remaja kebanyakan mengambil sampel remaja putri dari siswi SMP maupun SMA, belum banyak penelitian yang mengkaji *body image* pada remaja putri yang berprofesi sebagai model (Sulistyan, *et al.*, 2016; Vander Wal, 2012; Yusintha dan Adriyanto, 2018). Selain itu kebanyakan penelitian terkait *body image* belum meneliti metode diet yang dilakukan termasuk *fad diets* atau bukan (Syarafina dan Probosari, 2014; Vander Wal, 2012). Remaja putri yang berisiko terlibat dalam perilaku *fad diets* termasuk tinggi namun, penelitian yang mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan perilaku *fad diets* masih sedikit. Menurut penelitian Sulistyan *et al.*, (2016), dari total responden yang melakukan upaya diet, sebanyak 92,2% responden melakukan diet dengan metode *fad diets*. Metode *fad diets* yang dilakukan oleh model remaja putri berkaitan dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro yang tidak adekuat. Perilaku *fad diets* ini dapat berisiko pada gangguan kesehatan seperti penyakit kardiovaskuler, sindrom metabolik dan kelainan gastrointestinal, serta dapat menyebabkan berbagai masalah gizi seperti kekurangan gizi makro maupun mikro dan anemia yang dapat berdampak buruk pada status gizi dan prestasi

belajar (Adriani dan Wirjatmadi, 2012; Khawandanah dan Tewfik, 2016).

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan *body image* dan tingkat kecukupan zat gizi dengan *fad diets* pada model remaja putri di Surabaya.

METODE

Penelitian dengan desain *cross sectional* ini dilakukan pada bulan April hingga Mei 2018 di beberapa *agency* model di Surabaya, yaitu *MC Model Management*, *A Model Management*, *Din's Model and Agency Model*, *Glamour Look Model Agency* dan *Genta Talent School & Management*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh model remaja putri berusia 14–20 tahun yang pada beberapa *agency* model di Surabaya yang dipilih secara *purposive*. Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain remaja putri berusia 14-20 tahun, terdaftar dalam *agency* model di Surabaya, tidak dalam keadaan sakit atau baru pulih dari sakit, dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian hingga selesai. Besar sampel sebanyak 60 orang, diambil dengan cara *accidental sampling* yang termasuk *non probability sampling*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *body image* dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) sedangkan variabel terikat adalah *fad diets*. Data *body image* diukur dengan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16a) (Evans dan Dolan, 1993) yang telah dimodifikasi. Kuesioner ini terdiri dari 18 pertanyaan tentang bentuk tubuh dan penampilan seseorang selama 4 minggu terakhir. Dalam BSQ-16a yang telah dimodifikasi

ini menggunakan *skala likert* (1=tidak pernah, 6=selalu) untuk mengukur respon subjek. Dalam kuesioner ini tidak ada *reverse questions* atau pertanyaan yang dibalik. Skor diperoleh dari penjumlahan keseluruhan item dan dikategorikan menjadi *body image* positif (skor < 42) dan *body image* negatif (skor \geq 42).

Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro diukur melalui wawancara dengan kuesioner *food recall* 2x24 jam selama 2 hari tidak berurutan. Hasil *recall* diolah menggunakan *Nutrisurvey* dan hasil dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013 untuk wanita usia 14-20 tahun yang kemudian diklasifikasikan menjadi kurang (<80% AKG), cukup (80-110% AKG), dan lebih (>110% AKG) (Widyakarya Pangan dan Gizi VIII, 2004).

Data *fad diets* diperoleh menggunakan pengukuran dengan kuesioner *fad diets*. Kuesioner ini berisi 9 pertanyaan yang terdiri dari 2 pertanyaan tentang upaya diet dan 7 pertanyaan tertutup (Ya/Tidak) tentang jenis *fad diets* yang pernah atau sedang dilakukan responden. Jika jawaban “Ya” skor 1, jika jawaban “Tidak” skor 0. Dari pertanyaan jenis *fad diets*, jika terdapat 1 jawaban “Ya” (skor \geq 1), maka dikategorikan melakukan *fad diets* dan jika semua jawaban “Tidak” (skor 0), maka dikategorikan tidak melakukan *fad diets*.

