Pengaruh Kepribadian terhadap Perilaku Diet Sehat atau Diet Tidak Sehat pada Remaja : Tinjauan Pustaka

Asiah Nurul Izzah¹, Dian Isti Angraini², Khairun Nisa Berawi³

¹Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Gizi & IKKOM, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Masa remaja adalah masa yang memerlukan unsur zat gizi yang seimbang untuk mencapai prestasi dan sumber daya manusia yang berkualitas. Unsur zat gizi yang dipenuhi oleh perilaku diet cenderung belum terpenuhi pada masa remaja karena tingginya perilaku diet tidak sehat. Perkembangan psikososial remaja terdiri atas tiga periode, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Remaja pertengahan cenderung memiliki perilaku diet tidak sehat karena mulai memerhatikan pertumbuhan fisik dan memiliki citra tubuh yang cenderung salah. Masa remaja juga mengalami perubahan atau pembentukan kepribadian. Kepribadian adalah sebuah karakteristik didalam diri individu yang relatif menetap, bertahan, yang memengaruhi penyesuaian diri individu terhadap lingkungan. Ada banyak model yang menggambarkan kepribadian seseorang dan model yang paling berpengaruh terhadap perilaku diet adalah *the five-factor model* atau *big five personality*, mencirikan individu dalam pola yang relatif abadi dan universal dari sisi pikiran, perasaan, dan tindakan. Kepribadian yang menunjukkan pengaruh terhadap perilaku diet sehat adalah *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness*, sedangkan kepribadian yang menunjukkan pengaruh terhadap perilaku diet tidak sehat adalah *neuroticism* dan *extraversion*.

Kata Kunci : Diet Sehat, Diet Tidak Sehat, Kepribadian, Remaja

Influence of Personality on Healthy Diet or Unhealthy Diet In Adolescent : Literature Review

Abstract

Adolescence is a period that requires a balanced nutritional element to achieve achievement and quality human resources. Elements of nutrients that are met by dietary behavior tend to be unfulfilled in adolescence due to high levels of unhealthy dietary behavior. Adolescent psychosocial development consists of three periods, namely early adolescence, middle adolescence, and late adolescence. Middle teens tend to have unhealthy dietary behavior because they begin to pay attention to physical growth and have a body image that tends to be wrong. Adolescence also experiences changes or the formation of personality. Personality is a characteristic within an individual that is relatively persistent, persists, which influences the individual's adjustment to the environment. There are many models that describe a person's personality and the model that has the most influence on dietary behavior is the five-factor model or big five personality, characterizing individuals in a relatively enduring and universal pattern of thoughts, feelings, and actions. Personalities that show an influence on healthy diet behavior are agreeableness, conscientiousness, and openness, while personalities that show an influence on unhealthy diet behavior are neuroticism and extraversion.

Korespondensi: Asiah Nurul Izzah, Alamat Jln. Bumi Manti 1 Gg. Damai 2 No. 79, Bandar Lampung, HP 085156226404, email asiahnurulizzah5@gmail.com

Pendahuluan

Remaja adalah masa perkembangan transisi dari anak-anak menjadi dewasa yang pada umumnya berusia 10 – 21 tahun. Remaja mengalami perubahan fisik, psikososial, dan kognitif yang signifikan pada masa ini. Perkembangan fisik remaja putri yang ditandai dengan penambahan berat badan yang drastis terjadi selama masa pubertas akibat peningkatan komposisi massa lemak, sedangkan pada remaja putra akibat meningkatnya komposisi massa otot (Batubara, 2010). Masa remaja adalah masa yang memerlukan unsur zat gizi yang seimbang untuk mencapai prestasi dan sumber daya manusia yang berkualitas (Purnama, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Abdullatif et al. (2021) tentang prevalensi kegemukan, obesitas, dan perilaku diet remaja di sekolah Dubai didapatkan bahwa kebiasaan diet remaja 30 hari sebelum survei tidak makan buah-buahan sebesar 21,3% remaja dan yang tidak makan sayuran sebesar 19,7% remaja. Konsumsi susu pada remaja dalam 7 hari sebelum survei didapatkan sebesar 3,3% remaja yang tidak minum susu atau produk susu. Sebesar 31% remaja mengonsumsi minuman berkarbonasi setiap hari. Sebesar 18,4% remaja tidak sarapan dalam 7 hari sebelum survei. Konsumsi makan-makanan cepat saji dikalangan remaja begitu tinggi dalam 7 hari sebelum dilakukan survei, yaitu sebesar 78,9% remaja.

