

MOTIVASI PERILAKU MENGATUR MAKAN PADA REMAJA VEGETARIAN

Ryan Khosasih¹, Anita Novianty²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana Jakarta
Email: ryan.2017fps054@civitas.ukrida.ac.id;

²Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana Jakarta
Email: anita.novianty@ukrida.ac.id

ABSTRACT

Vegetarian is one kind of eating behavior regulation which characterized by consuming only plant-based products. One of the typical reasons for adolescents to regulate their eating behavior is losing weight and pursuing ideal body shape. The purpose of this study was to explore the motivation of adolescents in regulating their vegetarian eating behavior. The participants in this study consisted of 57 vegetarian adolescents aged 12-21 years old. Snowball sampling was applied in this study. Regulation of Eating Behavior Scale (REBS) was used to measure the regulating eating motivation which distributed by online platforms. The results showed that 51 participants (89%) had self-determined motivation in the medium category, and six other participants (11%) had non-self-determined motivation in the medium category. The moderate category of the self-determined motivation indicated more lasting and consistent behavior because the behavior was perceived as beneficial and aligned with the individual's self-schema. The behavior of the participants with non-self-determined motivation to regulate their eating in the moderate category was usually carried out by the individuals to meet the demands or requests of the surrounding environment.

Keywords: Adolescent, Motivation to Regulate Eating Behavior, Vegetarian

ABSTRAK

Vegetarian adalah salah satu bentuk regulasi perilaku makan yang ditandai dengan hanya mengonsumsi produk-produk nabati. Salah satu alasan khas pada remaja mengatur perilaku makan adalah menurunkan berat badan dan mendapatkan bentuk tubuh ideal. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui motivasi remaja mengatur perilaku makan vegetarian. Partisipan dalam penelitian terdiri dari 57 orang remaja berusia 12-21 tahun yang mengatur perilaku makan vegetarian. Teknik sampling yang digunakan adalah snowball sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang disebarakan secara daring berisi alat ukur Regulation of Eating Behavior Scale (REBS) untuk mengukur motivasi mengatur makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51 partisipan (89%) memiliki motivasi ditentukan sendiri pada kategori sedang, 6 partisipan lain (11%) memiliki motivasi tidak ditentukan sendiri pada kategori sedang. Kategori sedang pada motivasi ditentukan sendiri mengindikasikan perilaku yang muncul lebih langgeng dan konsisten, karena perilaku tidak hanya dirasakan membawa manfaat, tetapi juga mulai sejalan dengan skema diri individu. Pada partisipan motivasi mengatur makan tidak ditentukan sendiri dengan kategori sedang, perilaku yang muncul biasanya dilakukan oleh individu untuk memenuhi tuntutan atau permintaan lingkungan sekitar.

Kata kunci: Motivasi Perilaku Mengatur Makan, Remaja, Vegetarian

1. PENDAHULUAN

Vegetarian merupakan salah satu bentuk regulasi atau pengaturan perilaku, yakni pengaturan perilaku makan (diet). Diet merupakan pengaturan pola dan konsumsi makanan serta minuman yang dilarang, dibatasi jumlahnya, dimodifikasi, atau diperoleh dengan jumlah tertentu untuk tujuan terapi penyakit, kesehatan, atau penurunan berat badan (Sandjaja, 2009). Vegetarian berasal dari bahasa latin “vegetus” yang memiliki arti kuat, aktif, dan bergairah. Istilah vegetarian pertama kali digunakan pada 30 September 1847 oleh Joseph Brotherton di Inggris (Rossi, 2012). Vegetarian merupakan jenis pengaturan pola makan dengan ciri mengonsumsi bahan makanan yang berasal dari tumbuhan dan berpantang daging, ikan, atau unggas yang melalui proses penyembelihan (Pilis, Stec, Zych, & Pilis, 2014). Menurut American Dietetic Association (ADA) (2009), diet vegetarian dapat diklasifikasikan ke dalam tiga tipe utama, yaitu: strict vegetarian; lacto vegetarian; dan ovo-lacto vegetarian.