Analisis data dilakukan dengan SPSS 21 melalui uji *chi-square*. Nilai hasil uji *chi-square* yang diinterpretasi pada penelitian ini adalah nilai r, yaitu nilai *Contingency Coefficient*. Analisis data dilakukan hanya untuk melihat kuat lemahnya suatu hubungan sehingga tidak bisa

ditarik kesimpulan dan generalisasi populasi karena sampel tidak diambil secara acak.

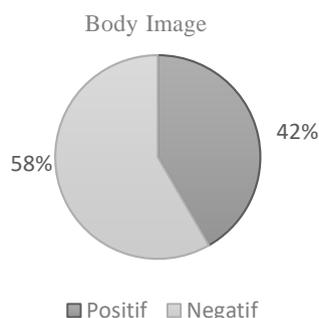
Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dari komisi etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya pada tanggal 13 April 2018 dengan nomor 186/KEPK

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model remaja putri tergolong berusia remaja akhir dengan rata-rata usia 18 tahun. Pada penelitian Syarafina dan Probosari (2014) juga menunjukkan bahwa usia sebagian besar remaja putri yang berprofesi sebagai model terkategori remaja akhir. Kebanyakan model profesional yang ada dalam sebuah *agency* model berusia 18 tahun keatas, meskipun kebanyakan dari mereka sudah memulai karir sejak usia anak dan remaja awal.

Pada usia remaja akhir, kebanyakan wanita lebih memerhatikan perubahan dalam dirinya. Mereka sangat memerhatikan berat badan ideal sebab khawatir dengan karirnya sebagai model (Syarafina dan Probosari, 2014). Hal ini memicu timbulnya *body image* negatif pada model remaja putri yang berdampak pada upaya penurunan berat badan dengan diet berlebihan yang berujung pada gangguan makan (Cash dan Smolak, 2011).

Berdasarkan Gambar 1 diketahui sebanyak 58,3% model remaja putri mengalami *body image* negatif. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden merasa tidak puas dengan bentuk tubuh aktualnya. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh wanita yang diteliti merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka



Gambar 1. Distribusi Body Image Model Remaja Putri di Surabaya

(Pelegriani dan Beck, 2014). Kebanyakan remaja putri memiliki persepsi bahwa bentuk tubuh yang ramping merupakan identitas yang baik untuk mereka. Tubuh yang langsing membuat mereka merasa lebih percaya diri, populer, serta lebih mudah mendapatkan pekerjaan dan pasangan (Sulistyan *et al.*, 2016).

Pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa 35% responden merasa senang dengan bentuk tubuh mereka saat perut kosong. Hal ini dapat memicu adanya kebiasaan melewatkan sarapan maupun mengurangi asupan makan akibat mempertahankan keadaan perut kosong agar terlihat lebih menarik. Dua pernyataan lain yang cukup tinggi dijawab negatif oleh responden dengan persentase yang sama yaitu 31,7% responden merasa memiliki paha yang terlalu besar dan memilih melakukan diet akibat khawatir dengan bentuk tubuhnya. Hasil ini mengindikasikan kemungkinan adanya diet berlebih yang dilakukan oleh responden untuk memiliki tubuh ideal menurut persepsi mereka. Diketahui bahwa remaja putri yang memiliki *body image* negatif berisiko lebih besar melakukan upaya penurunan berat badan dan terjebak dalam gangguan perilaku makan (Evans *et al.*, 2013; Syarafina dan Probosari, 2014)

