

**PELAKSANAAN DIET MAHASISWI DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN  
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ABDURRAB**

**Yulia Febrianita<sup>1</sup>, Rada Isdayani<sup>2</sup>, Roni Saputra<sup>3</sup>,**  
<sup>(1,2,3)</sup>Program Studi D III Keperawatan, Universitas Abdurrab,  
Jl.Riau Ujung No. 73 Pekanbaru  
\*email: yulia.febrianita@univrab.ac.id

**ABSTRAK**

Diet dapat diartikan seperti kegiatan wanita di era modern saat ini dalam mengontrol dan membatasi makanan yang dikonsusmsinya setiap hari agar dapat mempertahankan berat ideal, dan mengurangi berat badan. Tujuan penelitian ini mengetahui pelaksanaan diet yang dilaksanakan oleh mahasiswa. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan alat ukur kuesioner yang berisi 20 pertanyaan yang berisi tentang penilaian pelaksanaan diet. Sampel penelitian ini adalah 245 mahasiswa yang berasal dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Abdurrab Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 131 orang (53.5%) responden melaksanakan diet yang sesuai. Sedangkan sebanyak 114 orang (46.5%) responden melaksanakan diet yang tidak sesuai. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa sebaiknya diberikan Pendidikan terkait pola makan serta diet yang tepat untuk dapat mengurangi perilaku makan yang tidak baik.

Kata kunci : Diet, perilaku diet, mahasiswa

**ABSTRACT**

*Diet can be interpreted as the activities of women in today's modern era in controlling and limiting the food they consume every day in order to maintain their ideal weight and reduce body weight'. The purpose of this study was to determine the implementation of the diet carried out by female students. This research method is descriptive quantitative with a questionnaire measuring instrument that contains 20 questions that contain the assessment of the implementation of the diet. The sample of this study was 245 female students from the Faculty of Medicine and Health Sciences (FKIK) Abdurrab University Pekanbaru. The results showed as many as 131 people (53.5%) of the respondents carried out the appropriate diet. Meanwhile, as many as 114 people (46.5%) of respondents carried out an inappropriate diet. Based on the research results, female students should be given education related to eating patterns and the right diet to be able to reduce bad eating behavior.*

*Keywords: Diet, dietary behavior, female students*

**PENDAHULUAN**

Diet dapat diartikan seperti kegiatan wanita di era modern saat ini dalam mengontrol dan membatasi makanan yang dikonsusmsinya setiap hari agar dapat mempertahankan berat ideal, dan mengurangi berat badan (Hawks, 2012).

Tahun 1984 perusahaan riset pasar membuat sebuah laporan dengan pasti, ada sebanyak 30% dari wanita – wanita di Amerika dan ada 16 % pria juga melakukan diet (Husna, 2013). Sebanyak 44 % wanita berusaha mempertahankan tubuh dengan berat bada mereka, ini

berdasarkan data nasional dari Amerika. Data tersebut juga menyatakan bahwa berat badan mereka normal akan tetapi mereka tetap mengontrol berat badan mereka (Hawks, 2012)

Lima hingga Dua Belas wanita akan memperhatikan berat badannya jika dibandingkan dengan pria dan separuhnya adalah remaja (45,4%). Remaja perempuan dalam melaksanakan diet memiliki beberapa alasan, salah satunya adalah untuk dilihat lebih cantik. Sehingga dapat diartikan remaja perempuan lebih banyak melakukan diet karna ingin lebih baik dan menarik agar sesuai dengan tubuh ideal yang diinginkan. Dari beberapa perempuan tersebut melakukan diet agar sehat tapi ada juga wanita melakukan diet agar dapat diterima oleh lingkungannya sehingga dapat membahayakan tubuh. Diet ketat contohnya makan hanya satu kali dalam sehari, mengurangi gizi yang diperlukan tubuh, hanya memikirkan bagaimana agar bias kurus tanpa berkonsultasi terlebih dahulu (Safitri Olf A, 2019).

