

Pengaruh Perilaku Diet Dengan Kacang Merah dalam Penurunan Berat Badan Remaja Putri

Suci Munawaroh

Institut Agama Islam Negeri Kudus

Email: sucisuci591@gmail.com

Abstract – Problems weight and self-appearance cause teenagers to have a great interest in getting the weight they want. One of the foods that can be consumed while on a diet is red beans. The purpose of the study was to determine the effect of dietary behavior with red beans in weight loss for adolescent girls. This research method is a quasi-experimental/quasi-experimental research with a quantitative approach. The population of this study is all young women who have an interest in losing weight. The sampling technique was purposive sampling. The inclusion criteria for this study were female adolescents aged 15-18 years with a Body Mass Index (BMI) > 25. The research data was collected using a questionnaire with google form. Researchers used 20 respondents as a sample. The data obtained, the average weight of adolescent girls before the diet was 56.85 kg and the average weight of the adolescent girls after the diet was 49.55 kg. The behavior of the red bean diet shows 80% of the appropriate diet behavior and 20% are in the inappropriate category. These data indicate that consuming red beans can lose weight, but the decrease is not too significant.

Keywords: Weight Loss, Diet, Dietary Behavior, Kidney Beans.

Abstrak – Masalah berat badan dan penampilan diri menyebabkan remaja memiliki minat yang besar untuk mendapatkan berat badan yang diinginkan. Salah satu makanan yang bisa dikonsumsi saat diet adalah kacang merah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh perilaku diet dengan kacang merah terhadap penurunan berat badan pada remaja putri. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu/quasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang memiliki minat untuk menurunkan berat badan. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Kriteria inklusi penelitian ini adalah remaja putri berusia 15-18 tahun dengan Body Mass Index (BMI) > 25. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan google form. Peneliti menggunakan 20 responden sebagai sampel. Data yang diperoleh rata-rata berat badan remaja putri sebelum diet adalah 56,85 kg dan rata-rata berat badan remaja putri setelah diet adalah 49,55 kg. Perilaku diet kacang merah menunjukkan 80% perilaku diet sesuai dan 20% berada pada kategori tidak sesuai. Data tersebut menunjukkan bahwa mengkonsumsi kacang merah dapat menurunkan berat badan, namun penurunannya tidak terlalu signifikan.

Kata Kunci: Penurunan Berat Badan, Diet, Perilaku Diet, Kacang Merah.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan, pola makan yang berlebih mengakibatkan ketidakpercayaan diri dalam lingkungan sosial. Hal ini berhubungan dengan keinginan remaja untuk memiliki badan yang sehat dan juga bagus dalam waktu singkat, tanpa mempertimbangkan dampak dan resiko yang ditimbulkan. Selain itu, ketidak seimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh akan menimbulkan masalah gizi kurang dan gizi berlebih. Permasalahan itu didasari oleh pengonsumsi pola makan remaja. Gizi kurang pada remaja biasanya terjadi karena pola makan yang tidak menentu serta perubahan

faktor psikososial yang ditandai dengan perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Sedangkan pada gizi berlebih biasanya disebabkan oleh gaya hidup dan konsumsi makan remaja yang tidak seimbang sehingga memicu adanya obesitas. Gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh dalam jangka waktu lama, sehingga mengakibatkan penimbunan jaringan lemak yang berlebihan dalam tubuh. Untuk mengatasi hal tersebut, dapat dilakukan usaha penurunan berat badan atau dengan melakukan diet. Diet merupakan pengaturan pola makanan atau usaha untuk

menurunkan berat badan dengan mengatur asupan nutrisi tubuh.

