

## Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja di Kalangan Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang

Nia Safitri<sup>1</sup>, Lia Amelia<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [liaamelia@fis.unp.ac.id](mailto:liaamelia@fis.unp.ac.id)

### Abstrak

Penelitian dilatarbelakangi meningkatnya tren diet tidak sehat di kalangan mahasiswa yang sering kali dilakukan tanpa pendampingan medis maupun pemahaman gizi yang memadai. Ini menarik diteliti karena berfokus pada pengalaman subjektif Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang yang belum banyak dieksplorasi dalam menjalani perilaku diet tidak sehat. Sehingga menggali fenomenologi pengalaman subjektif individu dalam menjalani perilaku diet tidak sehat sebagai respons terhadap tekanan sosial di kalangan mahasiswa fase remaja akhir menjadi kebaruan penelitian. Tujuan dari penelitian ini untuk memahami pengalaman subjektif Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang dalam menjalani perilaku diet tidak sehat. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif tipe fenomenologi. Penentuan informan menggunakan teknik *purposive* dengan melibatkan 10 orang informan yang terdiri dari kriteria yaitu Mahasiswa S1 aktif di Universitas Negeri Padang, pernah atau sedang menjalani perilaku diet tidak sehat, berada dalam kategori usia remaja akhir (18-24 tahun), dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data menggunakan observasi non partisipatif, wawancara mendalam, dan studi dokumen serta dianalisis dengan teknik analisis Matthew Miles dan Huberman dengan proses reduksi, penyajian data, dan verifikasi data. Hasil temuan terdapat tiga perilaku diet tidak sehat yang dilakukan oleh Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang, *pertama*, Pola makan tidak sehat. *Kedua*, *Overtraining* (olahraga berlebih). *Ketiga*, Konsumsi produk diet tanpa pengawasan. Penelitian dianalisis menggunakan teori Fenomenologi Edmund Husserl. Penelitian ini memberikan pemahaman baru tentang risiko diet tidak sehat pada mahasiswa dan menjadi rujukan untuk intervensi kesehatan di kampus.

**Kata Kunci:** Diet Tidak Sehat; Mahasiswa S1; Perilaku; Remaja.

### Abstract

The research is motivated by the increasing trend of unhealthy diets among students, often without medical assistance or adequate nutritional understanding. This is interesting to study because it focuses on the subjective experiences of undergraduate students at Padang State University, which have not been widely explored in undergoing unhealthy diet behaviors. Therefore, exploring the phenomenology of individual subjective experiences in undergoing unhealthy diet behaviors as a response to social pressure among students in their late teens is a novel research. The purpose of this study is to understand the subjective experiences of undergraduate students at Padang State University in undergoing unhealthy diet behaviors. The type of research used is qualitative phenomenological type. The determination of informants used a purposive technique involving 10 informants consisting of the following criteria: active undergraduate students at Padang State University, have or are currently undergoing unhealthy diet behaviors, are in the late teen age category (18-24 years), and are male and female. Data collection used non-participatory observation, in-depth interviews, and document studies. Data were analyzed using Matthew Miles and Huberman's analytical techniques, including data reduction, data validation, and verification. The findings revealed three unhealthy dietary behaviors among undergraduate students at Padang State University: first, unhealthy eating patterns; second, *Overtraining* (excessive exercise); and third, unsupervised consumption of diet products. The study was analyzed using Edmund Husserl's Phenomenology theory. This research provides new insights into the risks of unhealthy diets in college students and serves as a reference for health interventions on campus.

**Keywords:** Adolescents; Behavior; Unhealthy Diet; Undergraduate Students.

**How to Cite:** Safira, N. & Amelia, L. (2025). Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja di Kalangan Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 8(4), 480-491.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2025 by author.

## Pendahuluan

Masyarakat Indonesia semakin banyak yang melakukan aktivitas penurunan berat badan atau diet. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) terdapat peningkatan upaya penurunan berat badan atau diet dari tahun ke tahun, dimana pada tahun 2021 tercatat sebesar 95,5% masyarakat Indonesia pernah atau sedang melakukan diet (Fundrika & Varwati, 2021). Diet merupakan usaha mengatur pola dan asupan makan dalam mempertahankan atau memperoleh berat badan yang diinginkan. Namun, tidak semua jenis diet memberikan dampak positif. Diet cepat atau diet tidak sehat lebih menekankan pada hasil instan tanpa memperhatikan kecukupan gizi, justru dapat berakibat negatif terhadap kesehatan. Sebaliknya, diet sehat mengutamakan keseimbangan nutrisi dan keberlanjutan jangka panjang dengan hasil lebih lambat (Murzen, 2024). Dalam praktiknya, banyak remaja justru memilih metode diet tidak sehat demi mendapatkan tubuh yang dianggap ideal.

Fakta menunjukkan sebanyak 23,3% remaja Indonesia melakukan diet tidak sehat (Syarifullah & Pranata, 2024). Diet tidak sehat dapat berakibat pada kesehatan remaja, terutama kekurangan zat gizi seperti meningkatkan risiko anemia dan gangguan makan. Saat masa remaja terdapat masalah gizi seperti anemia, maka akan meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (Nurrohmah et al., 2025). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Valentina 2023 yang melakukan analisis univariat di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, tercatat sebanyak 379 mahasiswa melakukan diet. Alasan mereka melakukan diet karena sebagian besar mahasiswa menginginkan tubuh yang ideal dan menarik.

Di Kota Padang 86,4% remaja SMA Negeri 10 Padang melakukan diet dengan metode yang tidak tepat, seperti membatasi waktu makan secara ekstrem atau melewatkan waktu makan (Hamaliyah, 2024). Kecemasan sosial, tekanan dari media sosial, dan tuntutan untuk tampil menarik, bukan atas dasar kebutuhan kesehatan menjadi pendorong utama perilaku diet tidak sehat (Alfitri & Kurniasari, 2023). Perilaku diet dengan cara mengonsumsi satu jenis asupan yang diberikan pada tubuh merupakan salah satu contoh diet tidak sehat. Seperti mengonsumsi matcha menjadi tren gizi dan gaya hidup sehat kalangan remaja saat ini (Nisa et al., 2025). Perilaku ini tentu tidak sesuai dengan kebutuhan gizi remaja akhir yang masih dalam masa pertumbuhan (Syarifullah & Pranata, 2024). Berikut data Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang melakukan diet tidak sehat.