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image* Negatif Model

Pertanyaan <i>Body Image</i>	n	%
Merasa khawatir tentang bentuk tubuh	15	25,0
Merasa paha terlalu besar	19	31,7
Merasa pinggul terlalu besar	11	18,3
Merasa pantat terlalu besar	4	6,7
Merasa khawatir tentang otot kendur	9	15,0
Merasa sedih tentang bentuk tubuh hingga menangis	7	11,7
Menghindari berlari karena takut otot terlihat kendur	1	1,7
Merasa canggung ketika berdekatan dengan wanita langsing	7	11,7
Merasa khawatir paha menggembir ketika duduk	10	16,7
Merasa gemuk meskipun hanya makan sedikit	11	18,3
Menghindari memakai pakaian yang menyadarkan bentuk tubuh aktual	5	8,3
Merasa gemuk saat makan kue manis	6	10,0
Merasa malu dengan bentuk tubuh	5	8,3
Melakukan diet akibat khawatir dengan bentuk tubuh	19	31,7
Merasa senang dengan bentuk tubuh saat perut kosong	21	35,0
Merasa tidak adil karena perempuan lain lebih langsing	6	10,0
Merasa khawatir badan berlekuk-lekuk karena lipatan lemak	14	23,3
Berolahraga karena khawatir dengan bentuk tubuh	16	26,7

Tabel 2 Distribusi Tingkat Kecukupan Zat Gizi Model Remaja Putri

Tingkat Kecukupan Zat Gizi	n	%
Energi		
Kurang	48	80,0
Cukup	8	13,3
Lebih	4	6,7
Karbohidrat		
Kurang	52	86,7
Cukup	5	8,3
Lebih	3	5,0
Protein		
Kurang	34	56,7
Cukup	17	28,3
Lebih	9	15,0
Lemak		
Kurang	34	56,7
Cukup	15	25,0
Lebih	11	18,3

Pada Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro kurang dari anjuran. Hasil ini didukung oleh hasil Riset Kesehatan Dasar 2010 yang menemukan bahwa sebanyak 54,5% penduduk usia remaja (16-18 tahun) memiliki asupan energi dibawah kebutuhan minimal (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2010). Sebagian besar responden melakukan diet dengan cara yang kurang tepat sehingga asupan energi menjadi rendah. Kebanyakan dari responden mengurangi porsi karbohidrat bahkan tidak makan sumber karbohidrat sama sekali dalam sehari, begitu pula asupan protein dan lemak. Rendahnya rata-rata tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro ini disebabkan lebih banyak responden yang mengonsumsi hanya sayuran dan buah saja dalam sehari.

Kebutuhan energi pada masa remaja meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan saat pubertas (Brown, 2013). Kurangnya asupan energi dan zat gizi makro

dalam jangka waktu cukup lama (kronis) dapat mengakibatkan keterlambatan pubertas, sistem imunitas menurun sehingga rentan terserang penyakit infeksi (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Tabel 3. Distribusi *Fad Diets* Model Remaja Putri Tingkat kecukupan energi dan zat gizi

Upaya Penurunan Berat Badan	n	%
Ya	42	70,0
<i>Fad Diets</i>	42	100,0
Bukan <i>Fad Diets</i>	0	0,0
Tidak	18	30,0

makro yang rendah pada model remaja putri disebabkan adanya upaya menurunkan berat badan. Pada Tabel 3 dapat dilihat bahwa lebih dari separuh responden (70,0%) sedang atau pernah melakukan upaya penurunan berat badan. Berdasarkan keseluruhan responden yang melakukan upaya penurunan berat badan, semuanya (100%) melakukan *fad diets*. Metode *fad diets* dianggap tidak sehat karena diet ini mengarahkan seseorang untuk mengonsumsi kalori dan nutrisi yang rendah (Khawandanah dan Tewfik, 2016).

