

BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU DIET REMAJA AKHIR USIA 18-22 TAHUN PADA KONSUMEN HERBALIFE DI KOTA SEMARANG

Chania Oktrisia¹, Priyadi Nugraha Prabamurti², Zahroh Shaluhiah²

¹ Peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

² Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

*Corresponding author: shaniaoktrisia@gmail.com

ABSTRACT

Fashion development introduced people to the ideal body shape, one of which is adolescents, the lack of knowledge about dietary behavior can cause the adolescent to behave unhealthy diet. Herbalife products are claimed as safe products that can be maintaining weight. However, still has an adverse side effect if not used as recommended. This study aimed to find out the related factors to diet behavior late adolescent age in a consumer of Herbalife product located in Semarang city. The design of this study was a cross-sectional study with a quantitative research method. The sample of this study is 85 late adolescent which using Herbalife product, the sample was obtained using proportional random sampling. Data collection was conducted by distributing questionnaires through form application. Data analysis was conducted using univariate and bivariate. The result showed that dependent variable related to knowledge ($p=0,000$), attitude ($0,007$), BMI ($0,000$), body dissatisfaction ($0,000$), frequency use the product ($0,003$), friends support ($0,001$), Herbalife coach support ($0,000$). It can be concluded there is a correlation between people around who have more interaction with late adolescents to the formation of dietary attitudes and behaviors in late adolescence which using Herbalife products located in Semarang city. Therefore, the health workers may develop a prevention program for unhealthy diet behavior in late adolescence by approaching people around who have more interaction with.

Keywords: diet, late adolescent,



PENDAHULUAN

Diet menurut Mary E. Beck (2011) merupakan pilihan makanan yang dikonsumsi seseorang atau suatu populasi.¹ Pengertian lainnya diet merupakan pola makan sehat yang dilakukan seseorang.² Dapat disimpulkan pengertian diet adalah mengatur pola makan sehari-hari dengan tujuan menyeimbangkan berat badan. Perilaku diet terbagi 2 macam yaitu diet tidak sehat dan perilaku diet sehat.

Berkembangnya budaya fesyen, masyarakat telah diperkenalkan mengenai bentuk tubuh ideal.³ Tubuh ideal merupakan standar baru bagi semua orang termasuk remaja. Remaja yang memiliki bentuk tubuh tidak ideal dianggap tidak normal.⁴

Remaja adalah individu yang berada diantara masa peralihan menuju dewasa dari anak-anak. Pada saat ini minat terhadap penampilan sangat besar.⁵ Beberapa remaja yang memiliki tubuh gemuk akan cenderung menutup diri dari orang-orang sekitar dibanding remaja bertubuh kurus.⁶ Pada masa ini kekurangan nutrisi ataupun ketidakseimbangan kebutuhan gizi dalam tubuh akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, masa remaja adalah masa perkembangan utama terhadap risiko penyakit-penyakit kronis dan gangguan metabolisme yang akan muncul saat dewasa. Beberapa contoh penyakit yang termasuk dalam sindrom metabolik yaitu Kolesterol, Hipertensi, Hiperglisemia, Diabetes Mellitus (DM), Serangan Jantung, Stroke, dan Kanker.⁷

Herbalife yang merupakan perusahaan *Multi Level Marketing* (MLM) diklaim mampu menurunkan berat badan. Produk ini dipasarkan kepada konsumen yang memiliki masalah dengan berat badan. Produk ini termaksud suplemen herbal, tetapi beberapa penelitian menyebutkan produk ini mengandung senyawa efedrin yang berfungsi mempercepat metabolisme dan menurunkan nafsu makan sehingga bisa menimbulkan efek samping berbahaya jika digunakan tidak sesuai anjuran.⁸ Hasil studi pendahuluan menunjukkan, mayoritas konsumen hanya mengandalkan produk ini dan sudah melakukan diet tanpa diimbangi olahraga dan menjaga pola makan sehingga penurunan berat badan akan berlangsung secara instan. Hal tersebut sangat bertentangan dengan program diet yang dianjurkan pemerintah yaitu dengan makan-makanan gizi seimbang.⁹

Berdasarkan beberapa permasalahan diatas peneliti ingin mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan perilaku diet

remaja akhir pada konsumen Herbalife di Kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif, dengan rancangan *cross sectional*.¹⁰

Populasi penelitian ini adalah remaja usia 18-22 tahun yang menggunakan produk *Herbalife* sebanyak 730. Sampel penelitian sejumlah 85 sampel. Teknik pengambilan sampel adalah *Proportional random sampling*. Teknik pengambilan sampel ini merupakan cara pengambilan sampel secara proporsi dari setiap strata atau wilayah.