**Tabel 1. Data Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang melakukan diet tidak sehat**

Nama	Jurusan	Umur	Lama Diet	Jenis Kelamin	Alasan Diet Tidak Sehat	Perilaku Diet Tidak Sehat
SAR	Pendidikan Sosiologi	21 Tahun	1 Tahun	L	Obesitas	Pola Makan Tidak Sehat
MSA	Pendidikan Sosiologi	21 Tahun	3 Bulan	L	Ingin terlihat menarik dan Tidak di bully lagi	<i>Overtraining</i>
HMP	Pendidikan Seni Rupa	23 Tahun	4 Bulan	P	Ingin tampil ideal	Pola Makan Tidak Sehat
NL	PGSD	23 Tahun	1 Bulan	P	Ingin memiliki tubuh ideal	<i>Overtraining</i>
AER	Pendidikan Sosiologi	23 Tahun	2 Minggu	P	Ingin menurunkan berat badan	Konsumsi Produk Diet Tanpa Pengawasan
FVP	Pendidikan Olahraga	22 Tahun	2 Bulan	L	Ingin memiliki tubuh ideal	<i>Overtraining</i>
MIR	Pendidikan Sosiologi	23 Tahun	6 Bulan	L	Ingin memiliki berat badan ideal	Konsumsi Produk Diet Tanpa Pengawasan
IP	Pendidikan Sejarah	22 Tahun	2 Bulan	P	Obsesi diet ala Idol K-pop	Pola Makan Tidak Sehat

FRM	Psikologi	23 Tahun	3 Bulan	P	Ingin memiliki berat badan ideal	Konsumsi Produk Diet Tanpa Pengawasan
NMA	Perpustakaan & Ilmu Informasi	22 Tahun	1 Bulan	P	Ingin memiliki tubuh ideal agak tetap bagus saat menari	<i>Overtraining</i>

Sumber: Data Pribadi

Berdasarkan data di atas perilaku diet tidak sehat banyak dilakukan oleh Mahasiswa Universitas Negeri Padang terutama Jurusan Pendidikan Sosiologi rentang usia 21-23 tahun dilakukan oleh laki-laki dan perempuan, dengan durasi diet yang berbeda-beda mulai dari dua minggu hingga satu tahun. Mayoritas mahasiswa melakukan perilaku diet karena dorongan untuk memiliki tubuh ideal, ingin terlihat menarik, menghindari *body shaming*, menghindari bully karena bentuk tubuh tidak sesuai, ataupun meniru tren yang sedang populer seperti gaya hidup idol *K-pop*. Perilaku diet yang mereka terapkan cenderung menyimpang dari prinsip gizi seimbang, seperti mengonsumsi satu jenis makanan saja, melewatkan waktu makan, *Overtraining*, hingga menggunakan produk diet tanpa pengawasan.

Kesenjangan antara pengetahuan gizi yang benar dan perilaku yang dipraktikkan oleh mahasiswa. Informasi keliru yang tersebar di media sosial turut memengaruhi pilihan diet mereka. Padahal, perilaku diet tidak sehat tersebut bertolak belakang dengan konsep perilaku kesehatan. Menurut Solita (2004), perilaku kesehatan mencakup pengetahuan, sikap, dan tindakan individu yang berhubungan dengan upaya meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit. Berbagai informasi yang tersebar di media massa mengenai cara diet yang sehat namun kenyataannya masih saja ada dari kalangan Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang yang tetap melakukan diet tidak sehat. Peneliti menemukan Mahasiswa cenderung menerapkan pola diet seperti menghindari karbohidrat, melewatkan waktu makan, atau bahkan tidak makan sehari demi mendapatkan tubuh ideal. Sehingga tubuh kekurangan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk menambah energi saat proses belajar dan aktivitas lainnya.

Penelitian mengenai diet telah banyak dilakukan, diantaranya penelitian Lailatul & Aginta (2024) tentang disiplin dan kuasa tubuh yang terjadi terhadap tubuh wanita yang menjalani diet. Studi Pusparani (2015) mengungkapkan remaja memaknai obesitas yang dialami sebagai rasa syukur, mengonstruksi diet sebagai upaya pencegahan penyakit, upaya mendapat penampilan menarik, serta terdapat remaja yang mengonstruksi diet sebagai penyiksaan dan membahayakan tubuh jika tidak dilakukan dengan benar. Tulisan Desvinar (2020) dalam skripsinya menjelaskan mahasiswi melakukan diet kerap mengalami gangguan seperti ajakan makan dari teman yang tidak melakukan diet, godaan makanan yang ada di lingkungan kampus. Penelitian Hamaliyah (2024) menunjukkan pola konsumsi makan responden yang kurang sehingga mengakibatkan 86,4% responden memiliki kualitas diet tidak baik. Daniella & Marsudi (2022) dalam studinya mengungkapkan diet yang baik adalah mengatur pola makan ke dalam tubuh sesuai kebutuhannya. Pada umumnya masa remaja terlebih wanita terjadi kekhawatiran pada berat badan dan melakukan diet berbagai macam jenis diet.

Meskipun penelitian mengenai diet di kalangan remaja telah banyak dilakukan, sebagian besar masih berfokus pada aspek gizi, kesehatan fisik, dan faktor sosial secara umum. Belum banyak penelitian yang menggali secara fenomenologi pengalaman subjektif individu dalam menjalani perilaku diet tidak sehat sebagai respons terhadap tekanan sosial di kalangan mahasiswa fase remaja akhir. Selain itu, informan dari penelitian ini tidak dibatasi oleh gender, peneliti secara keseluruhan akan mengungkap perilaku diet tidak sehat dari remaja perempuan dan laki-laki. Penelitian ini terfokus pada memahami pengalaman subjektif Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang dalam menjalani perilaku diet tidak sehat. Penelitian ini penting dilakukan mengingat meningkatnya tren diet tidak sehat di kalangan mahasiswa yang sering dilakukan tanpa pendampingan medis maupun pemahaman gizi yang memadai. Mahasiswa sebagai kelompok usia remaja akhir sedang berada dalam fase perkembangan fisik dan psikologis yang rentan terhadap pengaruh sosial, termasuk standar kecantikan dan tubuh ideal. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang dalam menjalani perilaku diet tidak sehat.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif tipe fenomenologi karena penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena sosial dari sudut pandang subjek secara mendalam (Nasution, 2016), khususnya perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang. Selain itu, pendekatan fenomenologi ini tidak hanya sekedar mengamati, tetapi juga terlibat dalam proses memahami pengalaman

tersebut dengan cara menyadari posisi dan pengalaman pribadinya sendiri (*epoche*). Menurut W. Cresswell 1989, pendekatan fenomenologi cocok digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan makna dari perilaku diet tidak sehat yang dilakukan informan. Pemilihan informan menggunakan teknik *purposive* yaitu peneliti memilih informan dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan peneliti. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah : (1) Mahasiswa S1 aktif di Universitas Negeri Padang; (2) Pernah atau sedang menjalani perilaku diet tidak sehat; (3) Berada dalam kategori usia remaja akhir (18-24); Berasal dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dalam penelitian ini terdapat 10 orang informan yang terdiri dari 6 perempuan dan 4 laki-laki. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara mendalam. Penelitian ini dilakukan di beberapa tempat seperti kos informan, kampus, dan kafe, mulai dari bulan Desember 2024 hingga Januari 2025. Observasi yang dilakukan mengamati mahasiswa yang menjadi objek observasi berusia 18 hingga 24 tahun, sesuai dengan kategori usia remaja, dan memiliki kebiasaan terkait perilaku diet tidak sehat. Hasil observasi berupa penjelasan deskriptif dan dokumentasi di lokasi penelitian. Wawancara mendalam dimana peneliti menyiapkan pedoman wawancara dan menanyakan hal-hal terkait pengalaman diet tidak sehat, motivasi melakukan diet, serta dampak yang dirasakan. Studi dokumen menggunakan data yang peneliti ambil sendiri saat observasi dan wawancara, selain itu menggunakan data milik informan yang dibutuhkan. Untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi data jenis triangulasi teknik. Data dianalisis dengan teknik analisis Matthew Miles dan Huberman dengan proses reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Hasil penelitian dianalisis menggunakan teori Fenomenologi Edmund Husserl (Husserl, 1999).