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa jenis *fad diets* yang banyak dilakukan responden adalah mengurangi frekuensi makan dalam sehari, yaitu makan pagi dan atau makan malam (78,6%); menghindari jenis makanan tertentu dan menggantinya dengan suplemen vitamin dan mineral (66,7%); serta mengonsumsi makanan dalam kombinasi tertentu (52,4%). Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Sulistyan, *et al.* (2016) diketahui dari total remaja putri di SMAN 8 Yogyakarta yang melakukan *fad diets*, sebanyak 23,8% responden mengurangi frekuensi makan. Sebagian besar model remaja

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis *Fad Diets* Model Remaja Putri di Surabaya

Jenis <i>Fad Diets</i>	n	%
Mengurangi frekuensi makan dalam sehari (misalnya, tidak makan pagi/tidak makan malam)	33	78,6
Menghindari makanan tertentu (misalnya, makanan yang mengandung karbohidrat, makanan manis, makanan berlemak) dan menggantinya dengan suplemen vitamin dan mineral	28	66,7
Mengonsumsi makanan dalam kombinasi tertentu (misalnya, nasi, sayuran dan protein pada siang hari, sayuran dan nasi pada malam hari, buah saja pada hari pertama, sayuran dan buah hari ketiga, dll.)	22	52,4
Mengonsumsi satu jenis makanan tertentu (misalnya, karbohidrat saja, protein saja, buah dan sayur saja)	14	33,3
Melakukan diet yang memberi perubahan secara cepat (misalnya, menurunkan berat badan lebih dari 1 kg dalam seminggu atau perubahan bentuk tubuh menjadi lebih menarik dengan cepat)	13	30,9
Mengonsumsi minuman yang dipercaya dapat menghilangkan lemak (misalnya, produk pelangsing seperti shaker dengan formula tertentu, teh pelangsing, minuman berserat)	8	19,1
Mengonsumsi pil diet (pil pelangsing, pil penghilang lemak)	6	14,3

putri memiliki frekuensi makan kurang dari 3x dalam sehari (Haq dan Murbawani, 2014). Banyak model wanita memiliki kebiasaan diet yang tidak sehat yaitu melewati waktu makan, puasa atau detoksifikasi berlebihan, dan mengonsumsi pil diet (Rodgers *et al.*, 2017).

Mengurangi frekuensi makan terutama melewati sarapan, merupakan upaya menurunkan berat badan yang banyak dilakukan oleh responden karena paling mudah dilakukan. Padahal, kebiasaan melewati sarapan pada remaja justru dapat meningkatkan risiko obesitas dan menurunkan performa belajar di sekolah (Edefonti *et al.*, 2014).

Hasil penelitian pada Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar (91,4%) responden yang mengalami *body image* negatif melakukan upaya penurunan berat badan dengan *fad diets*, sebaliknya sebanyak 60,0% responden yang memiliki *body image* positif tidak melakukan *fad diets*.

Berdasarkan analisis kekuatan hubungan antara *body image* dengan *fad diets* diketahui hasil korelasi (r) sebesar 0,484 sehingga disimpulkan terdapat korelasi sedang antara kedua variabel. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar model remaja putri dengan *body*

image negatif cenderung melakukan upaya diet dengan metode *fad diets*. Hasil ini didukung oleh hasil penelitian Sulistyan, *et al* (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara distorsi citra tubuh dengan *fad diets*. Remaja putri yang mengalami distorsi citra tubuh memiliki kemungkinan 3,6 kali lebih besar untuk menurunkan berat badan dengan metode *fad diets*. Selain itu, hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa wanita yang telah mempunyai tubuh langsing akan terus melakukan usaha untuk mempertahankan berat badannya dengan mengontrol pola makannya agar tidak berlebihan (Siwi dan Nindya, 2016).

Munculnya *body image* negatif pada para model disebabkan oleh tekanan dari pekerjaan yang menuntut untuk memiliki tubuh ideal dan penampilan menarik. Kepedulian yang tinggi akan bentuk tubuh dapat menyebabkan seseorang memiliki kebiasaan makan yang kurang baik (Tejoyuwono, *et al.*, 2011). Penelitian Rodgers (2017), hampir seluruh model mendapat tekanan dari pihak *agency* model untuk menurunkan berat badan, mencoba diet atau olahraga terbaru, dan beberapa bahkan diberi pil untuk menurunkan berat badan.