Proporsi penduduk Indonesia berusia lebih dari 10 tahun yang memiliki perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol, dan makanan gorengan sebesar 40,7%, konsumsi makanan asin sebesar 26,2%, dan konsumsi makanan manis sebesar 53,1%. Serta persentase perilaku kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 93,5% (Kementerian Kesehatan, 2013). Penelitian yang dilakukan di SMU Dharmawangsa, Medan kepada 50 remaja putri yang melakukan diet sehat didapatkan bahwa sebanyak 38% remaja yang melakukan diet tidak sehat (Sari, 2008). Proporsi penduduk berusia 15 – 19 tahun di Lampung yang memiliki perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol, dan makanan gorengan sebesar 42,93%, konsumsi makanan asin sebesar 32,4%, konsumsi makanan manis sebesar 41,75%, dan perilaku kurang konsumsi

sayur dan buah sebesar 67,32% (Kementerian Kesehatan, 2018).

Perkembangan psikososial remaja terdiri atas tiga periode, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Remaja awal berusia 10 – 14 tahun cenderung membandingkan sesuatu dengan teman sebaya dan sangat mementingkan penerimaan oleh teman sebaya. Remaja menengah berusia 15 – 17 tahun mulai memperhatikan pertumbuhan fisik dan memiliki citra tubuh yang cenderung salah. Remaja akhir berusia 18 – 21 tahun sudah merasa nyaman dengan nilai dirinya dan pengaruh teman sebaya sudah berkurang. Remaja pertengahan cenderung memiliki perilaku diet tidak sehat karena mulai memperhatikan pertumbuhan fisik dan memiliki citra tubuh yang cenderung salah.

Masa remaja juga mengalami perubahan atau pembentukan kepribadian. Penelitian yang dilakukan oleh Safitri, Novrianto dan Maretih (2019) tentang *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada remaja perempuan didapatkan bahwa beberapa faktor yang dapat memicu perilaku diet antara lain, nilai kesehatan (*health belief*), kepribadian, pengaruh hubungan keluarga, status sosial ekonomi keluarga, dan *body dissatisfaction*. Kepribadian memengaruhi seseorang dalam menentukan pilihan makanan, misalnya makan sebagai respons terhadap suasana hati yang negatif dan dalam kondisi stres (Keller & Siegrist, 2015).

Isi

Diet adalah cara mengombinasikan makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari, yaitu kombinasi antara 60 – 70% karbohidrat, 10 – 15% protein, dan 20 – 25% lemak (Fitri, 2018).

Menurut Bray dan Champagne (2019), diet memiliki makna dalam kata benda dan kata kerja. Sebagai kata benda, diet berhubungan dengan pola asupan makanan umum serta makanan khusus seperti diet pada penderita diabetes. Sedangkan sebagai kata kerja, diet adalah pembatasan jumlah atau jenis makanan.

Menurut Kim dan Lennon dalam Pranessa & Nawangsih (2019), pengertian jenis diet sehat dan diet tidak sehat, yaitu :

1. Diet sehat adalah diet yang dapat digambarkan dengan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori atau rendah lemak, dan menambah aktivitas fisik secara wajar yang dapat membuat seseorang memiliki tubuh ideal tanpa mendatangkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh.
2. Diet tidak sehat adalah jenis diet yang dapat membahayakan kesehatan, biasanya dilakukan dengan cara berpuasa di luar niat ibadah, *binge eating disorder*, memuntahkan makanan yang disengaja, melewati waktu makan dengan sengaja, dan penggunaan obat penurun berat badan atau obat-obatan diet.

