



## **HUBUNGAN PERILAKU DIET DENGAN STATUS BERAT BADAN PADA WANITA PASCA MENIKAH**

**Edy Mulyono<sup>1</sup>, Wahyu Dewi<sup>2</sup>, Erma Yulita<sup>3</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Wiyata Husada Samarinda

Email : swhsmd@gmail.com , ririn.psik.aa@gmail.com, yulitaerma74@gmail.com

### **ABSTRAK**

Latar Belakang: Pada masa dewasa pasti ingin memiliki tubuh yang sehat, karena dengan tubuh yang sehat akan mendukung kehidupan, tetapi jika tubuh dalam keadaan tidak sehat melakukan semuanya akan terkendala. Selain tubuh yang sehat, individu juga ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal. Umumnya wanita menganggap bahwa tubuh ideal identik dengan tubuh kurus dan langsing. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara perilaku diet dan status gizi pada wanita pasca nikah. Metode: Desain penelitian dalam penelitian ini adalah desain deskriptif analitik yang digunakan untuk menemukan hubungan antara perilaku diet dan status gizi pada wanita pasca nikah. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, yang dilakukan pada bulan Desember 2018 dengan sampel sebanyak 88 orang yang dipilih menggunakan teknik Convenience Sampling. Pengukuran variabel dilakukan dengan menggunakan kuesioner, mencari tinggi dan berat badan. Hasil: Tidak ada hubungan antara perilaku diet dengan status gizi pada wanita pasca nikah dengan  $p$ -value = 0,321. Kesimpulan: Perilaku diet dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku diet tidak sehat lebih dominan karena perilaku diet dapat dipengaruhi oleh intensi dan faktor dukungan sosial. Status berat badan dalam penelitian ini lebih dominan dengan status gizi berlebih (lemak) karena asupan energi yang masuk lebih banyak daripada energi yang dilepaskan.

Kata kunci: Pola Makan, Status Berat

#### **\*Corresponding Author :**

Edy Mulyono  
Program Studi S-1 Keperawatan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : Edymulyono@stikeswhs.ac.id



## PENDAHULUAN

Pada masa dewasa zat gizi lebih dibutuhkan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan (Putri, 2013). Perubahan yang terjadi pada masa ini salah satunya adalah perubahan komposisi tubuh dan kebutuhan energi (Arya, 2010). Adanya perubahan komposisi tubuh menyebabkan kebutuhan akan zat gizi meningkat. Asupan zat gizi tertentu yang tidak adekuat dan berlebihan atau tidak seimbang dapat menyebabkan kondisi kesehatan buruk (Arisman, 2009). Orang dewasa cenderung kurang memperhatikan asupan makanan. Umumnya orang dewasa lebih suka mengonsumsi makanan berlemak, berenergi gurih dan manis, sementara makanan kaya serat seperti sayur dan buah diabaikan. Padahal pada usia ini dianjurkan mengonsumsi makanan yang tinggi serat namun rendah lemak, ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan tidak lagi terjadi dan hendaknya

pemenuhan zat gizi dipusatkan untuk pemeliharaan kesehatan agar terbentuk status gizi yang baik (Kurniasih, 2010). Diet merupakan sesuatu yang sangat menarik di zaman sekarang. Pola makan yang tidak terbatas, banyak pilihan serta rasa citra tinggi, adakalanya menyebabkan obesitas dan membuat tubuh menjadi tidak menarik dan kurang sehat. Banyak orang-orang berlomba-lomba untuk membuat tubuh menjadi langsing agar terlihat menarik. Sejauh ini wanita lebih banyak menyukai diet untuk menurunkan berat badan karena diet mencakup pola-pola bervariasi dalam pemilihan makan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan sangat ketat akan konsumsi kalori (Arisman, 2009). Ideal status berat badan diukur dengan Index Massa Tubuh adalah 18.5-25.0 status gizi merupakan kondisi kesehatan yang dipengaruhi oleh asupan dan penggunaan zat gizi. Ketika asupan gizi memenuhi kebutuhan gizi maka akan mempunyai status

### **\*Corresponding Author :**

Edy Mulyono  
Program Studi S-1 Keperawatan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [Edymulyono@stikeswhs.ac.id](mailto:Edymulyono@stikeswhs.ac.id)



gizi yang baik. Namun ketika asupan gizi kurang atau berlebihan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam tubuh (Mulia, 2010).