Tabel 5. Hubungan *Body Image* dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan *Fad Diets* pada Model Remaja Putri

Variabel	<i>Fad Diets</i>						<i>p-value</i>	Nilai <i>r</i>
	Ya		Tidak		Total			
	N	%	n	%	n	%		
Body Image								
Positif	10	40	15	60	25	100	0,000	0,484
Negatif	32	91,4	3	8,6	35	100		
Tingkat Kecukupan Zat Gizi								
Energi							0,915	0,054
Kurang	33	68,8	15	31,3	48	100		
Cukup	6	75	2	25	8	100		
Lebih	3	75	1	25	4	100		
Karbohidrat							0,334	0,188
Kurang	37	71,2	15	28,8	52	100		
Cukup	4	80	1	20	5	100		
Lebih	1	33,3	2	66,67	3	100		
Protein							0,782	0,090
Kurang	24	70,6	10	29,4	34	100		
Cukup	11	64,7	6	35,3	17	100		
Lebih	7	77,8	2	22,2	9	100		
Lemak							0,183	0,232
Kurang	27	79,4	7	20,6	34	100		
Cukup	9	60	6	40	15	100		
Lebih	6	54,5	5	45,5	11	100		

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebanyak 68,8% responden dengan tingkat kecukupan energi yang kurang, melakukan *fad diets*. Selain itu, responden dengan tingkat kecukupan karbohidrat, protein, dan lemak yang terkategori kurang berturut-turut yaitu 71,2%; 70,6%; 79,4% melakukan upaya penurunan berat badan dengan *fad diets*. Hasil ini dapat diartikan bahwa rendahnya tingkat kecukupan energi dan zat gizi pada responden merupakan akibat dari upaya diet dengan *fad diets*. Hasil analisis kekuatan hubungan menunjukkan hasil korelasi yang lemah ($r=0,00-0,25$) antara tingkat kecukupan zat gizi dengan *fad diets*. Meskipun demikian, proporsi responden yang memiliki tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro terkategori kurang dan melakukan *fad diets* lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang

tingkat kecukupan energi dan zat gizinya terkategori cukup dan lebih. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Haq dan Murbawani (2014) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja putri yang berprofesi sebagai model memiliki tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dibawah AKG dan melakukan metode *fad diets* yaitu mengurangi frekuensi makan menjadi 2x sehari dan menghindari konsumsi karbohidrat, protein, dan lemak sehingga hanya mengonsumsi buah dan sayur saja.

Penurunan berat badan dari metode *fad diets* umumnya terjadi sangat cepat, namun sebagian besar berat badan yang hilang adalah air dan otot bukan jaringan lemak sehingga dapat menimbulkan efek “yo-yo” (Health Research Funding, 2014). Penurunan berat badan yang ekstrim diikuti oleh penambahan

berat badan yang cepat dikaitkan dengan banyak faktor risiko kesehatan, seperti penyakit jantung, kanker, diabetes, peningkatan kolesterol LDL, dan berkurangnya massa otot (McNight, 2017).