World Health Organization (2020) menyarankan diet sehat yang praktis, antara lain :

1. Buah dan sayuran

Makan setidaknya 400 gram atau lima porsi buah dan sayur perhari yang dapat mengurangi resiko penyakit menular dan membantu memastikan asupan serat makanan harian yang memadai.

Asupan buah dan sayuran dapat ditingkatkan dengan cara :

- a. Selalu memasukkan sayuran dalam makanan
- b. Makan buah segar dan sayur mentah sebagai makanan ringan
- c. Makan buah dan sayur segar yang sedang musim, dan
- d. Makan berbagai macam buah dan sayuran.

2. Lemak

Mengurangi jumlah asupan lemak total menjadi kurang dari 30% dari total asupan energi dapat mencegah kenaikan berat badan yang tidak sehat pada orang dewasa. Juga dapat menurunkan resiko penyakit menular dengan cara :

- a. Mengurangi lemak jenuh hingga kurang dari 10% dari total asupan energi,
- b. Mengurangi lemak trans menjadi kurang dari 1% dari total asupan energi, dan
- c. Mengganti lemak jenuh dan lemak trans menjadi lemak tak jenuh –

khususnya dengan lemak tak jenuh ganda.

Asupan lemak jenuh dan lemak trans yang diproduksi secara industri dapat dikurangi dengan cara :

- a. Mengukus atau merebus makanan saat memasak,
- b. Mengganti mentega, lemak babi dan *ghee* dengan minyak yang kaya lemak tak jenuh ganda seperti minyak kedelai, kanola, jagung, safflower, dan minyak bunga matahari,
- c. Makan-makanan susu rendah lemak dan daging tanpa lemak atau memangkas lemak yang ada pada daging,
- d. Membatasi konsumsi makanan yang dipanggang dan digoreng, makanan ringan dan makanan pra-paket (seperti donat, kue, pai, biskuit, dan wafer) yang mengandung lemak trans yang diproduksi secara industri.

3. Garam, natrium, dan kalium

Kebanyakan orang mengkonsumsi terlalu banyak natrium melalui garam (seperti mengkonsumsi rata-rata 9-12 gram garam perhari) dan tidak cukup kalium (kurang dari 3,5 gram). Asupan natrium yang tinggi dan kalium yang tidak mencukupi berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi yang pada gilirannya akan meningkatkan resiko penyakit jantung dan stroke. Mengurangi asupan garam ke tingkat yang disarankan (kurang dari 5 gram per hari) dapat mencegah 1,7 juta kematian setiap tahun.

Kebanyakan orang sering tidak menyadari jumlah garam yang mereka konsumsi. Di banyak negara, sebagian besar garam berasal dari makanan olahan (misalnya makanan siap saji, daging olahan, keju, dan makanan ringan asin) atau dari makanan yang sering dikonsumsi dalam jumlah besar (misalnya roti). Garam juga ditambahkan ke makanan selama memasak atau pada saat akan makan (misalnya garam meja).

Asupan garam dapat dikurangi dengan cara :

- a. Membatasi jumlah garam dan bumbu tinggi natrium (misalnya kecap, saus ikan, dan lain-lain) saat memasak dan menyiapkan makanan,

- b. Tidak memiliki garam atau saus natrium tinggi di atas meja,
- c. Membatasi konsumsi makanan ringan asin, dan
- d. Memilih produk dengan kandungan natrium yang lebih rendah.

Kalium dapat mengurangi efek negatif dari peningkatan konsumsi natrium pada tekanan darah. Asupan kalium dapat ditingkatkan dengan konsumsi buah dan sayuran segar.