Pengambilan data penelitian menggunakan angket *online* yang disebarluaskan melalui website formulir *online*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Univariat Karakteristik Responden

Karakteristik	frekuensi	%
Pendidikan		
SMA	20	23,5
Sarjana S1/S2	65	76,5
Jenis Kelamin		
Perempuan	67	78,8
Laki-laki	18	21,2
Nilai IMT		
Gemuk	27	31,8
Normal	50	58,8
Kurus	8	9,4
Riwayat Penyakit		
Terdapat Riwayat penyakit	47	55,3
Tidak terdapat Riwayat penyakit	38	44,7

Hasil distribusi karakteristik responden menunjukkan mayoritas responden memiliki Pendidikan sarjana S1/S2 76,5%, jenis kelamin perempuan sebesar 78,8%, Nilai IMT normal sebesar 58,8%, Terdapat Riwayat penyakit sebesar 55,3%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden

Pengetahuan	Jumlah	
	f	%
Baik	47	55,3
Buruk	38	44,7
Total	85	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pengetahuan responden mengenai perilaku diet mayoritas termasuk baik (55,3%)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sikap Responden

Sikap	Jumlah	
	f	%
Baik	47	55,3
Buruk	38	44,7
Total	85	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sikap responden mengenai perilaku diet mayoritas termasuk baik (55,3%)

Tabel 4 Distribusi Frekuensi body dissatisfaction Responden

Body dissatisfaction	Jumlah	
	f	%
Baik	47	55,3
Buruk	38	44,7
Total	85	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa body dissatisfaction responden mengenai perilaku diet mayoritas termasuk baik (55,3%)

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Lama Menggunakan Produk Responden

Lama Menggunakan Produk	Jumlah	
	f	%
Baru	43	50,6
Lama	42	49,4
Total	85	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa frekuensi lama menggunakan produk responden mengenai perilaku diet mayoritas termasuk baik (50,6%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Keterjangkauan Fasilitas Kesehatan Responden

Fasilitas Kesehatan	Jumlah	
	f	%
Baik	47	55,3
Kurang	38	44,7
Total	85	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa keterjangkauan fasilitas Kesehatan responden mayoritas baik (55,3%).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Ketersediaan Informasi Responden

Ketersediaan Informasi	Jumlah	
	f	%
Baik	52	38,8
Kurang	33	61,2
Total	85	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa keterjangkauan fasilitas Ketersediaan informasi responden mayoritas baik (61,2%).

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Responden

Dukungan Keluarga	Jumlah	
	f	%
Baik	57	55,3
Kurang	28	44,7
Total	85	100

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa dukungan keluarga responden mayoritas baik (55,3%).

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Responden

Dukungan Teman	Jumlah	
	f	%
Baik	67	78,8
Buruk	18	21,2
Total	85	100

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa dukungan teman responden mayoritas baik (78,8%).

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Dukungan Tokoh Panutan Responden

Dukungan Tokoh Panutan	Jumlah	
	f	%
Baik	67	78,8
Buruk	18	21,2
Total	85	100

Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa dukungan tokoh panutan responden mayoritas baik (78,8%).

Tabel 11 Distribusi frekuensi Dukungan Coach Responden

Dukungan Coach	Jumlah	
	f	%
Baik	49	57,6
Buruk	36	42,4
Total	85	Total

Berdasarkan tabel 11 diketahui bahwa dukungan coach responden mayoritas baik (57,6%).