## Hasil dan Pembahasan

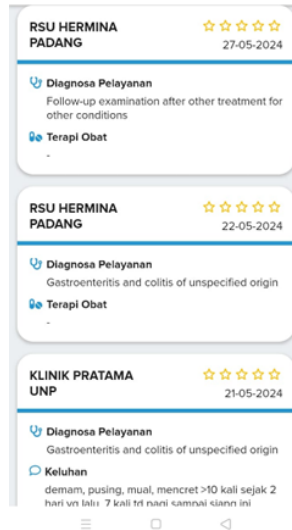
Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh jawaban dari rumusan masalah yang peneliti teliti, yaitu mengenai bagaimana perilaku diet tidak mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang. Mahasiswa sebagai kelompok usia remaja akhir sedang berada dalam fase perkembangan fisik dan psikologis yang rentan terhadap pengaruh sosial, termasuk standar kecantikan dan tubuh ideal. Sehingga pengalaman dan persepsi mahasiswa terhadap perilaku diet tidak sehat menjadi landasan intervensi edukatif yang lebih tepat sasaran di lingkungan kampus. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa bentuk perilaku diet tidak sehat yang dilakukan oleh Mahasiswa S1 aktif Universitas Negeri Padang sebagai berikut.

### Pola Makan Tidak Sehat

Pola makan didefinisikan sebagai kuantitas, proporsi, variasi ataupun kombinasi dari berbagai makanan dan minum dalam diet dan frekuensi yang biasanya dikonsumsi (Schulze et al., 2018). Menurut Mudanijah (2004), pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Pola makan tersebut dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis, psikologis, maupun sosial. Dalam penelitian ini pola makan yang dimaksud adalah pola makan tidak sehat yang dilakukan sebagai bagian dari perilaku diet tidak sehat. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di lapangan, pola makan tidak sehat dalam upaya diet menjadi kebiasaan yang mengkhawatirkan. Banyak pelaku perilaku diet tidak sehat melakukan cara berbahaya ini tanpa menyadari dampak buruknya terhadap kesehatan jangka panjang. Pertama, kebiasaan melewatkan waktu makan. Beberapa orang cenderung berpikir bahwa jika mereka melewatkan sarapan dan makan siang, mereka akan dapat lebih menikmati makan malam hari tanpa melebihi batas kalori untuk hari itu. Hal ini sering dianggap sebagai cara cepat menurunkan berat badan. Padahal, ini justru membuat metabolisme tubuh melambat dan memicu timbulnya gangguan pencernaan pada tubuh. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan HMP (Mahasiswa yang didiagnosis gejala *Gastroenteritis and Colitis of Unspecified Origin*, 23 Tahun):

“..Saya memiliki kebiasaan melewatkan waktu makan untuk menurunkan berat badan dengan cepat. Awalnya, saya merasa senang dengan hasilnya, namun kemudian merasakan gejala seperti demam, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi dan pusing. Kebiasaan ini berlanjut hingga kondisi saya memburuk dan dirawat di rumah sakit karena gejala *Gastroenteritis and Colitis of Unspecified Origin*.” (Wawancara tanggal 3 Januari 2025).

Pernyataan informan di atas menunjukkan adanya perilaku diet tidak sehat yang dilakukan dengan cara ekstrem yaitu melewatkan waktu makan demi menurunkan berat badan secara cepat. Informan secara sadar mengurangi asupan energi harian demi mencapai berat badan ideal. Awalnya perilaku ini memberikan kepuasan diri karena ada hasil yang terlihat, namun kemudian menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. Kebiasaan ini terus berlangsung hingga kondisi kesehatan informan memburuk. Seperti yang terlihat pada gambar dibawah ini.



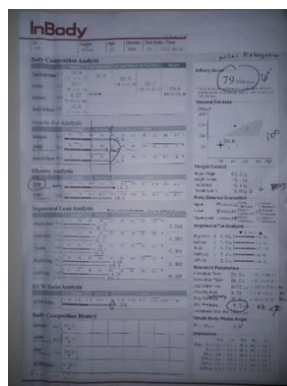
**Gambar 1. Diagnosa penyakit *Gastroenteritis and Colitis of Unspecified Origin***

Sumber : Dokumentasi milik informan

Gambar di atas menggambarkan hasil pemeriksaan medis milik informan HMP (23 Tahun), dimana ia didiagnosis *Gastroenteritis and Colitis of Unspecified Origin*. Diagnosis ini menunjukkan adanya peradangan pada saluran pencernaan, khususnya lambung, usus halus, dan besar. Kondisi ini dipicu oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi makanan yang tidak seimbang, serta metode diet yang tidak tepat. Selanjutnya, ada pula yang melakukan pembatasan asupan makanan secara ekstrem hingga nyaris kelaparan, membuat tubuh kekurangan nutrisi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari. Pembatasan dapat berupa mengonsumsi makanan dalam jumlah minimal, makan dalam jumlah tertentu, atau berpuasa dalam porsi besar dalam sehari. Perilaku serupa dilakukan oleh informan lain yang bernama SAR (Mahasiswa *penyintas* obesitas, 21 Tahun), yang di sampaikan nya pada wawancara berikut:

“..Awalnya, saya berkonsultasi dengan dokter melalui aplikasi *Kesehatan*, awalnya saya dianjurkan melakukan diet *intermittent fasting* selama 14 jam pada 2 minggu pertama. Namun, saya melanggar anjuran tersebut dengan memperpanjang waktu puasa hingga 20 jam sehari, melebihi batas kemampuan saya. Karena menurut saya proses ini tepat jika ingin menurunkan berat badan dalam waktu yang singkat. Akibatnya setelah 1 tahun diet yang saya lakukan terlalu over saya terkena *Malnutrisi* dan *Sarkopenia* yaitu, kondisi hilangnya massa dan kekuatan otot.” (Wawancara tanggal 6 Januari 2025).

Pernyataan informan di atas menunjukkan adanya perilaku diet yang sangat ketat dan melampaui batas anjuran medis. Meskipun awalnya mengikuti arahan ahli melalui konsultasi online informan memodifikasi sendiri pola diet dengan memperpanjang waktu puasa yang di anjurkan. Tindakan modifikasi diet secara mandiri dan berlebihan ini dilakukan karena persepsi keliru bahwa proses yang lebih cepat memerlukan pembatasan makanan yang lebih ketat. Dampaknya informan mengalami kondisi medis serius berupa *Malnutrisi & Sarkopenia*, hal ini dapat di lihat pada gambar berikut.