Penurunan berat badan atau diet dilatar belakangi oleh perilaku remaja dalam pencapaian bentuk tubuh ideal. Permasalahan berat badan dan penampilan diri menyebabkan remaja mempunyai minat yang besar untuk mendapatkan berat badan yang diinginkannya. Berdasarkan penelitian (Krowchuk, et.al.,1998) mengungkapkan bahwa remaja putrilah yang paling banyak melakukan diet, hal ini dikarenakan remaja putri lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan remaja pria. Faktor yang berhubungan dengan alasan remaja putri melakukan diet yaitu faktor internal seperti pengetahuan dan kepercayaan. Penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan sekitar 88,78% remaja putri yang sedang berdiet. Sebagian remaja putri tersebut memiliki kebiasaan diet yang salah, yang mengakibatkan remaja mengalami gangguan kebiasaan makan yang berisiko menimbulkan kejadian perilaku makan menyimpang (Dewi, 2008). Selain itu, penelitian yang dilakukan Arini, 2006 di SMPN 1 Surabaya menjelaskan bahwa sebesar 2,5% remaja putri yang melakukan diet penurunan berat badan telah berperilaku menyimpang terhadap pola makannya.

Salah satu makanan yang dapat dikonsumsi saat diet yaitu kacang merah. Kacang merah digunakan sebagai menu diet dan juga penurun berat badan. Hal ini dipengaruhi oleh kandungan nutrisi seperti protein, karbohidrat, serat, antioksidan, vitamin C, vitamin B, folat serta mineral termasuk kalium, magnesium, kalsium, fosfor, zat besi dan zinc yang dapat mengontrol nafsu makan dalam tubuh. Hal ini dikarenakan oleh kandungan nutrisi-nutrisi kacang merah yang membuat seseorang yang memakannya tidak mudah lapar. Penggantian menu diet ini dipercaya dapat menurunkan berat badan pada tubuh remaja. Diet ini juga harus didasari oleh pola diet yang sehat dan juga benar. Diet yang sehat adalah diet yang tetap mengkonsumsi makanan dan minuman sesuai kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh sehari-hari. Masalah diet ini juga berhubungan dengan adanya perilaku diet. Perilaku diet adalah

salah satu bagian dari adanya pola makan manusia. Menurut Hill, dkk (1992) menjelaskan bahwa perilaku diet menjadi populer di kalangan masyarakat, salah satunya kalangan remaja. Kebanyakan remaja mengartikan perilaku diet sebagai usaha penurunan berat badan yang mudah untuk dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping yang nyata bagi tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnianingsih (2009) yaitu terkait banyaknya remaja putri yang melakukan diet yang salah di antaranya seringnya melewatkan waktu makan, yang akan cenderung menyiksa diri. Untuk menghindari hal itu, perlu dilakukan diet yang sehat dan juga benar dengan cara memenuhi beragam nutrisi yang dibutuhkan tubuh, salah satunya dengan mengkonsumsi kacang merah. Pada remaja putri yang sedang melakukan diet juga harus memerhatikan jumlah kalori, lemak jenuh serta asupan gula yang dikonsumsi dalam sehari, agar diet yang dilakukan tidak berisiko bagi tubuh. Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku diet dengan kacang merah dalam penurunan berat badan remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu) yaitu penelitian yang meneliti tentang pengaruh dari perilaku diet yang dilakukan dengan kacang merah untuk menurunkan berat badannya. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini yaitu seluruh remaja putri yang memiliki minat dalam menurunkan berat badan. Sampel penelitian ini yaitu sebagian dari jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling, dimana peneliti memilih responden berdasarkan pertimbangan subyektif dan juga praktis, bahwa responden tersebut dapat memberikan informasi yang memadai untuk menjawab pertanyaan penelitian sehingga informasi dan jawaban tersebut dapat memenuhi kepentingan penelitian. Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain remaja putri yang berusia