4. Gula

Pada orang dewasa dan anak-anak, asupan gula harus dikurangi menjadi kurang dari 10% dari total asupan energi. Pengurangan kurang dari 5% dari total asupan energi akan memberikan manfaat kesehatan tambahan.

Mengonsumsi gula meningkatkan risiko karies gigi (kerusakan gigi). Kelebihan kalori dari makanan dan minuman tinggi gula juga berkontribusi terhadap kenaikan berat badan yang tidak sehat, yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas. Bukti terbaru juga menunjukkan bahwa gula memengaruhi tekanan darah dan lipid serum, dan menunjukkan bahwa pengurangan asupan gula mengurangi faktor risiko penyakit kardiovaskular.

Asupan gula dapat dikurangi dengan cara :

- a. membatasi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula dalam jumlah tinggi, seperti makanan ringan manis, permen dan minuman manis (yaitu semua jenis minuman yang mengandung gula, ini termasuk minuman ringan berkarbonasi atau non-karbonasi, jus dan minuman buah atau sayuran, konsentrat cair dan bubuk, air rasa, minuman energi dan olahraga, teh siap minum, kopi siap minum dan minuman susu rasa); dan
- b. makan buah segar dan sayuran mentah sebagai makanan ringan bukan makanan ringan manis.

Sedangkan diet tidak sehat dicirikan dengan hal-hal berikut (Reed, 2012):

1. Terlalu banyak kalori

Kebutuhan kalori tiap individu dibedakan berdasarkan tingkatan usia. Remaja

dengan usia 13-18 tahun memerlukan kalori 2475 – 2675 Kkal per hari. Terlalu banyak atau terlalu sedikit kalori dari kadar yang diperlukan membuat diet tidak sehat.

Makan berlebihan menyebabkan sejumlah masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, kolesterol tinggi, diabetes dan beberapa jenis kanker. Resiko ini dapat dikurangi dengan mengontrol kalori dan mempertahankan berat badan yang sehat. Namun, jika tidak cukup kalori karena terlibat dalam perilaku anoreksia atau bulimia juga membuat tubuh menderita. Terlalu sedikit kalori dapat menyebabkan hilangnya massa otot, masalah jantung, bahkan kematian.

2. Tinggi lemak

Lemak harian diperlukan 67 gram lemak per hari, dengan total kebutuhan energi Anda per hari 2000 kalori yang setara dengan 5-6 sendok makan minyak per hari. Konsumsi lemak yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko stroke atau serangan jantung. Jenis makanan yang mengandung lemak tertentu seperti lemak jenuh yang ditemukan dalam mentega, krim, dan daging sapi berlemak, dapat meningkatkan kolesterol darah dan mengakibatkan pembentukan plak di arteri.

Plak dapat menyumbat pembuluh darah atau bahkan pecah dan menyebabkan kerusakan pada jantung atau otak. Lemak tidak sehat lainnya yang harus dihindari termasuk *trans fatty acid* yang sering ditemukan dalam makanan yang dipanggang atau digoreng.

3. Terlalu banyak gula

Konsumsi makanan dengan tinggi gula dapat menyebabkan obesitas dan masalah kesehatan yang terkait dengan obesitas. *American Heart Association* merekomendasikan agar perempuan membatasi gula hingga 6 sdt/hari dan pria menghindari makan lebih dari 9 sdt/hari.

4. Diet tidak sesuai

Diet yang tidak sesuai seringkali menjanjikan hal yang tidak realistis seperti penurunan berat badan yang cepat. Beberapa dari program ini membatasi

atau menghilangkan makanan sehat, seperti biji-bijian dan kacang-kacangan atau mengharuskan untuk minum obat-obatan tertentu. Diet yang tidak sesuai bisa beresiko bagi kesehatan dan jarang mengakibatkan penurunan berat badan secara permanen. Hindari diet yang tidak sesuai dan turunkan berat badan dengan metode pembatasan kalori dan olahraga yang tepat.