Perilaku Diet Remaja Akhir Konsumen Herbalife di Kota Semarang

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Perilaku Responden

Perilaku	Jumlah	
	f	%
Baik	40	47,1
Buruk	45	52,9
Total	85	100

Berdasarkan tabel 12 diketahui perilaku diet responden mayoritas termasuk kedalam diet tidak sehat (52,9%)

Hasil temuan penelitian menunjukkan sebesar 90,5% responden menggunakan produk ini untuk menurunkan berat badan. Mayoritas responden pada penelitian ini menggunakan produk Nutrition Shake sebagai pengganti sarapan dan juga makan malam, tetapi masih terdapat sebanyak 74,1% responden merasa lemas dan mudah lapar dengan pola makan yang di jalani tersebut. Terdapat responden yang pernah mengonsumsi pil diet sebesar 16,5% hal ini bisa merusak kerja organ tubuh seperti ginjal, dan hati. Sebesar 21,2% responden pernah dengan sengaja memuntahkan makanan yang dikonsumsi. Sehingga zat gizi dari makanan tidak bisa terserap oleh tubuh.

Pengukuran kebutuhan energi menggunakan *food recall* 24 jam sebesar 24,7% responden memiliki persen kecukupan kalori harian yang termasuk kategori cukup (80-120%), sebesar 75,3% termasuk kedalam kategori kurang (<80%), sedangkan tidak terdapat responden yang termasuk kedalam kategori berlebih (>120% dari total kebutuhan kalori harian)

Tabel 13. Hasil analisis faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku diet remaja akhir usia 18-22 pada konsumen Herbalife di Kota Semarang

No	Variabel Bebas	p-value	Keterangan
1	Jenis Kelamin	0,988	Tidak Ada Hubungan
2	Pendidikan	0,577	Tidak Ada Hubungan
3	Pengetahuan	0,000	Ada Hubungan
4	Sikap Responden	0,007	Ada Hubungan
5	Riwayat penyakit	0,862	Tidak Ada Hubungan
6	Nilai IMT	0,000	Ada Hubungan
7	<i>Body Dissatisfaction</i>	0,000	Ada Hubungan
8	Frekuensi Menggunakan Produk	0,003	Ada Hubungan
9	Ketersediaan Fasilitas Kesehatan	0,546	Tidak Ada Hubungan
10	Ketersediaan informasi kesehatan	0,990	Tidak Ada Hubungan
11	Peran Keluarga	0,438	Tidak Ada Hubungan
12	Peran teman	0,001	Ada hubungan
13	Peran tokoh panutan	0,988	Tidak Ada Hubungan
14	Peran coach herbalife	0,000	Ada Hubungan



Tabel 13 menunjukkan variabel yang berhubungan dan tidak berhubungan dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Perilaku Diet Remaja Akhir Usia 18-22 Tahun

Responden berjenis kelamin perempuan (78,8%) lebih besar dibanding responden berjenis kelamin laki-laki (21,2%). Didapatkan nilai p -value sebesar 0,988 yang berarti tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Jenis kelamin termasuk kedalam faktor yang dapat mendorong terjadinya perilaku kesehatan.¹¹ Tidak terdapatnya hubungan antara jenis kelamin dengan perilaku diet karena distribusi responden kurang heterogen, jumlah responden laki-laki lebih sedikit dibanding responden perempuan. Perempuan dinilai lebih mementingkan penampilan dibanding laki-laki, sehingga responden perempuan akan memiliki kecenderungan untuk menjaga maupun memperbaiki bentuk tubuh saat dirinya merasa tidak puas.

Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Jenjang pendidikan formal terakhir sedang ditempuh maupun telah selesai ditempuh. Terdapat 3 jenjang Pendidikan dalam penelitian ini yaitu SMA, Sarjana, Magister. Tingkat Pendidikan dikategorikan menjadi 2 yaitu Pendidikan tinggi (sarjana, dan magister) dan Pendidikan rendah (SMA)

Responden memiliki tingkat pendidikan yang tinggi yaitu sebesar 76,5%, sedangkan responden yang memiliki tingkat pendidikan rendah yaitu sebesar 23,5%. Didapatkan p -value sebesar 0,577 yang berarti tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang. Untuk meningkatkan perilaku sehat tidak mengharuskan seseorang untuk meningkatkan Pendidikan formalnya, melainkan meningkatkan pengetahuan mengenai perilaku diet.

