

## **BAB II**

### **PERILAKU DAN TERPAAN INFORMASI TERKAIT *HEALTHY DIET***

Tingginya angka obesitas di Indonesia menunjukkan bahwa persoalan kesehatan masyarakat tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga erat hubungannya dengan perilaku dan kebiasaan individu serta proses komunikasi kesehatan yang mempengaruhi pengambilan keputusan terkait gaya hidup. Seiring naiknya pengetahuan masyarakat pada pentingnya hidup sehat, masih terdapat kesenjangan antara media habit, sikap, dan praktik nyata dalam menjalani pola makan sehat. Oleh karena itu, pemahaman mengenai perilaku *healthy diet* serta peran komunikasi kesehatan, khususnya melalui media digital, menjadi penting untuk dikaji. Pada bab ini akan membahas perilaku *healthy diet* sebagai salah satu bentuk perilaku kesehatan, serta bagaimana terpaan informasi di media digital berperan sebagai akses informasi yang seharusnya dapat mempengaruhi sikap dan membentuk niat individu dalam menerapkan *healthy diet*.

#### **2.1 Perilaku *Healthy Diet***

Obesitas yakni suatu penyakit atau kelainan dengan tanda-tanda adanya penumpukan jaringan lemak tubuh yang berlebih (Kemenkes, 2023b). Obesitas bisa terjadi karena ada kondisi yang tidak seimbang pada asupan energi yang masuk dan yang keluar hingga menghasilkan energi berlebih dan hanya disimpan dalam bentuk jaringan lemak (Kemenkes, 2023b). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/509/2025 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa mengemukakan bahwa terdapat

patokan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk Asia Pasifik dalam mengukur status gizi seseorang (Kemenkes, 2025).

**Tabel 2.1** Tabel Status Gizi Berdasarkan Kemenkes

<b>Klasifikasi</b>	<b>IMT (kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>Risiko Komorbid</b>
Underweight	< 18.5	Rendah
Normal	18.5 – 22.9	Rata-rata
Berat badan lebih	23 – 24.9	Meningkat
Obesitas I	25 – 29.9	Sedang
Obesitas II	≥ 30	Berat

Banyak faktor penyebab terjadinya obesitas di Indonesia, mulai dari aspek lingkungan, genetik, dan obat-obatan, serta hormonal. Aspek genetik merujuk pada riwayat penyakit yang diturunkan dari orang tuanya, hal ini dibuktikan dari penelitian Purwati tahun 2001 yang dikutip oleh Kemenkes, bahwasanya anak dari orang tua yang mempunyai berat badan normal hanya memiliki 10% risiko obesitas sedangkan dari orang tua yang obesitas memiliki 70% sampai 80% risiko obesitas. Faktor lingkungan dinilai dari jenis, jumlah, jadwal, dan pengolahan makanan, juga dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Faktor obat-obatan merujuk pada jenis obat-obatan seperti steroid, osteoarthritis, dan obat yang mengandung hormon untuk meningkatkan kesuburan. Jika jenis obat tersebut digunakan dalam jangka waktu panjang bisa menimbulkan obesitas, dikarenakan efeknya yang bisa membuat nafsu makan meningkat hingga menyebabkan adanya penumpukan lemak di dalam tubuh. Terakhir, faktor hormonal merujuk pada jenis-jenis hormonal seperti leptin, ghrelin, tiroid, insulin dan estrogen. Hormonal tersebut bisa menimbulkan obesitas. Hormon leptin misalnya, hormon tersebut berfungsi sebagai pengontrol nafsu makan, jika jumlahnya rendah, maka akan sulit merasa kenyang. Hormon ghrelin

bisa meningkatkan nafsu makan. Hormon estrogen berfungsi sebagai metabolisme energi, jika kekurangan metabolisme basal tubuh, maka berat badan bisa meningkat. Terakhir, hormon insulin yang bersifat anabolik, sehingga ketika konsumsi karbohidrat dan lemak semakin tinggi akan terjadinya resistensi insulin (Kemenkes, 2023c).