Perilaku tiap individu dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya kepribadian. Sifat kepribadian antara seseorang dengan yang lain adalah berbeda. Kepribadian juga memengaruhi seseorang dalam menentukan pilihan makanan, misalnya makan sebagai respons terhadap suasana hati yang negatif dan dalam kondisi stres (Keller & Siegrist, 2015). Oleh karena itu, kepribadian seseorang dapat menjadi faktor dalam memengaruhi pemilihan diet sehat atau diet tidak sehat.

Kepribadian adalah sebuah karakteristik didalam diri individu yang relatif menetap, bertahan, yang memengaruhi penyesuaian diri individu terhadap lingkungan (Weston *et al.*, 2020). Ada banyak model yang menggambarkan kepribadian seseorang, antara lain yang pernah dilakukan penelitian dengan perilaku diet pada remaja adalah *Temprament and Character Inventory* (TCI) dan *the big five* (Van den Bree *et al.*, 2006; Wulansari, 2019). Dan saat ini, model yang paling berpengaruh untuk menggambarkan kepribadian adalah *the five-factor model* atau *the big five*, mencirikan individu dalam pola yang relatif abadi dan universal dari sisi pikiran, perasaan, dan tindakan (Keller & Siegrist, 2015). Yang diukur yaitu *openness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism*.

Orang dengan tingkat *neuroticism* yang tinggi cenderung depresi, gugup dan bermusuhan, dan merasa tidak berharga. Sedangkan dengan tingkat *extraversion* yang tinggi dikaitkan dengan menjadi aktif, optimis, suka berteman, dan tegas. Pada orang dengan tingkat *openness* yang tinggi memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, imajinatif, berpikiran terbuka, serta menyukai estetika dan ide-ide baru. Orang yang memiliki tingkat *conscientiousness* yang tinggi cenderung berkemauan keras, tertib, dan disiplin. Dan orang dengan *agreeableness* yang tinggi ditandai dengan

altruisme, kepatuhan, dan simpati (Keller & Siegrist, 2015).

Kepribadian atau psikologis menjadi faktor yang sangat dipertimbangkan dalam perilaku diet terutama tahap dalam perubahan pola makan. Penelitian yang dilakukan oleh Van den Bree, Przybeck dan Robert Cloninger (2006), didapatkan bahwa perilaku diet tidak sehat dikaitkan dengan kurangnya kemauan dan memiliki kepribadian agresif. Sedangkan, obesitas dikaitkan dengan impulsif dan mudah bosan serta rawan pada kecemasan dan pesimisme. Masalah perilaku makan juga dikaitkan dengan persepsi diri yang tidak stabil, harga diri yang rendah, kepekaan terhadap stres, kecemasan sosial, pandangan diri yang tidak menarik dan terlalu memikirkan pandangan orang lain terhadap dirinya.

Van den Bree, Przybeck dan Robert Cloninger (2006) dalam penelitiannya mengenai diet dan kepribadian : asosiasi dalam sampel berbasis populasi pada 629 orang berusia di atas 18 tahun di wilayah St. Louis, Missouri berkesimpulan bahwa terdapat korelasi antara kepribadian dan diet. Namun, kekuatan korelasi ini juga dipengaruhi oleh demografi, gaya hidup, dan faktor lainnya. Penelitian tersebut, penilaian kepribadian menggunakan *Temprament and Character Inventory* (TCI).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulansari (2019) mengenai hubungan *big five personality* dengan perilaku menurunkan berat badan pada 130 remaja perempuan berusia 15-18 tahun di Surabaya mendapatkan bahwa terdapat hubungan antara *big five personality* dengan perilaku menurunkan berat badan. Pada masing-masing kepribadian, menunjukkan hubungan antara *conscientiousness* (sifat berhati-hati) dengan perilaku menurunkan berat badan, sedangkan untuk *openness* (keterbukaan pada pengalaman), *extraversion* (ekstraversi), *agreeableness* (sikap menyetujui), dan *neuroticism* (neurotisme) tidak menunjukkan adanya korelasi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Weston *et al.* (2020) dilakukan pengkategorian kepribadian berdasarkan tingkat resiko terhadap perilaku diet tidak sehat. Kepribadian *extraversion* dan *neuroticism* dikelompokkan menjadi kategori kepribadian beresiko memiliki perilaku diet tidak sehat dan kepribadian