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Responden memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong kategori baik yaitu sebesar 55,3%, disamping itu masih terdapat sebanyak 44,7% responden memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong kurang. Didapatkan nilai p -value sebesar 0,000 artinya ada hubungan antara tingkat

pengetahuan dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Notoatmodjo (2012) berpendapat bahwa perilaku dapat terbentuk jika terdapat pengetahuan yang tepat, sikap, persepsi, dan motivasi.¹²

Hubungan Sikap dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Responden pada variabel sikap sebesar 61,2% sudah memiliki sikap yang termasuk kedalam kategori baik, tapi masih terdapat sebesar 38,8% responden memiliki sikap yang termasuk kedalam kategori kurang. Didapatkan nilai p -value sebesar 0,007 berarti terdapat hubungan antara sikap responden dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Menurut Green sikap berhubungan dengan motivasi individu maupun kelompok dalam melakukan perilaku. Sikap berhubungan dengan motivasi individu maupun kelompok dalam melakukan perilaku. Hubungan sikap dengan perilaku ini berhubungan karena didasari dengan pengetahuan yang berhubungan. Dimana munculnya sikap terhadap suatu perilaku dikarenakan terdapat pengetahuan yang mendukung.

Hubungan Riwayat Penyakit dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Responden sebanyak 64,7% tidak memiliki riwayat penyakit yang berarti terhadap perilaku diet. Didapatkan nilai p -value sebesar 0,862 berarti tidak terdapat hubungan antara Riwayat penyakit responden dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Tidak ada hubungan disebabkan karena pada penelitian ini responden termasuk kedalam kategori remaja sehingga sebagian besar responden belum merasakan keharusan untuk berdiet karena penyakit yang pernah atau sedang diderita.

Hubungan Nilai IMT dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Pengukuran nilai IMT berdasarkan jawaban dari responden yang dihitung menggunakan berat badan dibagi tinggi badan yang dikuadratkan. Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa sebanyak 31,8% responden memiliki nilai IMT yang termasuk kedalam kategori gemuk, 58,8% responden normal, 9,4% memiliki nilai IMT kurus. Didapatkan nilai p -value sebesar 0,094 artinya tidak terdapat hubungan antara nilai IMT

dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Nilai IMT tidak mempengaruhi seseorang untuk melakukan diet, melainkan adalah tingkat kepercayaan diri yang dimiliki, sebanyak 35,3% responden merasa tidak percaya diri pada nilai IMT yang dimiliki.

Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Body Dissatisfaction merupakan gangguan yang dimiliki oleh seseorang mengenai citra tubuh berupa ketidakpuasan seseorang mengenai ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki.

Responden sebesar 50,6% merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki, sementara sebesar 49,4% merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Didapatkan nilai *p*-value sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Semakin tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki, maka akan mencoba untuk mengembangkan perilaku dietnya. Individu yang puas dengan ukuran dan bentuk tubuhnya lebih memiliki kepercayaan diri yang tinggi dibandingkan dengan tidak puas dengan penampilan fisiknya.¹³

Hubungan Frekuensi Menggunakan Produk dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Frekuensi penggunaan produk merupakan variabel yang mengukur seberapa lama responden menggunakan produk herbalife. Dikategorikan menjadi 2 yaitu lama (≥ 7 bulan) sebesar 49,4 dan baru (< 7 bulan) sebesar 50,6%. Didapatkan nilai *p*-value sebesar 0,003 yang menandakan terdapat hubungan antara frekuensi menggunakan produk dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Hal ini berhubungan dengan perilaku responden yang sudah terbiasa dengan perilaku diet sehingga semakin lama responden menggunakan produk semakin mengarah ke perilaku diet yang sehat.¹²