15-18 tahun. Subjek penelitian atau responden penelitian ini yaitu remaja putri dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) > 25. Penelitian menggunakan ketentuan Indeks Massa Tubuh dengan rumus:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Seorang remaja dapat ditentukan status gizinya (obesitas/tidak) dengan melihat Indeks Massa Tubuh (IMT), apabila IMT > 25 maka remaja tersebut dikategorikan gemuk dan obesitas sehingga akan menjadi subjek penelitian. Data yang digunakan penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah informasi yang diperoleh secara langsung oleh peneliti sesuai dengan faktor atau variabel yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut. Data dalam penelitian diperoleh dengan membagikan kuesioner (angket) kepada responden. Peneliti menggunakan 20 responden sebagai sampel. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan kuesioner yang menggunakan google form. Selain menggunakan kuesioner, pengumpulan data juga menggunakan metode studi kepustakaan untuk mendukung analisis peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan masa remaja berada dalam rentang usia 10 – 19 tahun. Remaja merupakan suatu masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan aspek kognitif, sosial, emosi dan moral. Remaja juga mengalami perkembangan psikologis dan perubahan fisik yang juga cepat. Pada dasarnya kebanyakan remaja, khususnya remaja putri ingin tampil dengan tubuh yang langsing dan juga bagus yaitu dengan cara melakukan diet. Hal ini akan membuat kebanyakan remaja mencoba berbagai macam diet untuk menurunkan berat badannya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, banyak responden yang sudah menjalankan diet tetapi tidak berlangsung lama dikarenakan diet yang dilakukan hanya berdampak pendek bagi berat badannya. Masalah tersebut yang membuat banyak responden mencari alternative lain untuk menurunkan berat badannya. Salah satunya dengan mengontrol

asupan makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh, yang bertujuan untuk menghindari penambahan berat badan dalam tubuh. Ini berhubungan juga dengan perilaku diet yang sekarang masih banyak dilakukan oleh remaja, khususnya remaja putri. Perilaku diet adalah suatu perilaku yang berasal dalam diri seorang individu yang digunakan dalam membatasi jumlah asupan makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh dengan tujuan menurunkan berat badan pada tubuh. Perilaku diet berhubungan dengan pola makan.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Responden

Usia	N	Presentase (%)
15 tahun	4	20
16 tahun	6	30
17 tahun	3	15
18 tahun	7	35
Total	20	100

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 1 tentang pendeskripsian subjek penelitian berdasarkan usia dari responden yaitu subjek penelitian yang berusia 15 tahun berjumlah 4 orang dengan presentase sebesar 20 %, 6 orang yang berusia 16 tahun dengan presentase sebesar 30 %, 3 orang yang berusia 17 tahun dengan presentase sebesar 15 %, dan 7 orang yang berusia 18 tahun dengan presentase sebesar 35 %. Hal ini peneliti menggunakan 20 responden dari berbagai macam usia pada masa remaja putri.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Kategorisasi	N	Presentase (%)
< 18,5	Kurus	0	0
18,5 – 24,9	Normal	0	0
25 – 29,9	Gemuk	15	75
>30	Obesitas	5	25
Jumlah		20	100

Sumber : data primer

Data berat badan dan tinggi badan yang diperoleh akan diolah menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh di hitung dengan membagi berat badan (kg) dan tinggi badan (m)². Berdasarkan data dari tabel 2, dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki IMT dengan kategorisasi kurus dan normal berjumlah 0 dengan presentase sebesar 0 %. Pada kategorisasi gemuk sebanyak 15 orang dengan presentase sebesar 75 % dan 5 orang termasuk dalam kategorisasi obesitas dengan presentase sebesar 25 %. Jadi dalam penelitian ini hanya menggunakan Indeks Massa Tubuh yang > 25 yaitu dalam kategori gemuk dan obesitas.

Tabel 3. Deskripsi Berat Badan Responden

Usia	Berat badan remaja putri (kg)
15 tahun	50 – 53
16 tahun	55 – 57
17 tahun	53 – 56
18 tahun	59 – 65

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 3, berat badan responden usia 15 tahun yaitu 50–53 kg. Usia 16 tahun, berat badan responden berada di kisaran 55– 57 kg. Usia 17 tahun berat badan responden berada dikisaran 53-56 kg. Dan usia 18 tahun, berat badan responden berada di kisaran 59-65 kg. Data-data tersebut diambil dari responden dengan berat badan > 25 berdasarkan Indeks Massa Tubuh.