openness, *conscientiousness*, dan *agreeableness* dikelompokkan menjadi kepribadian tidak beresiko memiliki perilaku diet sehat. Pengkategorian ini berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden dengan tingkat *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness* yang lebih tinggi dan tingkat *neuroticism* yang lebih rendah memiliki perilaku diet sehat dan sedikit yang memiliki perilaku diet tidak sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh Purnamawati & Noor Yuliati (2016) menunjukkan bahwa kepribadian *neuroticism* rata-rata dimiliki remaja dengan rata-rata indeks remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan karena remaja perempuan cenderung sedikit lebih tinggi untuk mengalami ketidakstabilan mood dan emosi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Perbedaan mood dan emosi remaja laki-laki dan perempuan ini karena perempuan memiliki *volatility* (emosi labil) yang lebih tinggi yang ditunjukkan dengan sifat mudah marah dibandingkan dengan laki-laki.

Kepribadian *extraversion* yang dimiliki oleh individu cenderung memengaruhi lingkungan, bukan dipengaruhi oleh lingkungan, sehingga ketika hendak melakukan sesuatu, individu ini didorong oleh motivasi dari dalam dirinya. Individu dengan kepribadian *extraversion* adalah pribadi yang optimis, aktif, dan berkomitmen atas apa yang dikerjakan. Dalam melakukan atau mencapai sesuatu, individu ini didorong oleh nilai yang dirasakan dan kesenangan yang diperoleh dari sesuatu tersebut, yang artinya tindakan yang dilakukan didorong oleh motivasi otonom (Hutabarat, 2019). Namun, kepribadian yang terbentuk pada remaja cenderung belum stabil dan masih terus berkembang. Perkembangan kepribadian ini masih sangat dipengaruhi oleh pengaruh lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan pergaulan (Wardiani & Suryatman, 2018). Sehingga, remaja dengan kepribadian *extraversion* cenderung memiliki perilaku diet tidak sehat.

Simpulan

Kepribadian yang menunjukkan pengaruh terhadap perilaku diet sehat adalah

agreeableness, *conscientiousness*, dan *openness*, sedangkan kepribadian yang menunjukkan pengaruh terhadap perilaku diet tidak sehat adalah *neuroticism* dan *extraversion*.

Ringkasan

Diet adalah cara mengombinasi makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari, yaitu kombinasi antara 60 – 70% karbohidrat, 10 – 15% protein, dan 20 – 25% lemak. Jenis diet terdiri atas diet sehat dan diet tidak sehat. Diet sehat adalah diet yang dapat digambarkan dengan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori atau rendah lemak, dan menambah aktivitas fisik secara wajar yang dapat membuat seseorang memiliki tubuh ideal tanpa mendatangkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Sedangkan diet tidak sehat adalah jenis diet yang dapat membahayakan kesehatan, biasanya dilakukan dengan cara berpuasa di luar niat ibadah, *binge eating disorder*, memuntahkan makanan yang disengaja, melewati waktu makan dengan sengaja, dan penggunaan obat penurun berat badan atau obat-obatan diet. Ada banyak faktor yang memengaruhi perilaku diet, salah satunya adalah kepribadian. Kepribadian adalah sebuah karakteristik didalam diri individu yang relatif menetap, bertahan, yang memengaruhi penyesuaian diri individu terhadap lingkungan. Ada banyak model yang menggambarkan kepribadian seseorang dan model yang paling berpengaruh terhadap perilaku diet adalah *the five-factor model* atau *big five personality*, mencirikan individu dalam pola yang relatif abadi dan universal dari sisi pikiran, perasaan, dan tindakan (Keller & Siegrist, 2015). *Big five personality* terdiri atas *openness* (keterbukaan pada pengalaman), *conscientiousness* (sifat berhati-hati), *extraversion* (ekstraversi), *agreeableness* (sikap menyetujui), dan *neuroticism* (neurotisme). Kepribadian yang menunjukkan pengaruh terhadap perilaku diet sehat adalah *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness*, sedangkan kepribadian yang menunjukkan pengaruh terhadap perilaku diet tidak sehat adalah *neuroticism* dan *extraversion*.