**Gambar 2. Rekam medis penyakit *Malnutrisi* dan *Sarkopenia***

Sumber: Dokumentasi milik informan

Gambar yang disajikan adalah rekaman medis milik informan SAR (21 Tahun), gambar secara eksplisit mencantumkan dua diagnosis utama yang serius. Diagnosis pertama yang tercatat Malnutrisi, secara langsung mengindikasikan informan mengalami kondisi kekurangan nutrisi esensial. Diagnosis kedua yang tertera adalah Sarkopenia, dimana menunjukkan kondisi hilangnya massa dan kekuatan otot pada tubuh informan. Kondisi ini menggambarkan dampak yang serius dari perilaku diet tidak sehat yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Pola makan tidak sehat selanjutnya dilakukan dengan hanya mengonsumsi satu jenis makanan atau kelompok makanan tertentu sepanjang hari dengan tujuan menurunkan berat badan secara cepat. Meskipun berat badan turun dengan cepat tapi tidak untuk jangka lama. Hal ini hanya akan membuat tubuh stres dan menghambat tujuan penurunan berat badan sehingga timbul rasa tidak puas. Seperti ungkapan oleh IP (Mahasiswa yang *Obses diet Idol K-pop*, 22 Tahun):

“..Awalnya, saya tidak puas dengan penampilan fisik saya dan terpengaruh oleh postingan tik tok tentang diet cepat *Idol K-pop*. Saya mencoba diet dengan hanya mengonsumsi pisang selama dua bulan. Setiap hari, saya hanya makan pisang, baik untuk sarapan, makan siang, maupun makan malam. Meskipun awalnya berhasil menurunkan berat badan, saya kemudian sering merasa lemas, lelah dan pusing. Setelah konsultasi dengan dokter, saya didiagnosis mengalami Defisiensi Nutrisi.” (Wawancara 30 Desember 2024)

Penuturan informan di atas menunjukkan adanya pengaruh media sosial terhadap pembentukan perilaku diet tidak sehat. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mendorong informan meniru pola diet yang tidak sehat dengan hanya mengonsumsi pisang sebagai makanan pokok selama 2 bulan penuh. Meski sempat menurunkan berat badan, pola makan monoton ini menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi penting dan diagnosis dokter menjadi bukti bahwa diet yang di tiru dapat menimbulkan dampak kesehatan. Hasil wawancara dengan tiga informan mengungkapkan pola makan tidak sehat sebagai bagian dari perilaku diet tidak sehat remaja yang dilakukan mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang yang berpotensi merusak kesehatan jangka panjang. Pola makan tidak sehat ini mencerminkan kurangnya pemahaman dan perhatian terhadap pentingnya keseimbangan nutrisi, terutama pada mahasiswa sebagai bagian remaja akhir yang masih dalam masa pertumbuhan. Mereka seharusnya mengadopsi pendekatan menyeluruh terhadap kesehatan, yang mencakup konsumsi berbagai jenis makanan yang kaya akan nutrisi, serta menjaga frekuensi makan yang teratur. Dengan demikian, remaja dapat mencapai tujuan kesehatan dan penurunan berat badan yang berkelanjutan tanpa mengorbankan kesejahteraan fisik dan mental mereka.

### **Overtraining (Olahraga Berlebih)**

Selain pola makan, beberapa mahasiswa juga melakukan olahraga secara berlebihan dengan tujuan mempercepat penurunan berat badan. Banyak orang yang berpikir bahwa semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin cepat pula hasil yang akan diperoleh dalam upaya menurunkan berat badan. Namun, ini justru berisiko menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan. Ketika melakukan suatu aktivitas olahraga, tentu memerlukan kondisi fisik yang bugar dan prima. Apabila dalam latihan kondisi tidak memungkinkan dan terus menerus dipaksa menyelesaikan program latihan yang berlebih. Padahal sudah melebihi beban latihan yang sewajarnya, maka hal tersebut dapat berpengaruh pada kondisi mengalami kelelahan yang berlebih, sehingga dapat dikatakan bahwa telah mengalami *Overtraining* (Dwiariani, 2012). *Overtraining* adalah proses latihan yang terlalu berlebih tanpa istirahat yang cukup, sehingga menurunnya kondisi di tengah-tengah proses program latihan yang ditandai dengan berkurangnya kemampuan tubuh untuk melakukan latihan. Sehingga tubuh mengalami kelelahan yang berlebih dan mudah meningkatkan insiden cedera lebih cepat (Pratiwi & Ashadi, 2018).

Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang peneliti lakukan di lapangan, *Overtraining* yang dilakukan sebagai perilaku diet tidak sehat sering kali tidak diimbangi dengan asupan kalori dan nutrisi yang memadai, sehingga tubuh tidak memiliki cukup energi untuk memulihkan diri. Seperti yang dilakukan informan bernama MSA, ia lebih banyak melakukan aktivitas fisik dalam proses penurunan berat badannya. Ia rutin melakukan olahraga *jogging* setiap hari, untuk makanan ia hanya makan sekali dalam sehari biasanya ia memakan telur, tempe, dan dada ayam di makan tanpa nasi. Seperti yang diungkapkan MSA (Mahasiswa korban *bullying*, 21 Tahun):

“..Diet yang saya lakukan adalah diet *ekstream*, dalam sehari saya hanya makan satu kali itu pun makan hanya dengan telur, dada ayam, atau tempe tanpa nasi. Selain itu setiap harinya saya *jogging*, dimana *jogging* nya di sore hari sejauh 7km dari mulai jam 4 sampai 6. Kalau misalnya pagi tidak berangkat sekolah saya pergi maraton dari jam 7 sampai 9 sejauh 3km. Siangnya, kalau saya *gabut*, saya *jogging* lagi 2km dari jam 12 sampai jam 1 siang kak.” (Wawancara tanggal 13 Januari).

Dari wawancara di atas terlihat bahwa informan melakukan perilaku diet yang dilakukan tergolong tidak sehat karena melibatkan aktivitas fisik yang berlebihan tanpa diimbangi asupan nutrisi yang memadai. Selain itu, informan juga melakukan jogging intens hampir setiap hari dengan jarak tempuh yang cukup jauh. Aktivitas fisik yang dilakukan bukan lagi pada batas sehat, melainkan bentuk pemaksaan terhadap tubuh. Hal ini berisiko menyebabkan gangguan kesehatan, penurunan sistem imun, masalah pencernaan, bahkan gangguan makan. Perilaku serupa juga dilakukan oleh informan yang bernama NL (23 Tahun), ia memiliki semangat tinggi untuk menurunkan berat badan dan mendapatkan tubuh ideal. Namun, dalam proses penurunan berat badan ia terjerumus ke dalam perilaku diet tidak sehat dengan melakukan aktivitas fisik yang berlebihan atau *Overtraining*. Dalam wawancaranya NL (Mahasiswa yang mengalami saraf terjepit, 23 Tahun) mengatakan:

“..Saya mulai berlari secara rutin karena ingin menurunkan berat badan. Saya berlari setiap hari sampai 5 kilometer, selain itu saya juga mengurangi asupan makanan. Sering melewatkan sarapan dan makan sedikit di siang hari. Meskipun berhasil menurunkan berat badan. Setelah beberapa waktu, saya merasakan nyeri di punggung dan kaki, saat itu saya abaikan karena saya pikir itu efek dari olahraga rutin. Semakin lama nyeri dipunggung saya semakin terasa. Setelah diperiksa, ternyata saya mengalami saraf terjepit akibat tekanan berlebihan pada tulang belakang saya.” (Wawancara tanggal 31 Desember 2025).

Penuturan di atas menunjukkan adanya perilaku penurunan berat badan yang dilakukan melalui kombinasi pembatasan asupan makan dan olahraga berlebih. Awalnya kebiasaan ini di rasa efektif karena berhasil menurunkan berat badan, namun keberhasilan tersebut diikuti oleh dampak negatif pada kesehatan dalam jangka panjang berupa nyeri punggung yang kemudian didiagnosis saraf terjepit. Hal ini menyoroti bahaya dari mengabaikan sinyal peringatan nyeri pada tubuh selama menjalani olahraga berlebih, seperti yang tertera pada gambar berikut.