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah desain deskriptif analitik yang digunakan untuk mencari hubungan antara perilaku diet dengan status berat badan pada wanita pasca menikah. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dimana pengambilan data terhadap variabel independen dan variabel dependen diidentifikasi pada satu satuan waktu (Nursalam, 2014). Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh wanita dewasa yang sudah menikah yaitu sebanyak 100 orang. Penelitian ini menggunakan rumus *Slovin* untuk jumlah sampel 80 responden dengan drop out

10% maka ditentukan besar sampel adalah 88 sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah (*Convenience Sampling*). Sampling ini dipilih apabila kurangnya pendekatan dan tidak memungkinkan untuk mengontrol *bias*. Subjek dijadikan sampel karena kebetulan dijumpai ditempat dan waktu secara bersamaan pada pengumpulan data. Alasan peneliti menggunakan teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel tanpa pandang bulu dan bertitik tolek pada prinsip-prinsip matematik yang telah teruji (Sugiyono,2012).

## **HASIL PENELITIAN**

Didapatkan hasil analisis distribusi responden berdasarkan Usia yaitu sebagian besar responden menyatakan bahwa pada usia ini melakukan diet karena menginginkan bentuk tubuh yang ideal dan ingin mengatur pola makan untuk kesehatan.

### **\*Corresponding Author :**

Edy Mulyono  
Program Studi S-1 Keperawatan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [Edymulyono@stikeswhs.ac.id](mailto:Edymulyono@stikeswhs.ac.id)



Berdasarkan table 4.1 diatas didapatkan hasil analisis distribusi responden berdasarkan pekerjaan yaitu sebagian besar responden menyatakan bahwa IRT (Ibu Rumah Tangga) yang paling dominan karena dipengaruhi oleh gaya hidup, lingkungan sosial dan mudahnya mengakses informasi tentang diet dimedia sosial.

Table 4.1. Distribusi Karakteristik Responden di Club Kebugaran Samarinda 2018.

N	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	<b>Usia</b>		
	25-40 tahun	65	73,8%
	41-55 tahun	23	26,2%
	Total	88	100%
2.	<b>Pekerjaan</b>		
	IRT	48	54,6%
	PNS	20	22,7%
	Swasta	20	22,7%
	Total	88	100%

Sumber data : Primer 2018

a) Perilaku Diet

Table 4.3. Distribusi Kuesioner Berdasarkan perilaku diet Di Club Kebugaran Samarinda

Variabel	Jumlah (f)	Presentase (%)
Sehat	30	34,1%
Tidak Sehat	58	65,9%
Total	88	100%

Sumber Data : Primer 2018

Berdasarkan table 4.3 hasil distribusi perilaku diet yaitu sebagian besar responden menyatakan bahwa perilaku diet tidak sehat paling dominan karena lebih banyak memilih untuk mengkonsumsi makan cepat saji.

b) Status Berat Badan

Table 4.4 Distribusi Status Berat Badan berdasarkan Index Massa Tubuh di Club Kebugaran Samarinda

Kategori	Jumlah (f)	Presentase (%)
Normal	31	35,2%
Overweight	42	47,7%
Obesitas	15	17,1%
Total	88	100%

Sumber data: Primer 2018

Berdasarkan table 4.4 hasil distribusi status berat badan yaitu sebagian

\*Corresponding Author :

Edy Mulyono  
 Program Studi S-1 Keperawatan  
 STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
 Email : [Edymulyono@stikeswhs.ac.id](mailto:Edymulyono@stikeswhs.ac.id)



besar responden menyatakan bahwa overweight yang lebih dominan karena banyak dari responden tidak memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

presentasi 94,1% dimana 15 responden dengan presentasi 44,1% melakukan diet sehat dan 27 responden dengan presentasi 50,0% yang melakukan diet tidak sehat. Hasil pengolahan data didapatkan 0 cell sehingga memenuhi syarat *chi square*.