Hubungan Ketersediaan Fasilitas Kesehatan dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Hasil dari penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa sebesar 55,3% responden memiliki ketersediaan fasilitas Kesehatan yang baik, dan 44,7% responden memiliki

ketersediaan fasilitas Kesehatan yang buruk. Didapatkan nilai *p*-value sebesar 0,546 berarti tidak terdapat hubungan antara ketersediaan fasilitas Kesehatan dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Green dalam Notoatmodjo (1985) menyatakan bahwa fasilitas kesehatan merupakan salah satu faktor yang termasuk kedalam faktor pendorong untuk berperilaku.¹⁴ Dengan adanya fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan akan mendorong masyarakat untuk berperilaku diet. Ketersediaan fasilitas layanan kesehatan yang termasuk kedalam kategori baik. Namun, pemanfaatan yang tidak optimal membuat fasilitas kesehatan yang ada tidak bisa berpengaruh terhadap perilaku seseorang.⁶

Hubungan Ketersediaan Informasi Kesehatan dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Ketersediaan Informasi merupakan informasi yang didapatkan mengenai diet dari petugas kesehatan, media cetak, dan media elektronik. Ketersediaan informasi kesehatan mengenai diet sebesar 61,2% termasuk kedalam kategori baik. Didapatkan nilai *p*-value sebesar 0,813 berarti tidak ada hubungan antara ketersediaan informasi kesehatan dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Bergesernya tren media cetak dengan munculnya media digital menyebabkan lebih banyak responden mendapat informasi Kesehatan dari media elektronik.¹⁵

Hubungan Peran Keluarga dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Peran keluarga pada penelitian ini merupakan sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh keluarga responden. Dalam penelitian ini peran keluarga yang termasuk kedalam kategori baik yaitu sebesar 67,1%. Didapatkan nilai *p*-value sebesar 0,438 yang berarti tidak terdapat hubungan antara peran keluarga dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Masa remaja adalah masa dimana seseorang sedang mencari jati diri, dan masa dimana seseorang sedang mengeksplor dirinya sendiri dengan cara bergaul dengan banyak orang diluar lingkungan internal. Kedekatan seseorang dengan keluarga akan berkurang saat memasuki masa remaja.¹⁶

Hubungan Peran Teman dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Responden yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya dengan kategori baik sebesar 78,8%. Didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 yang berarti terdapat hubungan antara peran teman dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Pengaruh teman sebaya sangat penting dikarenakan remaja lebih sering menghabiskan waktu diluar rumah dan merasa memiliki pemahaman yang sama dengan teman sebaya.¹⁷

Hubungan Peran Tokoh Panutan dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Peran tokoh panutan yang termasuk kedalam kategori baik yaitu sebesar 78,81%. Didapatkan nilai p-value sebesar 0,988 yang berarti terdapat hubungan antara peran tokoh panutan dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang. Dikarenakan belum banyaknya *influencer* yang membahas mengenai perilaku diet, sehingga informasi yang berasal dari *influencer* tidak spesifik mengenai diet.

Hubungan Peran Coach Herbalife dengan Perilaku Diet Remaja Akhir

Peran coach herbalife pada penelitian ini merupakan sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh coach herbalife kepada konsumen herbalife. Dalam penelitian ini peran coach herbalife yang termasuk kedalam kategori baik yaitu sebesar 57,6% sedangkan peran coach herbalife yang termasuk kedalam kategori buruk sebesar 42,4%. Didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 yang berarti ada hubungan antara peran coach herbalife dengan perilaku diet remaja akhir konsumen Herbalife di Kota Semarang.

Terdapat beberapa responden yang mengaku tidak mendapat informasi mengenai diet yaitu sebesar 21,2%, dan sebesar 32,9% tidak mendapat informasi mengenai pola makan yang harus dijalani oleh konsumen. Hal ini tidak sesuai dengan hasil studi pendahuluan yang sebelumnya telah dilakukan bahwa coach herbalife selalu memantau keberjalanan diet, terus berkomunikasi dengan konsumen mengenai keberlangsungan diet, dan juga memonitoring proses penurunan berat badan secara rutin.