**Gambar 3. Rekam medis penyakit saraf**

Sumber: Dokumentasi milik informan

Gambar di atas menunjukkan hasil pemeriksaan medis milik NL (23 Tahun) yang mengonfirmasi adanya diagnosis penyakit saraf terjepit. Diagnosis saraf terjepit ini menandakan adanya masalah serius yang menyebabkan tekanan pada saraf area tulang belakang. Kondisi ini muncul sebagai konsekuensi dari kebiasaan buruknya karena memaksakan tubuh untuk melakukan olahraga secara berlebih tanpa mempertimbangkan kemampuan fisik serta kebutuhan nutrisi harian. Sesuai dengan penuturan informan di atas, menunjukkan bahwa aktivitas fisik berlebihan atau *Overtraining* tanpa panduan yang tepat dan diimbangi asupan gizi seimbang dapat menimbulkan dampak buruk pada kesehatan fisik. Perilaku *Overtraining* juga dilakukan oleh informan bernama NMA (22 Tahun) merupakan anggota UKKES yang melakukan diet dibarengi dengan latihan *dance* setiap harinya ia sering melakukan latihan *dance* secara ketat ia melakukan hal tersebut agar mendukung diet yang ia lakukan dengan memaksakan tubuhnya, ia mengungkapkan:

“..Sebagai penari, saya berlatih setiap hari dan mengurangi asupan makanan untuk menjaga berat badan tetap ideal agar tidak kesulitan bergerak saat melakukan tarian-tarian. Berat badan saya berhasil turun seiring dengan diet dan latihan rutin yang saya lakukan. Selang satu bulan saya kemudian mengalami kelelahan, pusing dan kekurangan energi yang menghambat latihan. Setelah itu saya mulai mengurangi waktu latihan dan mengatur asupan makan saya.” (Wawancara tanggal 27 Desember 2024).

Hasil wawancara informan di menunjukkan bagaimana tekanan profesional dapat memicu perilaku pembatasan diri ekstrem. Informan yang berprofesi sebagai penari memiliki dorongan kuat untuk mempertahankan berat badan ideal demi kelancaran kinerja saat menari. Untuk mencapai tujuan tersebut, informan menggabungkan latihan fisik yaitu menari yang ia lakukan setiap hari dengan pengurangan asupan

makan. Namun, keberhasilan diet ini berlangsung singkat. Informan mulai menunjukkan gejala seperti kelelahan, pusing berkepanjangan, dan kekurangan energi. Kondisi ini menjadi hambatan serius yang akhirnya mengganggu aktivitas harian. *Overtraining* juga dilakukan oleh salah satu informan lainnya FVP (Mahasiswa Pendidikan Olahraga, 22 Tahun), ia hampir berlatih badminton setiap hari dengan durasi jam yang lama. Disisi lain ia juga melakukan diet defisit kalori dengan menghitung kalori yang masuk ke tubuh setiap harinya:

“..Saya berlatih badminton hampir setiap hari, kadang sampai 3-4 jam. Saya berlatih untuk meningkatkan kemampuan saya dan berkompetisi di turnamen. Disisi lain, saya juga perlu untuk menjaga berat badan saya agar tetap ideal. Saya mulai melakukan defisit kalori dan menghitung kalori yang masuk ke tubuh setiap harinya. Hari ke hari menjalani diet saya mulai terobsesi dengan menambah waktu latihan dan tidak memberi tubuh istirahat. Mengakibatkan saya kelelahan dan beberapa kali jatuh sakit” (Wawancara di lakukan tanggal 13 Januari 2025).

Penuturan informan menggambarkan perilaku diet yang dipadukan dengan aktivitas fisik berlebihan demi menjaga performa dan berat badan ideal sebagai atlet bulu tangkis dengan menerapkan defisit kalori dan peningkatan durasi latihan tanpa memperhatikan kebutuhan istirahat tubuh. Kebiasaan ini menunjukkan adanya obsesi terhadap hasil dan kontrol tubuh yang berlebihan yang mengakibatkan dampak negatif berupa kelelahan fisik dan penurunan daya tahan tubuh. Berdasarkan wawancara di atas diketahui bahwa aktivitas fisik yang berlebihan atau *Overtraining* tanpa diimbangi asupan gizi yang memadai dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik. Beberapa informan memiliki pola diet dan latihan yang ekstrem dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga bentuk tubuh, namun pendekatan tersebut cenderung tidak sehat dan berisiko. Mengingat pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, nutrisi yang memadai, dan waktu istirahat untuk menghindari dampak negatif dari *Overtraining* dan pola diet yang tidak sehat. Pendekatan yang ekstrem harus dihindari untuk melindungi kesehatan tubuh secara keseluruhan.

### **Konsumsi Produk Diet Tanpa Pengawasan**

Memiliki tubuh ramping dan ideal tentu jadi dambaan setiap orang. Dalam mewujudkannya orang-orang mungkin saja mencari cara instan untuk menurunkan berat badan. Mengonsumsi produk diet menjadi salah satu perilaku yang cukup umum dilakukan oleh individu dalam upaya menurunkan berat badan (Devison, 2024). Produk-produk diet yang dikonsumsi meliputi suplemen, minuman diet, hingga produk berbasis herbal seperti teh pelangsing. Pemilihan produk ini didasarkan pada klaim manfaatnya yang sering kali menawarkan solusi cepat dan praktis untuk mencapai berat badan ideal. Berdasarkan hasil observasi di lapangan, yang telah dilakukan oleh peneliti terkuak fakta bahwa ada beberapa dari mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang yang melakukan diet cara instan dengan mengonsumsi produk diet tanpa pengawasan. Salah satunya AER (Atlet Silat, 23 Tahun) pelaku diet tidak sehat yang mengonsumsi produk diet berupa teh hijau sebagai minuman sehari-harinya untuk mendukung proses diet yang ia lakukan, ia menyampaikannya dalam wawancara sebagai berikut:

“..Saya menurunkan berat badan karena ingin mengikuti pertandingan silat kelas ringan. Saya mencari cara cepat untuk menurunkan berat badan, dengan mengonsumsi teh hijau, lalu mengurangi porsi makan dan lebih intens latihan hingga malam hari menjelang pertandingan. Meskipun awalnya berhasil menurunkan berat badan, saya kemudian merasakan gejala yang tidak nyaman seperti sakit perut hingga gejala tifus. Saya juga terkena asam lambung dan iritasi saluran pencernaan karena konsumsi teh hijau berlebihan dan pola makan tidak seimbang.” (Wawancara 14 Januari 2025).

Pernyataan di atas menunjukkan adanya dorongan kuat untuk menurunkan berat badan secara cepat. Keinginan untuk berkompetisi dalam kelas ringan pada pertandingan silat demi memenuhi standar kelas berat dalam pertandingan silat. Motivasi kompetitif ini membuat informan memilih metode penurunan berat badan yang tidak sehat yaitu dengan mengonsumsi teh hijau secara berlebihan. Perilaku ini mencerminkan strategi *wight cutting* ekstrem yang sering dilakukan oleh atlet namun tanpa pengawasan ahli gizi. Awalnya berjalan lancar, seiring mengonsumsi produk diet tersebut tubuh informan mulai menunjukkan gejala yang tidak nyaman, bahkan menyerupai gejala tifus. Kondisi ini menyoroti bahaya diet yang didorong target tanpa mempertimbangkan prinsip gizi sehat, yang berujung memicu pencernaan. Proses metabolisme dan pencernaan setiap orang berbeda-beda Hal ini membuat hasil diet dan olahraga setiap orang menjadi tidak sama. Meski sudah menjalani diet dan berolahraga, ada kemungkinan proses penurunan berat badan terjadi dengan tidak maksimal. Pada saat seperti inilah mengonsumsi produk diet berupa obat pelangsing sering menjadi pilihan. Hal ini diungkapkan oleh MIR (Mahasiswa yang *overweight*, 23 Tahun) ia awalnya ragu-ragu dalam mengonsumsi pil diet, takut ada efek samping lain namun karena ingin cepat memiliki tubuh yang ideal ia mengesampingkan ketakutannya dan tetap mengonsumsi pil tersebut :