Table 4.4. Perilaku Diet dengan Status Berat Badan pada Wanita Pasca Menikah Di Club Kebugaran Samarinda

Perilaku diet	Status Berat Badan						Total N	Nilai p
	Norma		Overweight		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%		
Sehat	1	4	1	44,	5	14,	34	0,321
	4	1,	5	1%	7%			
		2						
Tidak Sehat	1	3	2	50,	1	18,	54	
	7	1,	7	0%	0	5%		
		5						
Total	3	7	4	94,	1	33,	88	
	1	2,	2	1%	5	2%		
		7						
		%						

*Analisis Chi-Square*

Berdasarkan Table 4.4. diatas didapatkan hasil responden yang paling dominan adalah overweight sebanyak 42 responden dengan

**\*Corresponding Author :**

Edy Mulyono  
 Program Studi S-1 Keperawatan  
 STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
 Email : [Edymulyono@stikeswhs.ac.id](mailto:Edymulyono@stikeswhs.ac.id)

**PEMBAHASAN**

Hasil analisis dari table 4.4. didapatkan bahwa perilaku diet dengan status berat badan  $p\text{-value} = 0,321 > 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak. Perilaku diet yang tidak dilakukan secara bersama dengan olahraga maka hasil tidak akan signifikan. Ketika seseorang wanita melakukan diet dengan perilaku diet tidak sehat maka akan menyebabkan overweight atau obesitas sehingga target untuk mencapai berat badan yang ideal tidak akan tercapai, biasanya ini disebabkan oleh kesalahan diet yang sering tidak disadari. Penyebab dari kesalahan itu adalah asupan kalori yang tidak tepat dimana sudah sering melakukan olahraga tetapi berat badan tidak turun karena kebanyakan orang malah menambah porsi



makannya jika berolahraga padahal sangat tidak tepat. Kurangnya mengkonsumsi air minum karena setiap orang mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda. Karena perlu diketahui air dapat membantu mempercepat proses metabolisme dan dapat mengurangi rasa lapar. overweight adalah lampu kuning untuk kondisi kesehatan. Ketika sampai pada tahap ini overweight akan menuju pada tahap obesitas maka akan sulit untuk mengontrol berat badan menjadi normal kembali karena sel-sel darah tubuh memiliki tingkat kelapan yang lebih tinggi daripada sel tubuh anda sebelumnya. Kondisi overweight adalah masa dimana tubuh kita memberi pesan kepada kita untuk mawas diri terhadap kebiasaan buruk yang tidak mendukung kesehatan. Kategori berat badan normal dinyatakan terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan sedangkan kategori berat badan lebih (gemuk) menyatakan bahwa keadaan status berat badan seseorang dimana

**\*Corresponding Author :**

Edy Mulyono  
Program Studi S-1 Keperawatan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [Edymulyono@stikeswhs.ac.id](mailto:Edymulyono@stikeswhs.ac.id)

jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Overweight adalah kondisi dimana seseorang memiliki kelebihan berat badan biasanya seseorang dikatakan overweight ketika memiliki index massa tubuh  $>25$ .

**SIMPULAN**

Penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku diet dengan status berat badan pada wanita pasca menikah di Reiva Club Samarinda ditunjukkan dengan  $p\text{-value} = 0,321 > 0,05$ . Hasil penelitian dari 88 responden yaitu sebanyak 28 responden melakukan perilaku diet sehat dan 60 responden melakukan perilaku diet tidak sehat.

**SARAN**

1. Bagi Club Kebugaran Samarinda diharapkan untuk mampu meningkatkan perilaku diet yang sehat dan rutin melakukan olahraga untuk mengimbangi diet yang dilakukan sehingga mendapatkan berat badan yang normal.



2. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan ini sebagai bahan informasi dan menambah *literatur* bacaan dipergustakaan, serta dapat sebagian landasan teori yang berkaitan dengan perilaku diet dan status berat badan pada wanita dewasa.
3. Bagi peneliti selanjutnya selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menghubungkan variabel lain khususnya untuk memastikan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet dan status gizi.

Apriadji, WH. 2007. Good Mood Food Makanan Sehat Alami. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Arisman. (2009). *Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan*. EGC. Penerbit Buku Kedokteran.

Arya, P. (2010). *Pengertian Wanita Dewasa Menurut Para Ahli*. Tersedia dari : <http://belajarpsikologi.com/pengertian-wanita-dewasa>

Azwar, S. (2012). Pengukuran Skala Psikologis. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bestiana, D.( 2012). *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya*. Jurnal Psikologi.

Chrissia,I. (2010). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pelajar SMP Frater Don Bosco Manado. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.

Dahlan, M.S. (2014). *Langkah-Langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Seri 3 Edisi 2 Cetakan 3.

Dariyo A. 2004. Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta : PT. Grasindo

Hardiansyah. (2012). Departemen Gizi FK UI. Jakarta.