Daftar Pustaka

1. Abdullatif M, Alabady K, Altheeb A, Rishmawi F, Jaradat H, Farooq S. 2021. Prevalence of overweight, obesity, and dietary behaviors among adolescents in dubai schools: a complex design survey 2019. *Dubai Medical Journal*. Volume 5 Nomor 1.
2. Batubara JR. 2010. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*. Volume 12 Nomor 1.
3. Bray GA, Champagne CM. 2019. Is There an Ideal Diet?. *Obesity*, Volume 27 Nomor 5.
4. Fitri, R. P. (2018). Pengaruh teman sebaya, pengetahuan, media masa terhadap perilaku diet mahasiwi stikes payung negeri pekanbaru. *Jurnal Endurance*. Volume 3 Nomor 1.
5. Hutabarat, S. M. 2019. Hubungan antara Dimensi Kepribadian Big Five dengan Motivasi Diet pada Mahasiswi yang Mengalami Kelebihan Berat Badan [skripsi]. Universitas Sumatera Utara, Medan.
6. Keller. 2008. *Encyclopedia of Obesity*. Sage Publications, USA.
7. Kementrian Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Badan Penelitian dan Penembangan Kesehatan, Jakarta.
8. Kementrian Kesehatan. 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar Lampung 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Lampung.
9. Pranesya R, Nawangsih E. 2019. Hubungan Body Image dengan Diet Tidak Sehat. *Prosiding Psikologi*. Volume 5 Nomor 2.
10. Purnama NLA. 2019. Perilaku makan dan status gizi remaja. *Penelitian kesehatan*. Volume 9 Nomor 2.
11. Purnamawati M, Yuliati LN. 2016. Pengaruh Kepribadian dan Situasi terhadap Pemilihan Makanan pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*. Volume 9 Nomor 3.
12. Reed M. 2012. What is an unhealthy diet? *Livestrong.Com*.
13. Safitri AO, Novrianto R, Maretih AKE. 2019. Body dissatisfaction dan perilaku diet pada remaja perempuan. *Psibernetika*. Volume 12 Nomor 2.
14. Sari DI. 2008. Perilaku Remaja Putri Tentang Diet Sehat Di SMU Dharmawangsa Medan Tahun 2008 [skripsi]. Universitas Sumatera Utara, Medan.
15. van den Bree MBM, Przybeck, TR, Cloninger CR. 2006. Diet and personality: Associations in a population-based sample. *Appetite*. Volume 46 Nomor 2.
16. Wardiani I, Suryatman. 2018. Peran lingkungan keluarga dan masyarakat dalam membentuk kepribadian dan perilaku sosial anak usia smp di wilayah pesisir munda kabupaten cirebon. In *Jurnal Edueksos*. Volume 7 Nomor 2.
17. Weston SJ, Edmonds GW, Hill PL. 2020. Personality traits predict dietary habits in middle-to-older adults. *Psychology, Health and Medicine*. Volume 25 Nomor 3.
18. World Health Organization. 2021. Healthy Diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
19. Wulansari ES. 2019. Hubungan big five personality dengan perilaku menurunkan berat badan pada remaja perempuan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Volume 8 Nomor 1.