---

“..Saya ingin menurunkan berat badan dengan cepat, tapi saya tidak memiliki waktu berolahraga teratur. Jadi, saya mulai melakukan diet defisit kalori di barengi dengan mengonsumsi pil diet di pagi sebelum sarapan dan malam sebelum tidur. Selang 6 bulan saya mengonsumsi pil tersebut saya sering sulit tidur, perasaan cemas, pusing, dan terkadang mual setelah mengonsumsi pil tersebut. Setelah itu saya berhenti mengonsumsi pil diet dan mulai melakukan diet dibarengi olahraga ringan.” (Wawancara tanggal 2 Januari 2025).

Pemaparan informan di atas menggambarkan perilaku diet tidak sehat menggunakan pil penurunan berat badan sebagai jalan pintas tanpa diimbangi aktivitas fisik yang memadai. Keinginan menurunkan berat badan secara cepat tanpa memperhatikan efek samping yang timbul dari konsumsi produk diet tanpa pengawasan. Mengakibatkan informan mengalami gangguan kesehatan karena reaksi tubuh terhadap kandungan dalam pil diet tersebut. Obat pelangsing biasanya baru bekerja jika dibarengi dengan gaya hidup sehat. Selain agar efektif dalam menurunkan berat badan, mengonsumsi obat pelangsing yang tidak dibarengi dengan gaya hidup sehat malah akan memicu risiko. Seperti, berat badan naik kembali setelah konsumsi obat di hentikan. Hal serupa dikatakan FRM (Mahasiswa Psikologi, 23 Tahun) dalam wawancara sebagai berikut:

“..Selama kuliah, saya merasa ada tekanan untuk tampil menarik dan ideal. Saya mencoba produk diet *NaturSlim* yang mengklaim penurunan berat badan cepat tanpa olahraga atau mengatur pola makan. Meskipun berhasil menurunkan berat badan dalam 3 bulan, berat badan saya kembali naik setelah berhenti mengonsumsi produk tersebut karena nafsu makan yang meningkat. Saya juga sering merasa pusing, mual.” (Wawancara tanggal 4 Januari 2025).

Hasil wawancara di atas menunjukkan adanya pengaruh tekanan sosial dan standar penampilan terhadap pemilihan perilaku diet. Informan merasa perlu tampil menarik selama kuliah dan memilih produk diet yang menjanjikan untuk menurunkan berat badan cepat tanpa perlu melakukan aktivitas fisik dan mengatur pola makan. Meskipun awalnya menunjukkan hasil yang memuaskan, namun efeknya tidak bertahan lama dan justru menimbulkan efek yo-yo, dimana berat badan kembali naik setelah penggunaan produk diet dihentikan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang menunjukkan bentuk perilaku diet tidak sehat yang di pengaruhi oleh tekanan sosial, ketidakuasan tubuh, dan keinginan memperoleh hasil cepat. Perilaku tersebut muncul dalam tiga bentuk utama, dimana mereka melakukannya hanya mengedepan hasil yang instan tanpa mengetahui dampak jangka panjang yang akan di rasakan. Sehingga, temuan ini memberikan gambaran kompleksitas perilaku diet tidak sehat di kalangan mahasiswa remaja akhir.

### **Pembahasan**

Penelitian ini mengungkap dinamika perilaku diet tidak sehat yang terjadi di kalangan mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang dengan pendekatan fenomenologi Edmund Husserl. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku kesehatan yang ideal, sebagaimana didefinisikan oleh Solita (2004), yakni mencakup pengetahuan, sikap, dan tindakan *preventif* terhadap penyakit serta *promotif* terhadap kesehatan, belum sepenuhnya terealisasi dalam praktik mahasiswa. Hal ini terlihat dari adanya kesenjangan antara pengetahuan tentang pola makan sehat dengan tindakan yang mereka ambil dalam menjalani diet. Diet tidak sehat adalah suatu tindakan pengaturan makan yang dilakukan dengan cara-cara yang menyimpang dari prinsip gizi seimbang, seperti melewati waktu makan, mengonsumsi pil pelangsing tanpa pengawasan, memuntahkan makanan, hingga membatasi asupan makanan secara ekstrem (Kim & Lennon, 2006). Motivasi melakukan perilaku ini lebih didasarkan pada dorongan eksternal seperti tekanan sosial dan standar kecantikan dalam media ketimbang motivasi kesehatan. Fenomena ini mencerminkan adanya sudut pandang yang kuat terhadap tubuh ideal, kemudian mempengaruhi perilaku diet mahasiswa. Dalam konteks usia, mahasiswa yang termasuk dalam kategori remaja akhir (18–24 tahun) menurut WHO dan BKKBN, berada dalam fase pencarian jati diri dan sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan (BKKBN, 2023). Meskipun secara akademis mereka berada pada tingkat pendidikan tinggi yang seharusnya mendorong pemahaman kritis terhadap informasi, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa mereka tetap terpengaruh oleh pola pikir instan dan emosi sesaat dalam pengambilan keputusan terkait diet.

Penelitian ini dianalisis dengan teori Fenomenologi yang dikemukakan oleh Husserl dalam bukunya yang berjudul *The Idea of Phenomenology* yang diterjemahkan oleh L. Hardy pada tahun 1999 bahwa, Fenomenologi diartikan sebagai sebuah disiplin yang berusaha memahami fenomena dengan apa adanya, tanpa asumsi ataupun interpretasi sebelumnya. Husserl menekankan bahwa kesadaran selalu memiliki sifat intensional, yaitu sesuatu yang dilakukan secara sengaja dan mengarah pada sesuatu. Sehingga fenomenologi berusaha mengungkap esensi dari kesadaran dan pengalaman langsung (Husserl, 1999). Di kaitkan dengan perilaku diet tidak sehat terlihat interaksi antara subjek (mahasiswa) dan objek (perilaku diet). Mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan makanan, tetapi juga dengan norma dan nilai yang ada

dalam masyarakat mereka. Dalam konteks ini, tindakan mereka untuk melakukan diet tidak sehat bukan hanya sekedar keputusan pribadi tetapi juga hasil dari keputusan yang mempengaruhi pandangan mereka terhadap tubuh dan kesadaran. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini menelaah realitas perilaku diet tidak sehat sebagai pengalaman subjektif yang memiliki makna mendalam. Dalam pandangan Husserl terdapat 4 pokok pikiran mengenai fenomenologi: Fenomena sebagai realitas yang tampak, perilaku diet tidak sehat yang dilakukan oleh Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang merupakan fenomena nyata yang tampak melalui bagaimana perilaku diet yang dilakukan seperti pola makan yang tidak sehat, *Overtraining*, hingga mengonsumsi produk diet tanpa pengawasan. Perilaku ini tidak hanya mencerminkan pemahaman Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang tentang diet, tetapi juga menggambarkan tekanan sosial dan gaya hidup yang memaksa mereka mengambil keputusan melakukan perilaku diet tidak sehat. Hal ini mendukung temuan [Lailatul & Aginta \(2024\)](#) disiplin dan kuasa tubuh yang terjadi terhadap tubuh yang melakukan diet, dimana tubuh sering menjadi objek dalam masyarakat, baik dari tingkah lak, kewajiban, nilai sosial dan bahkan tubuhnya. Akibat adanya pengobjekan tersebut, muncul citra tubuh yang ideal dalam masyarakat. Pengobjekan tubuh ini kemudian menciptakan konstruksi “tubuh ideal” yang menjadi acuan dan tolok ukur penerimaan sosial.