Selain itu bahaya lain dari diet yang tidak sesuai anjuran juga dapat menyebabkan anoreksia dan gangguan bulimia dan 2 masalah ini dapat menyebabkan harga diri rendah. Banyak sekali factor yang menyebabkan perempuan menjalankan diet, individu, lingkungan keluarga serta obsesi (Abdurrahman, 2014).

Perbincangan kini adalah tentang diet yang telah dicanangkan oleh seorang public figure di Indonesia yaitu Dedy Cobuzer, dia menemukan penemuan baru agar dapat kurus yaitu dengan OCD (Obsessive Corbuzer Diet). Caranya adalah tanpa obat tapi dengan berpuasa (Corbuzer, 2013).

Penelitian di fakultas di Universitas Indonesia mendapatkan hasil 30% responden telah diet untuk menurunkan berat badan agar memiliki tubuh yang

cantik dan menarik, 42% responden bertujuan untuk mencegah kenaikan berat badan dan hanya 17% memiliki tujuan untuk dapat sehat (Tan, S. Y., & Yew, 2012).

Seartus dua puluh orang di Surabaya menyatakan bahwa sekitar 60 % responden dalam penelitian tidak puas dengan tubuhnya dan melakukan diet ketat agar tubuhnya terlihat idela, dan sekitar 40 % menyatakan puas dengan tubuhnya (Husna, 2013).

Beberapa factor Perilaku diet adalah berat badan, fisik, kepribadian, nilai kesehatan ini adalah factor internal. Factor internal seperti hubungan dengan keluarga, nilai-nilai social, status social dan perkeekonomian rumah tangga (Gillen, M. M., & Markey, 2012).

Survey awal telah dilakukan pada 10 mahasiswi di FKIK Universitas Abdurrab yang pernah diet menunjukkan bahwa terdapat 1 orang mahasiswi diet dengan cara berolahraga, 2 orang mengurangi asupan kalori, namun terdapat 3 orang yang minum pil-pil pelangsing, 2 orang menolak satu jenis atau lebih makanan yang digunakan dalam diet ketat, dan terdapat 2 orang yang diet dengan cara melewatkan makan (sarapan, siang, ataupun makan malam) bahkan dengan sengaja, hanya mengkonbsumsi makanan 1 kali dalam 1 hari. Hal ini menyatakan pelaksanaan diet yang dilakukan mahasiswi lebih banyak menggunakan cara yang tidak sehat. Dari penjelasan di atas peneliti melakukan penelitian tentang Pelaksanaan diet pada mahasiswi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Abdurrab.

## **METODE**

*Deskriptif kuantitatif* adalah jenis penelitian yang di pakai di penelitian ini. Metode penelitian *deskriptif* adalah suatu peneltian yang dilakukan oleh objek tertentu yang memiliki tujuan melihat

fenomena seperti kesehatan yang telah terjadi di suatu populasi (Notoatmodjo, 2012). Menurut (Riduwan, 2012), *kuantitatif* adalah data yang di gambarkan dalam angka. *Deskriptif kuantitatif* yaitu salah satu penelitian yang dilakukan dengan tujuannya adalah untuk membuat gambaran atau diskripsi suatu keadaan yang terjadi di dalam masyarakat. Metode ini digunakan dalam memecahkan dan menjawab permasalahan yang kita hadapi pada situasi sekarang (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini menggambarkan tentang pelaksanaan diet pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Abdurrab. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa D3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Abdurrab. Populasi data yang diambil sebanyak 630 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 245 mahasiswa.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tidak sedang cuti, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan ilmu kesehatan, dan Sedang atau pernah menjalani perilaku diet (secara sengaja mengurangi frekuensi makan atau menghindari makanan tertentu, dengan sengaja memuntahkan kembali makanan, menggunakan obat atau produk tertentu) untuk menurunkan berat badan. Instrument perilaku diet yang disusun peneliti terdiri atas 20 pertanyaan: 10 pertanyaan positif dan 10 pertanyaan negative. Peneliti menyusun pertanyaan dengan mempertimbangkan aspek perilaku diet yang dilakukan dan jenis makanan yang dimakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data Umum

Data umum adalah gambaran umum responden dimana responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa D3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Abdurrab.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Program Studi di FKIK Universitas Abdurrab Pekanbaru**