Dari deskripsi data penelitian diatas akan digunakan untuk mengetahui kriteria-kriteria kategorisasi subjek dan juga variabel-variabel yang akan diteliti. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini diantaranya berat badan sebelum dan sesudah pemberian kacang merah dan variabel-variabel yang digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan perilaku diet yang dilakukan oleh remaja putri.

Tabel 4. Rata-Rata Berat Badan Responden Sebelum Pemberian Kacang Merah

Variabel	Mean (kg)	Min – max (kg)	N
Berat badan	56,85	50 – 65	20

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa rata-rata berat badan remaja putri sebelum dilakukannya diet dengan kacang merah adalah 56,85 kg. Berat badan yang paling rendah 50 kg, sedangkan berat badan paling tinggi adalah 65 kg dengan jumlah responden yang di uji 20 orang.

Tabel 5. Rata-Rata Berat Badan Remaja Putri Setelah Pemberian Kacang Merah

Variabel	Mean (kg)	Min – max (kg)	N
Berat badan	49,55	46-60	20

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa rata-rata berat badan remaja putri setelah dilakukannya pemberian kacang merah adalah 49,55 kg. Berat badan rata-rata pada 20 responden yaitu 46 kg - 60 kg. Pemberian kacang merah ini berlangsung selama 1 minggu yang membuat perubahan yang terjadi pada berat badan responden tidak terlalu signifikan. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of American College of Nutrition*, bahwa orang yang mengkonsumsi kacang merah cenderung tidak gemuk dan juga berat badan yang lebih rendah.

Tabel 6. Perilaku Diet Kacang Merah Remaja Putri

Kategori	N	Presentase (%)
Sesuai	16	80
Tidak sesuai	4	20
Jumlah	20	100

Hasil penelitian yang dilakukan pada 20 responden menunjukkan 80 % berperilaku diet yang sesuai. Sedangkan 20 % berada pada kategori tidak sesuai dengan perilaku diet. Hal ini dikarenakan masih terdapat responden yang tidak teratur dalam pengkonsumsian kacang merah

yang juga akan mempengaruhi diet yang sedang dijalankan.

Tabel 7. Tingkat Keberhasilan Diet Kacang Merah

Usia	N	Tingkat keberhasilan diet	Presentase (%)
15 tahun	3	Berhasil	15
	1	Tidak berhasil	5
16 tahun	4	Berhasil	20
	2	Tidak berhasil	10
17 tahun	2	Berhasil	10
	1	Tidak berhasil	5
18 tahun	5	Berhasil	25
	2	Tidak berhasil	10
Jumlah	20		100

Berdasarkan tabel 7, tingkat keberhasilan diet menggunakan kacang merah yaitu pada responden dengan usia 15 tahun dengan jumlah responden 4 diantaranya 3 orang berhasil dengan presentase sebesar 15 %, sedangkan 1 orang tidak berhasil/gagal sehingga presentasinya sebesar 5 %. Usia 16 tahun dengan jumlah responden 6 orang diantaranya 4 orang berhasil dengan presentase 20 %, sedangkan responden yang tidak berhasil melakukan diet presentasinya sebesar 10 %. Usia 17 tahun dengan jumlah responden 3 orang, responden yang berhasil diet kacang merah sebanyak 2 orang dengan presentase 10 %, sedangkan yang tidak berhasil/gagal sebanyak 1 orang dengan presentase 5 %. Dan pada usia 18 tahun, respondent yang berhasil melakukan diet dengan kacang merah sebanyak 5 orang dengan presentase 25 %, sedangkan pada responden yang tidak berhasil melakukan diet sebanyak 2 orang dengan presentasinya 10 %. Berdasarkan berhasil dan tidaknya responden melakukan diet dengan kacang merah ini tergantung pada perilaku makan/diet yang dilakukan. Selain itu, banyaknya kacang merah yang dikonsumsi perharinya juga turut mempengaruhi tingkat keberhasilan diet tersebut.