Tidak ada batasan antara subjek dengan realitas, Hal ini dikarenakan tidak ada esensi dari fenomena itu sendiri. Dimana kedua hal tersebut harus saling berkaitan. Seperti perilaku diet tidak sehat yang dilakukan Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang yang tidak bisa dipisahkan dari subjek yang mengalaminya. Mahasiswa sebagai individu membawa kesadaran mereka terhadap tubuh, persepsi tentang standar kecantikan, dan pengaruh sosial yang melekat dalam keseharian mereka. Realitas perilaku diet tidak sehat bukan hanya sekedar fenomena yang diamati dari luar, melainkan terbentuk melalui interaksi langsung antara mahasiswa dengan tekanan sosial, ejekan dari lingkungan sekitar, serta tuntutan untuk memenuhi standar tertentu. Dengan demikian realitas ini tidak hanya mencerminkan perilaku diet tidak sehat, tetapi juga memuat makna personal yang melibatkan pengalaman emosional, konflik internal, dan upaya mereka untuk menyesuaikan diri dengan harapan masyarakat. Hal ini sejalan dengan tulisan Hamaliyah (2024) bahwa realitas tidak pernah berdiri terpisah dari subjek yang mengalaminya. Fenomena terbentuk melalui kesadaran, pengalaman, dan interpretasi individu terhadap dunia sosialnya. Dalam konteks perilaku diet tidak sehat, pengalaman mahasiswa tidak dapat dipahami hanya dari tindakan lahiriah seperti menahan makan atau berolahraga berlebihan tetapi harus dilihat sebagai hasil konstruksi makna yang mereka bangun melalui interaksi dengan lingkungan sosial.

Kesadaran bersifat intensional, kesadaran Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang terhadap tubuh mereka bersifat intensional, yaitu selalu terarah pada tujuan tertentu. Dalam hal ini mencapai bentuk tubuh ideal sesuai dengan standar yang mereka anut. Intensional ini tercermin dalam berbagai keputusan yang di ambil untuk menjalani perilaku diet tidak sehat. Tekanan sosial dari lingkungan, seperti harapan untuk memiliki tubuh proporsional, serta keinginan pribadi untuk memenuhi standar kecantikan, menjadi pendorong utama tindakan mereka. Perwujudan dari intensional ini terlihat dalam pola makan tidak sehat yang mengabaikan keseimbangan gizi, olahraga berlebih di luar batas kemampuan, atau penggunaan produk diet yang tidak terjamin keamanannya. Semua tindakan tersebut mengungkapkan bagaimana kesadaran mereka diarahkan secara spesifik pada tujuan untuk mencapai penurunan berat badan dengan cara cepat, meskipun sering kali mengabaikan risiko kesehatan yang mengiringinya. Sejalan dengan temuan [Daniella & Marsudi \(2022\)](#) yang menjelaskan bahwa kesadaran manusia selalu bersifat intensional, yakni terarah pada objek atau tujuan tertentu yang dianggap penting oleh subjek. Dalam konteks perilaku diet, individu yang berupaya menurunkan berat badan biasanya memiliki orientasi kesadaran yang kuat terhadap citra tubuh ideal yang dibentuk oleh lingkungan sosial. Orientasi ini memengaruhi cara mereka menafsirkan tubuh, membuat keputusan, serta menjustifikasi tindakan yang mereka ambil.

Terakhir, Terdapat interaksi antara tindakan (noesis) dengan objek yang disadari (noema). Noesis atau tindakan kesadaran Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang mencakup persepsi mereka terhadap tubuh serta motivasi untuk mencapai standar kecantikan dan keputusan untuk menjalani perilaku diet tidak sehat. Di sisi lain noema atau objek yang disadari adalah konsep tubuh ideal yang menjadi tujuan mereka melakukan perilaku diet tidak sehat. Interaksi antara noesis dan noema tampak jelas dalam proses pendalaman standar kecantikan yang dipengaruhi oleh perhatian terhadap media sosial, tekanan dari lingkungan sosial, serta pengalaman pribadi yang membentuk persepsi mereka. Standar tubuh ideal ini kemudian menjadi landasan yang mendorong mereka mengambil langkah-langkah tertentu, seperti pola makan tidak sehat, *Overtraining*, atau konsumsi produk diet tanpa pengawasan. Dengan demikian, tindakan kesadaran mereka tidak lepas dari objek yang mereka sadari sehingga membentuk perilaku diet tidak sehat sebagai hasil dari dinamika kompleks antara noesis dan noema. Sejalan dengan penelitian [Syarifullah & Pranata \(2024\)](#) yang mengemukakan bahwa perilaku terkait tubuh selalu lahir dari interaksi dinamis antara noesis (tindakan kesadaran) dan noema (objek kesadaran). Dalam penelitian tersebut, individu yang menjalani diet ekstrem menunjukkan bahwa tindakan kesadaran seperti persepsi terhadap tubuh,

---

kekhawatiran akan citra diri, serta keinginan kuat untuk diterima secara sosial tidak dapat dipisahkan dari objek yang mereka sadari, yaitu gambaran tubuh ideal yang dibentuk oleh budaya dan media.

Pengalaman mahasiswa dalam menjalani diet tidak sehat menggambarkan dilema antara kebutuhan akan penerimaan sosial dan keinginan untuk menjaga kesehatan. Tubuh ideal bukan realitas objektif, melainkan konstruksi sosial yang didapat dari media sosial, budaya populer, dan lingkungan kampus. Mereka sering kali merasa harus memilih antara diakui secara sosial atau menjaga keseimbangan tubuh. Dilema ini menunjukkan kesadaran mereka yang terbagi antara nilai personal (kesehatan) dan nilai sosial (penerimaan). Dengan kata lain, tindakan diet tidak sehat adalah cerminan dari dunia batin yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti media dan pergaulan, sekaligus tekanan internal berupa rasa tidak percaya diri dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Tekanan ini diperkuat oleh minimnya edukasi gizi dan kesehatan mental di kampus, sehingga mahasiswa yang berada pada fase remaja akhir (18-24 Tahun) menjadi kelompok rentan. Usia ini merupakan fase pencarian jati diri yang membuat mereka mudah dipengaruhi tekanan sosial dan media. Realitas ini menunjukkan bahwa perilaku diet tidak sehat mahasiswa tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan bagian dari sistem sosial yang menormalisasi tubuh kurus sebagai simbol daya tarik atau keberhasilan.

