

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU DIET
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
KATOLIK DE LA SALLE MANADO**

Unawekla Agnesia¹, Rakinaung Natalia², Rumampuk Vonny³
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email : a.unawekla@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Menurunkan berat badan dengan cara diet dilakukan dengan cara yang salah oleh sebagian remaja putri dan tanpa berkonsultasi dengan dokter maupun ahli gizi sehingga mereka dapat membahayakan tubuh karena tidak mampu membedakan mana diet yang baik dan mana diet yang tidak baik. Diet sehat merupakan perubahan perilaku seseorang untuk lebih sehat dengan melakukan penurunan berat badan seperti mengkonsumsi makanan yang *Low Calorie dan* rendah lemak dan melakukan aktifitas seperti berolahraga. Sedangkan diet tidak sehat merupakan perilaku seseorang yang melakukan diet dengan membahayakan diri dan juga kesehatan dengan melakukan puasa, menggunakan obat-obatan penurun berat badan, dan menahan rasa lapar. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet diantaranya kesehatan, kepribadian, lingkungan dan jenis kelamin.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku diet pada mahasiswa Universitas Katolik De La Salle Manado.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *cross sectional* dan menggunakan uji statistik *Chi square*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado dengan populasi mahasiswa Fakultas Keperawatan semester 4 dan 6 sebanyak 239 orang dengan pengambilan data menggunakan *purposive sampling* n = 71 responden

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian bahwa hubungan perilaku diet dan citra tubuh terdapat hubungan yang signifikan dengan *p-value* 0,004 sehingga H_a diterima H_0 ditolak, hasil penelitian perilaku diet dan persepsi teman sebaya terdapat hubungan yang bermakna dengan *p-value* 0,000 sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak serta hasil penelitian perilaku diet dan status gizi tidak ada hubungan dengan *p-value* 0,086 sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kesimpulan : Penelitian tentang faktor-faktor yang memicu terjadinya perilaku diet perlu dilakukan agar mahasiswa tidak salah dalam melakukan diet.

Kata Kunci : Perilaku diet, citra tubuh, persepsi teman sebaya, status gizi

FACTORS RELATED TO DIET BEHAVIOR OF NURSING STUDENTS, DE LA SALLE CATHOLIC UNIVERSITY OF MANADO

Unawekla Agnesia¹, Rakinaung Natalia², Rumampuk Vonny³

De La Salle Catholic University of Manado

Email : a.unawekla@gmail.com

Abstract

Background: Losing weight by dieting is done improperly by some of female teenagers and without consulting doctors nor nutritionists thus they can harm their body because they cannot differentiate a good diet from bad diet. A healthy diet is a person's behavioral change aiming to be healthy with losing weight by consuming low calorie and low fat food and performing physical activities such as exercising. Meanwhile unhealthy diet is a person's behavior by doing a diet that is harmful to self and health by fasting, consuming slimming pills, and resisting hunger. Factors that affect diet behavior such as health, personality, environment and gender.

Objective: This research aimed to determine the factors that related to diet behavior of students of De La Salle Catholic University of Manado.

Methods : This research was a quantitative research with cross sectional research design and used Chi square statistical test. Location of the study was done at Nursing Faculty of De La Salle Catholic University of Manado with nursing students populations of 239 students in 4th and 6th semester with data collected using purposive sampling n = 71 respondents.

Results: Based on the research result of relationship of diet behavior and body image, there was significant relationship with p-value of 0.004 thus Ha was accepted and Ho was rejected, there was significant relationship of the research result of diet behavior and peer perception with p-value of 0,000 thus Ha was accepted and Ho was rejected and there was no relationship of research result of diet behavior and nutritional status with p-value of 0.086 thus Ho was accepted and Ha was rejected.

Conclusion: The research regarding factors that can cause diet behavior needs to be conducted in order for students can do proper diet.

Keywords: Diet behavior, body image, peer perception, nutritional status.