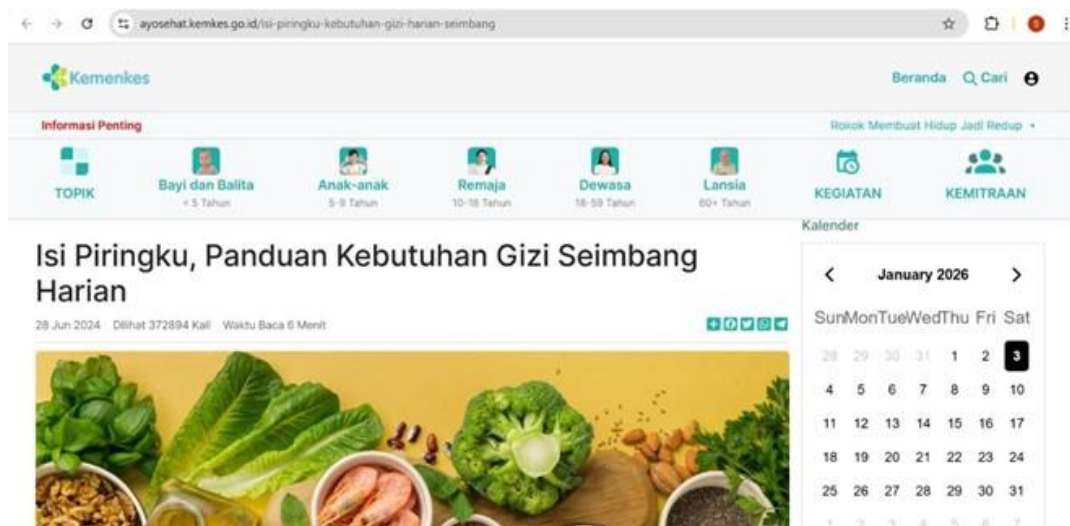
Tingginya angka obesitas di Indonesia mencerminkan ada banyaknya potensi riwayat penyakit yang bisa menimpa orang obesitas, yakni asma, perlemakan hati, kanker, penyakit kandung empedu, diabetes melitus tipe 2, jantung koroner, hipertensi, asam urat, serta stroke (Kemenkes, 2022). Maka dari itu, obesitas perlu segera diatasi supaya risiko penyakit lainnya tidak terjadi. Untuk mengatasi tingginya kasus obesitas di Indonesia, perlu dilakukan *healthy diet*. Marina Hardiyanti, S Gz., M.Sc. dari Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM mendefinisikan diet sebagai anjuran makan yang sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai kesehatan yang optimal yang pada dasarnya mengatur pola makan untuk menjaga kesehatan tubuh (FKKMK UGM, 2023). Diet yang sehat didefinisikan sebagai diet yang mengonsumsi makanan atau minuman rendah lemak, tinggi serat, dan tinggi kandungan buah dan sayur (Conner dkk., 2002a). Salah satu penelitian membuktikan bahwa orang obesitas dengan diet berkelanjutan atau konsisten bisa menurunkan berat badan mereka (E. A. Hu dkk., 2021). Berdasarkan data dari Jakpat Survei menyatakan bahwa ada 57% orang yang melakukan diet penurunan berat badan mengaku menghadapi banyak tantangan dan kesulitan mempertahankannya (Jakpat, 2023). Maka dari itu, *healthy diet* secara konsisten masih menjadi tantangan bagi orang-orang yang melakukannya untuk menurunkan berat badan dan tingginya angka obesitas di Indonesia belum teratasi.

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/509/2025 mengenai Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa memberikan beberapa metode diet yang bisa dicoba untuk para penderita obesitas supaya bisa kembali ke berat badan normal. Salah satunya bisa dengan modifikasi gaya hidup yang ditinjau dari nutrisi dan aktivitas fisik. Dari segi nutrisi bisa mencoba diet berdasarkan kalori, komposisi, tinggi protein dan rendah karbohidrat, menurunkan asupan energi, serta diet mediterania. Dari segi aktivitas fisik bisa mencoba olahraga dan latihan otot. Tentunya, dalam menjalankan diet, perlu adanya pengecekan riwayat kesehatan fisik dan konsultasi terkait nutrisi serta aktivitas fisik yang disarankan (Kemenkes, 2025). Jika diringkas, secara general, Kemenkes menyarankan hal berikut supaya obesitas bisa teratasi, di antaranya seperti batasi konsumsi gula, jalani tanpa paksaan, rutin berolahraga, minum air putih cukup, konsumsi buah & sayur, istirahat cukup, serta monitoring berat badan (Kemenkes, 2023a).

## **2.2 Terpaan Informasi di Media Digital Sebagai Akses Informasi *Healthy Diet***

Media habit di Indonesia dijelaskan dalam data yang dilansir dari Tribun News berdasarkan survei dari Ayaskara Nisita Synergy (ANS) yang menyatakan bahwa 98,08% responden mendapatkan informasi kesehatan dari media sosial, 50,34% dari website, 52,93% dari iklan layanan masyarakat, dan 85,78% mengakses website Kementerian Kesehatan dengan gaya hidup sehat dan nutrisi seimbang sebagai topik favorit (Lazuardi, 2024). Tidak hanya perilaku masyarakat Indonesia yang sudah aktif mencari informasi kesehatan khususnya terkait *healthy diet*, tetapi media di Indonesia juga sudah menyajikan informasi serupa secara

masif. Dilansir dari RRI, bahwa di Indonesia, media digital seperti media sosial, kini dipenuhi informasi kesehatan, terutama konten terkait pola hidup yang sehat (Kalsum, 2025). Berikut contoh dari postingan tentang *healthy diet* sebagai bentuk informasi kesehatan di media digital:



**Gambar 2.1** Artikel Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan



**Gambar 2.2** Akun media sosial @elainehanafi



Gambar 2.3 Akun media sosial @dietsantuy.id



Gambar 2.4 Akun media sosial @bodyfitbyagus

Dilansir dari RRI, bahwa postingan tentang *healthy diet* sebagai bentuk informasi kesehatan di media digital bisa berpengaruh pada perubahan perilaku hidup sehat (Kalsum, 2025). Perihal ini sejalan dengan kajian relevan yang mengemukakan bahwasanya media online memiliki peran besar pada memberikan informasi permasalahan kesehatan juga membangun sikap serta persepsi masyarakat terkait isu kesehatan (Lin & Lagoe, 2013; Shim & You, 2015) dan persepsi atau penilaian (sikap) yang terbentuk dari terpapar media bisa memprediksi niat melakukan perilaku kesehatan. Pada beberapa penelitian terdahulu

membuktikan bahwa terpaan media sebagai akses informasi kesehatan bisa memicu adanya niat melakukan perilaku kesehatan menggunakan konstruk Theory of Planned Behavior (Amin dkk., 2022, 2023; Curşeu dkk., 2021; X. Hu dkk., 2022; Yang & Wu, 2021a).