Berdasarkan pembahasan di atas menunjukkan bahwa perilaku diet tidak sehat pada Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang merupakan fenomena yang terbentuk melalui interaksi kompleks antara kesadaran individu dan konstruksi sosial mengenai tubuh ideal. Meskipun memiliki pengetahuan tentang pola makan sehat tekanan sosial, standar kecantikan, dan budaya media lebih dominan dalam mengarahkan tindakan mereka dibandingkan pertimbangan kesehatan. Melalui pendekatan fenomenologi Husserl, perilaku tersebut dipahami sebagai tindakan yang berakar pada kesadaran intensional, yaitu orientasi kuat terhadap pencapaian tubuh ideal. Interaksi antara noesis (tindakan kesadaran) dan noema (objek kesadaran berupa citra tubuh ideal) menjelaskan munculnya praktik seperti melewatkan makan, olahraga berlebih, dan penggunaan produk diet tanpa pengawasan. Fenomena ini menunjukkan bahwa diet tidak sehat bukan sekadar pilihan individual, tetapi merupakan pengalaman subjektif yang dipengaruhi relasi mahasiswa dengan lingkungan sosialnya. Dengan demikian, perilaku diet mahasiswa perlu dipahami sebagai bagian dari proses pembentukan identitas dan upaya mendapatkan penerimaan sosial, yang sering kali mengabaikan risiko kesehatan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait perilaku diet tidak sehat Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa masih memiliki pemahaman yang keliru tentang diet sehat. Mereka lebih memilih cara instan untuk mendapatkan hasil yang cepat, tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan. Pengalaman diet tidak sehat ini menjadi bagian narasi personal yang terbentuk melalui interaksi mereka dengan lingkungan sosial media, media, dan harapan pribadi terhadap tubuh ideal. Dengan demikian, perilaku diet tidak sehat bukan hanya masalah fisik, tetapi juga menyangkut aspek sosial dan psikologis. Penelitian ini masih terbatas membahas mengenai pengalaman perilaku diet tidak sehat Mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang, dikarenakan data yang peneliti dapatkan sangat bergantung pada kedalaman wawancara dan keterbukaan informan. Keterbatasan waktu observasi dan jumlah informan juga membatasi variasi pengalaman yang bisa peneliti gali lebih dalam. Penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang mengaitkan diet tidak sehat dengan aspek kesehatan mental, relasi gender, dan dinamika media sosial dalam kehidupan remaja. Selain itu, diperlukan edukasi gizi dan pelatihan manajemen tubuh sehat di lingkungan kampus yang dilakukan oleh Klinik Universitas Negeri Padang, Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), atau organisasi kampus lain yang mendukung pola hidup sehat mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Alfitri, E., & Kurniasari, R. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Sosial Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Kualitas Diet Wanita Obesitas. *Kesehatan*, 16, 98–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.36760/jka.v16i1.266>
- BKKBN. (2023). *Kegiatan Operasional Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan Di Kampung KB*. Jakarta: Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/7525/intervensi/599232/kegiatan-operasional-ketahanan-keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-di-kampung-kb#:~:text=Sedangkan menurut Badan Koordinasi Keluarga,adalah usia 10-19 tahun.>

- Cresswell, J. (1989). *Qualitative Inquiry And Research Design*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.
- Daniella, N., & Marsudi. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Pola Diet Yang Benar Di Kalangan Anak Muda Perempuan. *Jurnal Barik*, 3(2), 89–103. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>
- Desvinar, Z. A. (2020). Dramaturgi dalam Perilaku Diet Mahasiswi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/55679>
- Devison, G. (2024). Dangers of Supplement and Weight Loss Pills. <https://withinhealth.com/learn/articles/danger-diet-weight-loss-pills>
- Dwiariani, D. A. (2012). The role of mental training in the process of decreasing anxiety of recurrent injuries in basketball female athletes. Universitas Indonesia.
- Edmund Husserl. (1999). *The Idea of Phenomenology*. Dordrecht: Springer Science & Business Media.
- Fundrika, B. A., & Varwati, L. (2021). Kemenkes: 95,5 Persen Orang Indonesia Jalani Diet Tidak Sehat. <https://www.suara.com/health/2021/10/19/165000/kemenkes-955-persen-orang-indonesia-jalani-diet-tidak-sehat>
- Hamaliyah, S. (2024). Hubungan Body Image, Pola Konsumsi Makanan, Dan Kualitas Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Sman 10 Padang Tahun 2023. Universitas Andalas.
- Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). Content Analysis of Diet Advertisements: A Cross-National Comparison of Korean and U.S. Women's Magazines. *Clothing and Textiles Research Journal*, 24(4), 345–362. <https://doi.org/10.1177/0887302X06293029>
- Lailatul, J. E., & Aginta, H. M. (2024). Wanita, Disiplin dan Kuasa Tubuh: Kepatuhan Tubuh Melalui Diet Dalam Perspektif Foucauldian. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 13(2), 373–394. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/jas.v13i2.78703>
- Mudaniyah, S. (2004). *Pola Konsumsi Pangan* (Pengantar). Jakarta: Panebar Swadaya.
- Murzen, R. F. (2024). *4 Jenis Diet Ekstrem yang Perlu Dihindari*. Alodokter. Diakses 25 September 2024 dari <https://www.alodokter.com/hindari-4-diet-ekstrem-ini>
- Nasution, E. (2016). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Nisa, A. A., Mardani, D., Panjaitan, G. R., Eka, I., & Sihotang, P. (2025). Kandungan Matcha dalam Tren Gizi dan Gaya Hidup Sehat Generasi Z di Era Digital. *Kesehatan*, 3(7), 220–225. <https://doi.org/doi:10.1016/j.crfs.2024.100823>
- Nurrohmah, A., Rahmawatie, D., Keperawatan, P. S., Kesehatan, F. I., & Tengah, P. J. (2025). Faktor Risiko Anemia pada Kejadian Berat Badan Lahir Rendah ( BBLR ). *Avicenna: Journal of Health Research*, 4(1), 1422–1427. <https://doi.org/https://doi.org/10.36419/avicenna.v7i1.1025>
- Park, H., & Lee, H. (2013). Wanting Extremely Low BMI May be Associated with Higher Depression and Undesirable Dietary Habits in High School Girls Who were Not Overweight. *Korean Journal of Community Nutrition*, 18(4), 344. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2013.18.4.344>
- Pratiwi, N., & Ashadi, K. (2018). Tingkat Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Atlet dan Pelatih Klub Atletik Petrogres Kabupaten Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–9. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/8/article/view/23696/21665>
- Primack, J. (2017). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among U.S. Young Adults. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.021>
- Pusparani, F. (2015). Konstruksi Sosoal Obesitas Pada Kalangan Remaja Di Surabaya (Studi Deskriptif Tentang Makna Obesitas Pada Remaja Obesitas Di Surabaya). Universitas Airlangga.
- Pusparini, P., Refdanita, R., Maigoda, T. C., & Briawan, D. (2013). Studi kualitatif persepsi citra tubuh remaja yang kurus dan gemuk serta upaya untuk mencapai tubuh ideal pada siswi SMA Negeri 1 Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 15–28.
- Saputri, R. V., & Purwito, D. (2024). Faktor Personal, Perilaku, Lingkungan dan Perilaku Diet Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 782–794. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10652884>
- Schulze, M. B., Martínez-González, M. A., Fung, T. T., Lichtenstein, A. H., & Forouhi, N. G. (2018). Food Based Dietary Patterns And Chronic Disease Prevention. *BMJ*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bmj.k2396>
- Solita, S. (2004). *Sosiologi Kesehatan Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Syarifullah, M., & Pranata, R. (2024). Perilaku Diet di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 124–132. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3415>
- Valentina, V. (2023). Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Kecendrungan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Semarang : In *Repository Unika*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.