KESIMPULAN

Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu: Jenis kelamin dimana proporsi perempuan lebih banyak dibanding laki-laki sebesar 78,8%, dan sebesar 76,5% responden memiliki pendidikan tinggi. Sebesar 55,3% responden memiliki pengetahuan baik, sebesar 55,3% responden memiliki sikap baik, sebesar 64,7% responden tidak memiliki Riwayat penyakit, sebesar 58,8% responden termasuk kedalam kategori IMT normal, sebesar 50,6% responden memiliki ketidakpuasaan terhadap tubuh, sebesar 50,6% responden tergolong baru menggunakan produk Herbalife, sebesar 55,3% responden memiliki fasilitas Kesehatan baik, sebesar 61,2% responden memiliki ketersediaan informasi baik, sebesar 67,1% responden memiliki dukungan keluarga baik, sebesar 56,5% responden memiliki dukungan teman baik, sebesar 78,8% responden memiliki dukungan tokoh panutan baik, sebesar 57,6% responden memiliki dukungan coach baik. Faktor yang berhubungan (p-value<0,05) dalam penelitian ini adalah pengetahuan responden, sikap responden, *Body Dissatisfaction*, frekuensi penggunaan produk, peran teman, dan peran coach herbalife. Peran teman dan coach herbalife pada penelitian ini memiliki peran penting untuk pemberian informasi mengenai diet sehat dan juga membantu pembentukan sikap remaja akhir untuk berperilaku diet sehat.

SARAN

1. Bagi Masyarakat
Meningkatkan pengetahuan seputar diet dengan cara mencari informasi dari sumber yang terpercaya dan terbukti secara ilmiah.
2. Bagi Teman Terdekat
Memberikan dukungan psikologis dan juga informasi untuk melakukan diet sesuai anjuran dan bermanfaat bagi tubuh.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Melakukan Teknik pengambilan data dengan wawancara secara langsung sehingga lebih banyak informasi tambahan yang didapat dan melakukan penelitian dengan sampel yang memiliki jenis kelamin seimbang.
4. Bagi pengurus Herbalife
Melakukan monitoring dan evaluasi kepada konsumen lebih detail dan berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

1. Beck ME. Ilmu Gizi dan Diet: Hubungannya Dengan Penyakit-penyakit Untuk Perawat dan Dokter. Yogyakarta: Andi Yogyakarta; 2011.
2. Putra SR. Pengantar Ilmu Gizi dan Diet. Yogyakarta: D-Medika; 2013. 19 p.
3. Featherstone M. The Body in Consumer Culture. *Body Soc Process Cult Theory*. 1982;96–170.
4. Ganeçwari AAIG, Wilani NMA. Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *J Psikol Udayana* [Internet]. 2019;6(2):1072–80. Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/48627>
5. Wirawan S. Psikologi Remaja. Jakarta: Grafindo Persada; 2002. 23 p.
6. Abdurrahman F. Faktor-Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Wanita Usia Dewasa Awal. 2014;2(2):163–70.
7. Kanauchi M, Kanauchi K. The World Health Organization's Healthy Diet Indicator and its associated factors: A cross-sectional study in central Kinki, Japan. *Prev Med Reports* [Internet]. 2018;12(April):198–202. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.09.011>
8. Stickel F. Slimming at all costs: Herbalife®-induced liver injury. *J Hepatol*. 2007;47(4):444–6.
9. Kementerian Kesehatan RI. Strategi Pencegahan dan Pengendalian PTM di Indonesia [Internet]. 2019 [cited 2020 Mar 10]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/profil-p2ptm/latar-belakang/strategi-pencegahan-dan-pengendalian-ptm-di-indonesia>
10. Sastroasmoro S. Dasar Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Rineka Cipta; 2011.
11. Lawrence G. Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach. *Am J Prev Med* [Internet]. 1999;18(1). Available from: <http://search.proquest.com.ezproxy.roya.lroads.ac/docview/231988451/>
12. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
13. Rahmaniaty J. Hubungan antara Citra Raga dengan Kepercayaan Diri pada Wanita. *Yog-. Fak Psikol Univ Islam Indones*. 2002;
14. Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta;
15. Kusuma S. Posisi Media Cetak Di Tengah Perkembangan Media Online Di Indonesia Satria Kusuma. *Interact*. 2016;5(1):56–71.
16. Rehalat A. Model Pembelajaran Pemrosesan Informasi. *J Pendidik Ilmu Sos*. 2016;23(2):1.
17. Brown CT. Patofisiologi Konsep-konsep Proses Penyakit. Pendit BU, Hartanto H, Wulandari P, Susi N, Maharani DA, editors. Buku Kedokteran EGC; 2006.