Metode *fad diets* yang terkenal seperti *Atkins diet*, *Dukan Diet*, *South Beach diet*, dan *Grapefruit diet* sangat populer karena rendahnya asupan energi dari karbohidrat. Diet rendah protein/rendah lemak dapat meningkatkan risiko asupan mineral yang tidak adekuat, seperti kalsium, zat besi, dan seng yang biasanya terdapat pada protein berkualitas tinggi dari pangan hewani. Defisiensi zat besi dapat dikaitkan dengan anemia dan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan pada remaja (Hardinsyah dan Supariasa, 2017). Konsumsi karbohidrat dapat memengaruhi fungsi kognitif manusia, karena otak merupakan organ tubuh yang mengonsumsi energi dari glukosa paling banyak, yaitu 20% dari total asupan energi yang masuk dalam tubuh (Owen *et al.*, 2012). Oleh karena itu, upaya *fad diets* seperti melewati sarapan dan mengurangi asupan karbohidrat secara berlebihan dan dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan risiko anemia dan memengaruhi kinerja kognitif seseorang sehingga dapat berpengaruh pada menurunnya performa belajar di sekolah dan prestasi belajar yang menurun.

Metode *fad diets* lain seperti diet rendah karbohidrat/tinggi protein dan lemak, menyebabkan terjadinya perubahan sumber energi utama yaitu dari glukosa menjadi asam lemak dan keton sehingga dapat menyebabkan ketosis. Ketosis memang terbukti mampu menurunkan berat badan, memperbaiki profil

lemak dan glukosa tubuh, namun diet ini memiliki risiko akut maupun kronis (Allen *et al.*, 2014). Risiko akut yang dapat terjadi adalah mual, muntah, letargi, pencernaan tidak nyaman, hipoglikemia, meningkatnya kadar keton tubuh yang mengakibatkan pusing dan defisiensi mineral. Risiko kronis yang dapat terjadi yaitu, kolesterol LDL meningkat, batu ginjal, kerusakan ginjal (Allen *et al.*, 2014). Selain itu, kebiasaan makan yang tidak beragam dan seimbang dikaitkan dengan ketidakteraturan menstruasi atau *amenorrhea* pada remaja putri (Yuliana dan Diény, 2013).

Keterbatasan penelitian ini yaitu, jumlah sampel yang kecil dikarenakan model usia remaja antara 14–20 tahun jumlahnya terbatas, waktu penelitian bertepatan dengan jadwal ujian nasional siswi SMP dan SMA, dan sebagian besar *agency* model tidak menjadwalkan latihan. Pengambilan sampel dilakukan dengan *accidental sampling* sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisir ke populasi. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor–faktor yang dapat menjadi perancu dan memengaruhi responden sehingga kemungkinan ada bias seperti *overestimate* atau *underestimate* pada *recall* konsumsi makanan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar model remaja putri memiliki *body image* negatif serta menyukai bentuk tubuhnya ketika perut dalam keadaan kosong. Sebagian besar model remaja putri memiliki tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro yang tergolong kurang dan melakukan *fad diets* terutama dengan mengurangi frekuensi

makan dalam sehari yaitu melewati makan pagi dan atau makan malam. Sebagian besar model remaja putri yang memiliki *body image* negatif cenderung melakukan *fad diets*.