Program Studi	Frekuensi	Persentase
D3 Kebidanan	28	11.4
D3 Keperawatan	36	14.7
D3 Fisioterapi	80	32.7
D3 Analisis Farmasi dan Makanan	48	19.6
D3 Teknik Laboratorium Kesehatan	53	21.6
<b>Total</b>	<b>245</b>	<b>100.0</b>

Tabel diatas merupakan data responden yang telah sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Didapatkan D3 Kebidanan 28 orang (11.4%), D3 Keperawatan 36 orang (14.7%), D3 Fisioterapi 80 orang (32.7%), D3 Analisis Farmasi dan Makanan 48 orang (19.6%) dan D3 Teknik Laboratorium medik 53 orang (21.6%).

### 2. Data Khusus

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan memberikan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan yang berisi tentang penilaian pelaksanaan diet kepada 245 responden yang ada di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Abdurrab diperoleh hasil yang dapat dilihat dari table berikut ini.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Diet Mahasiswi di FKIK Universitas Abdurrahman Pekanbaru**

Pelaksanaan Diet	Frekuensi	Persentase (%)
Sesuai	131	53.5
Tidak Sesuai	114	46.5
Total	245	100.0

Berdasarkan table diatas dapat terlihat bahwa sebanyak 131 orang (53.5%) responden melaksanakan diet yang sesuai. Sedangkan sebanyak 114 orang (46.5%) responden melaksanakan diet yang tidak sesuai.

Pelaksanaan Diet di FKIK Universitas Abdurrahman 53,5% Sesuai dengan aturan gizi, hal ini dapat dipengaruhi oleh keilmuan yang sedang dipelajari dari responden yaitu kesehatan, dan sudah banyak informasi dari media online, aplikasi ataupun buku yang membahas pelaksanaan diet yang baik. (Abdurrahman, 2014)

#### SIMPULAN

Pelaksanaan diet yang dilakukan mahasiswi di FKIK Universitas adalah sebanyak 131 orang (53.5%) melaksanakan diet yang sesuai. Sedangkan sebanyak 114 orang (46.5%) melaksanakan diet yang tidak sesuai. Saran yang dapat diberikan kepada responden adalah mahasiswa yang tidak melakukan diet sesuai ketentuan, sebaiknya lebih memperhatikan aturan diet untuk dapat tetap menjaga kesehatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, F. (2014). Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Mahasiswi. *Ejournal Psikologi*, 2(2), 163–17.

Anita, Kamal (2012). *Cara Benar Diet*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Corbuzer, D. (2013). Obsessive Cobuzzer Diet. *Newrepublik.Co.Id*, 1

Gillen, M. M., & Markey, C. N. (2012). *Encyclopedia of mental health, second edition* (M. Waltham (ed.)). Academic Press.

Hawks, S. R. (2012). Classroom apporoach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body emage concerns among collegr womenle. *Journal of American Collage Health*, 4, 56.

Husna, N. . L. (2013). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku diet (penelitian pada wanita di sanggar senam rita pati. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 44–45.

Ireland, R (2015) *Strategic Management: Competitiveness and Globalization*, Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta: Salemba Empat

Mifta, K. Yanti, E, Siti,M.A (2012). *Gambaran Perilaku Diet Remaja*. Jurnal.Universitas Riau.

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Riduwan. (2012). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Alfabeta.

Riwidikdo, H (2013). *Statistik Kesehatan dan Aplikasi SPSS Dalam Prosedur senelitian* . Yogyakarta: Rohima Press

- Sujarweni, V . Wiranta (2014).  
*Metedologi Penelitian: Lengkap,  
Praktis, dan Mudah Dipahami.*  
Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Safitri Olfy A, D. (2019). BODY  
DISSATISFACTION DAN  
PERILAKU DIET PADA  
REMAJA PEREMPUAN. *Jurnal  
Psibernetika*, 12(2), 100–105.
- Tan, S. Y., & Yew, W. (2012). The  
Relationship between Body  
Dissatisfaction and Eating  
Disorders Among Excercise.  
*Jurnal. University College  
Malaysia.*