Selain itu, peneliti juga meneliti tentang minat dari responden terkait diadakannya perilaku diet dengan menggunakan kacang merah ini, hasil penelitian yaitu bahwa responden yang ada

memiliki minat terhadap diet dengan kacang merah ini untuk memperoleh berat badan yang di ideal/yang di inginkan. Hal ini sejalan dengan pendapat dari (Sutriandewi, 2003) yang mengatakan bahwa diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, namun diet biasanya dilakukan demi menjaga penampilan. Hal ini terbukti dengan minat remaja yang ingin melakukan berbagai diet untuk memperoleh bentuk tubuh yang di inginkan. Selain itu, penelitian ini juga berhubungan dengan kandungan kacang merah yang dapat mengontrol nafsu makan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Paoli, 2014) bahwa mekanisme penurunan berat badan salah satunya yaitu pengurangan nafsu makan karena adanya efek kenyang yang lebih lama dari protein dan efek pada hormon pengontrol nafsu makan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh perilaku diet dengan menggunakan kacang merah terhadap penurunan berat badan remaja putri tidak terlalu menunjukkan perubahan berat badan yang signifikan. Selain itu, tingkat keberhasilan diet menggunakan kacang merah ini cukup baik untuk digunakan dalam alternative diet yang sehat bagi masyarakat terutama di kalangan remaja khususnya remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ulya Fawaida, M.Pd selaku dosen pembimbing dan remaja-remaja putri yang membantu penyelesaiannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hill, A. J., Oliver, S., & Rogers, P. J. (1992). *Eating In The Adult World : The Rise of Dieting In Childhood and Adolescence. British Journal of Clinical Psychology*, 31, 95-105.
- Kurnianingsih, Y. (2009). *Hubungan Antara Faktor Individu dan Lingkungan terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia:

- Depok. Diunduh pada tanggal 20 Juni 2021.
- Nurjannah , Imas & Lailatul Muniroh. (2019). *Body Image, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Fad Diets Pada Model Remaja Putri di Surabaya*, 14 (1), 96. <https://doi.org/10.204736/mgi.v14i1.95-105>.
- Paoli, A. (2014). *Ketogenic Diet for Obesity: Friend or Foe?* 2092–2107. <https://doi.org/10.3390/ijerph110202092>.
- Prima, Ellen & Endah Puspita Sari. (2013). *Hubungan Anatra Body Dissactisfaction dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. Jurnal Psikologi Integratif*, 1 (1), 18-24.
- Putriningtyas, Natalia Desy & Ari Tri Astuti. (2017). *Potensi Yogurt Kacang Merah Terhadap Gangguan Toleransi Glukosa, Kadar Kolesterol Dan Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri Obesitas*. Prosiding Seminar Nasional: Purwokerto.
- Sazani, Achmad. (2016). *Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal. Journal of Health Education*, 1(2), 10-11.
- Sugianto , Monita & Miftahudin. (2019). *Diet Rendah Karbohidrat Ketogenik dan Diet Rendah Lemak Padaobesitas dan Risiko Dislipidemia: Tinjauan Sistematis dari Uji Coba Acak Terkontrol. Jurnal Ilmiah*, 2 (1), 13
- Sutriandewi. (2003). *Hubungan Antara Citra Raga dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta
- Yunita, Fresthy Astrika,. dkk. (2020). *Hubungan Antara Pola Diet Remaja dengan Status Gizi: The Correlation Between Adolescence's Dietary Pattern With Nutritional Status. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8 (2). 29-3.