Model remaja putri diharapkan dapat meningkatkan frekuensi makan dalam sehari yang semula dari 2x sehari menjadi 3x sehari dengan menerapkan diet sesuai gizi seimbang melalui konsultasi dengan ahli gizi untuk mencapai tubuh ideal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta: Kencana Pradanamedia Group.
- Allen, B. G., Bhatia, S. K., Anderson, C. M., Eichenberger-gilmore, J. M., Sibenaller, Z. A., Mapuskar, K. A., & Fath, M. A. (2014). Redox biology ketogenic diets as an adjuvant cancer therapy: History and potential mechanism. *Redox Biology*, 2, 963–970. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2014.08.002>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2010*. Jakarta.
- Brown, J. (2013). *Nutrition through the life cycle*. USA: Wadsworth.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford Press.
- Collins, C. E. (2011). Dietary strategies for successful weight loss and maintenance: More evidence required. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(12), 1822–1825. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.09.016>
- Edefonti, V., Rosato, V., Parpinel, M., Nebbia, G., Fiorica, L., Fossali, E., & Agostoni, C. (2014). The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: a systematic review. *American Journal Clinical Nutrition*, 100(2), 626–656. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.083683>
- Evans, C., & Dolan, B. (1993). Body shape questionnaire: Derivation of shortened "Alternate forms". *International Journal of Eating Disorders*, 13(3), 315–321. Retrieved from <https://www.psych.org/tools/bsq/pdf/bsq-16a.pdf>
- Evans, E. H., Tovée, M. J., Boothroyd, L. G., & Drewett, R. F. (2013). Body dissatisfaction and disordered eating attitudes in 7- to 11-year-old girls: *Testing a sociocultural model*. *Body Image*, 10(1), 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.10.001>
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (3rd ed.)*. New York: Routledge.
- Haq, A. B., & Murbawani, E. A. (2014). Status gizi, asupan makan remaja akhir yang berprofesi sebagai model. *Journal of Nutritional College*, 3(4), 489–494. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/6841>
- Hardinsyah, M. S., & Supariasa, I. D. (2017). *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Health Research Funding. (2014). Pros and cons of fad diets. Retrieved from <http://healthresearchfunding.org/pros-cons-fad-diets/>
- Khawandanah, J., & Tewfik, I. (2016). Fad diets: Lifestyle promises and health challenges. *Journal of Food Research*, 5(6), 80. <https://doi.org/10.5539/jfr.v5n6p80>
- McNight, C. (2017). Health risks of yo-yo dieting. Retrieved from <http://www.livestrong.com/article/353915-health-risks-of-yoyo-dieting>
- Nurvita, V. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 1–9.
- Owen, L., Scholey, A. B., Finnegan, Y., Hu, H., & Sunram-lea, S. I. (2012). The effect of glucose dose and fasting interval on cognitive crossover study. *Psychopharmacology*, 220(3), 577–589. <https://doi.org/10.1007/s00213-011-2510-2>
- Park, S. (2017). Comparison of body composition between fashion models and women in general. *Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry*, 21(4), 22–26. <https://doi.org/10.20463/jenb.2017.0032>
- Pelegri, A., & Beck, C. C. (2014).

- Dissatisfaction with body image among adolescent students: association with socio-demographic factors and nutritional status. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(4), 1201–1208. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.09092012>
- Rodgers, R. F., Ziff, S., Lowy, A. S., Yu, K., & Austin, S. B. (2017). Results of a strategic science study to inform policies targeting extreme thinness standards in the fashion industry. *International Journal of Eating Disorders*, 50(3), 284–292. <https://doi.org/10.1002/eat.22682>
- Siwi, A. P. S., & Nindya, T. S. (2016). Body image berhubungan dengan indeks massa tubuh, tapi tidak dengan waist to hip ratio pada vegetarian putri di Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 113–119. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.20473/mgi.v11i2.113-119>
- Sulistyan, A., Huryati, E., & Hastuti, J. (2016). Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada remaja putri di Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(3), 99–107. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22644>
- Syarafina, A., & Probosari, E. (2014). Hubungan eating disorder dengan status gizi pada remaja putri di modeling agency Semarang. *Journal of Nutritional College*, 3(2), 48–53. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/5440>
- Tejoyuwono, A. A. T., Sudargo, T., & Padmawati, R.S. (2011). Persepsi mahasiswa program studi gizi kesehatan terhadap citra tubuh ahli gizi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 42–49. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/17730/11511>
- Vander Wal, J. S. (2012). Unhealthy weight control behaviors among adolescents. *Journal of Health Psychology*, 17(1), 110–120. <https://doi.org/10.1177/1359105311409787>
- Widyakarya Pangan dan Gizi VIII. (2004). Ketahanan pangan dan gizi di era otonomi daerah dan globalisasi. Jakarta.
- Yuliana, B. N., & Dieny, F. F. (2013). Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan kejadian female athlete triad (fat) pada remaja putri. *Journal of Nutritional College*, 2(4), 704–712.
- Yusinta, A. N., & Adriyanto. (2018). Hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147–154. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.147-154>