## REFERENSI

### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Andea, R. *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara. 2010
- Anggraeni, Adisty C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta

#### \*Corresponding Author :

Edy Mulyono  
Program Studi S-1 Keperawatan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [Edymulyono@stikeswhs.ac.id](mailto:Edymulyono@stikeswhs.ac.id)



- Herbold, Nancie dan Edelstein, Sari. (2012). *Buku Saku Nutrisi. ECG*: Jakarta.
- Hidayat, A.A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Kartika. (2015). *Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein, dan Kadar Hemoglobin Dengan Produktivitas Kerja Wanita Petani Keluarahan Tegalroso. Kabupaten Temanggung Tahun 2015*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 3, Nomor 3.
- Kemenkes, RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. Jakarta.
- Kurnianingsih, Yulianti. (2009). *Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di SMA terpilih di Depok tahun 2009*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia
- Kusmajaya, A.A. (2010). *Persepsi Mahasiswa Terhadap Body Image (Citra Tubuh) Kaitanya Dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi*. Jurnal Skala Husada, Volume 5 Nomor 2, 2008
- Misnadierly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Berbagai penyakit*. Jakarta : Pustaka Obor Populer.
- Mulia, Agus. (2010). *Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Pendidikan Teknologi Kimia Industri Medan*. Skripsi FKM USU Medan.
- Nyoman, S. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta :EGC, 2016.
- Notoatmodjo, S (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Reneka Cipta
- Nursalam (2016). *Metode penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan : Salemba Medika
- Par'I, H,M. (2016). *Penilaian Status Gizi : Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta : EGC
- Pujiani. (2012). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Usia Menerche*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 3, Nomor 3.
- Puspitaningrum DE., 2010. *Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Usaha Membangun Daya Tarik Fisik Pada Perempuan*. Skripsi. Universitas Negeri Solo. Solo.
- Kemenkes, RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. Jakarta.
- Putri, A. (2013). *Hubungan Index Massa Tubuh dan Kadar Hemoglobin Dengan Produktivitas Kerja Wanita Industri Rumah Tangga Lia Garmen Boyolali*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat. UMS. Surakarta
- Roselly, N. 2008. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Berdasarkan Persen Lemak*

**\*Corresponding Author :**

Edy Mulyono  
Program Studi S-1 Keperawatan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [Edymulyono@stikeswhs.ac.id](mailto:Edymulyono@stikeswhs.ac.id)





- Tubuh Pada Pria (40-55 tahun) Di Kantor Direktorat Jenderal Zeni TNI-AD Tahun 2008. Diakses pada tanggal 15 Juli 2013
- Satrio, T.B. (2014). *Klasifikasi Diet*. Html. Diakses tanggal 2 Juli 2012
- Setyorini, K. (2010). *Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Remaja Putri*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP.
- Sirajuddin, Saifuddin. 2012. Penuntun Praktikum Penilaian Status Gizi Secara Biokimia dan Antropometri. Makassar : Universitas Hasanuddin
- Soeria, A. (2013). Prevalensi obesitas dan hubungan konsumsi Fast Food dengan kejadian obesitas pada remaja SLTP Kota dan Desa di daerah Istimewa Yogyakarta
- Sumanto, Agus. 2009. Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet. Jakarta : PT Agro Media Pustaka
- Supariasa. (2014). *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta
- Sztainer, Neumark. (2000). *Weight-related concerns and disorders among adolescents*. Singapore.
- Sugiono (2012). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Penerbit : ALFABETA, Bandung.
- Venkatesh (2017). *Food Behaviors and Dietary Acculturation of Asian Indians in the US*. American Psychological Association
- World Health Organization (WHO). (2006). *Adolescent nutrition: a review of the situation in selected South-East Asian Countries*. 10 November 2018.
- Yuliatin, Indah (2011). *The Revolution of Diet (Potret Diet Aneh, Ampuh dan Aman)*. Surabaya: PT. Java Pustaka Group.
- Yuanita H, Sukanto ME., 2013. Fenomena Body Dissatisfaction Pada Perempuan Anggota Fitness Center. Jurnal Psikologi teori dan Terapan.
- Zhang (2017). *A Study on the Applicability of the Health Action Process Approach to the Dietary Behavior of University Students in Shanxi*. China : Journal of Psychology

**\*Corresponding Author :**

Edy Mulyono  
Program Studi S-1 Keperawatan  
STIKES Wiyata Husada Samarinda, Indonesia  
Email : [Edymulyono@stikeswhs.ac.id](mailto:Edymulyono@stikeswhs.ac.id)