Perilaku mengatur makan *vegetarian* memiliki berbagai manfaat kesehatan, seperti resiko yang lebih rendah untuk terkena penyakit *cardiovascular*. Individu yang melakukan diet *vegetarian* memiliki kadar kolesterol serta level trigliserida lebih rendah dalam darah, yang meminimalisir kemungkinan terkena penyakit *cardiovascular*, hipertensi, dan diabetes melitus tipe dua (Purwana, Suandi, & Paryanto, 2010). Penelitian (Tong *et al.*, 2019) pada 48.188 partisipan yang diklasifikasikan menurut kelompok diet (*meat eater*, *pescovegetarian*, dan *vegetarian*) menunjukkan bahwa kelompok partisipan *vegetarian* memiliki 13% kecenderungan lebih rendah untuk terkena penyakit *cardiovascular* dibanding *non-vegetarian*.

Akan tetapi pada kenyataannya di lapangan pola makan *vegetarian* rentan mengalami kekurangan nutrisi tertentu (malnutrisi), terutama zat-zat yang tidak dihasilkan produk nabati seperti protein, asam amino, asam lemak omega 3, vitamin D, vitamin B12, kalsium, zink, tembaga, dan zat besi (Craig, 2009). Malnutrisi pada kelompok *vegetarian* paling banyak ditemui pada rentang umur remaja. Hasil tersebut didukung oleh data penelitian gizi Lestari, Wahyuningsih, dan Puspaningtyas (2018) yang menunjukkan rerata asupan energi sampel remaja *vegetarian* berusia 17-25 tahun (75%), sebesar $565,98 \pm 1.367,95$ kcal per hari. Menurut Angka Kecukupan Gizi (2019) kalori yang dibutuhkan pada rentang usia remaja akhir sampai dewasa awal (rentang usia 17-35 tahun) sebesar 2.300 ± 2.500 kcal per hari (Dirjen Binkesmas RI, 2007).

Di balik suatu perilaku yang nampak terdapat suatu alasan yang mendorong perilaku untuk muncul yang disebut motivasi. Dalam konteks mengatur makan *vegetarian*, ditemukan tiga alasan umum seseorang menjadi *vegetarian*, yaitu alasan kesehatan, spiritual, dan sosial budaya Siahaan, Nainggolan, dan Lestrina (2015). Temuan menarik ditemukan pada kelompok umur remaja, yakni pada remaja ditemukan motivasi mengatur makan yang khas, yakni untuk mengurangi berat badan agar mendapatkan bentuk tubuh yang ideal (Alhadar, Indiasari, & Yustini, 2014; & Bardone-Cone *et al.*, 2012).

Peneliti menemukan suatu tren atau fenomena menarik pada rentang umur remaja, yakni mereka mulai mengubah perilaku makannya dengan mengatur perilaku makannya (diet) untuk mengurangi berat badan demi mencapai bentuk tubuh yang ideal. Jenis mengatur perilaku makan yang remaja lakukan sangat beragam, salah satunya *vegetarian*, dan mengatur makan *vegetarian* telah menjadi suatu tren yang banyak dilakukan oleh remaja. Berdasarkan hasil penelitian Perry *et al.* (2001) tren mengatur makan *vegetarian* pada remaja terjadi karena remaja sering mengasosiasikan mengatur makan (diet) *vegetarian* dengan tujuan untuk penurunan berat badan. Motivasi melakukan diet untuk mengurangi berat badan muncul pada masa remaja karena pada fase ini remaja mulai memiliki citra tubuh terhadap gambaran tubuh yang ideal, serta mengenai kepuasan individu terhadap gambaran tubuhnya (Cobb, 2007). Perubahan fisik merupakan salah satu sumber permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja, yaitu mengenai berat badan dan penampilan diri, terutama pada remaja putri (Putri, 2008). Sebanyak 80,9 % remaja berusia 18-25 tahun dan 55,6% remaja berusia 13-15 tahun mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh (Radwan *et al.*, 2019; Wati & Sumarmi, 2017).

Ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dialami oleh laki-laki maupun perempuan, namun lebih cenderung dialami perempuan. Hal ini lebih sering terjadi karena paparan media turut membangun persepsi dalam masyarakat mengenai bentuk dan standar kecantikan terutama wanita (Blowers *et al.*, 2003). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menyebabkan remaja mencari cara agar dapat memiliki tubuh yang sesuai dengan gambaran bentuk tubuh ideal mereka. Mengatur perilaku makan *vegetarian* banyak dilakukan oleh remaja karena dianggap dapat menjanjikan menurunkan berat badan, karena penghindaran konsumsi lemak atau daging yang dianggap menggemukan (Bardone-Cone *et al.*, 2012).

Meski terbukti memiliki berbagai macam manfaat kesehatan, diet yang dilakukan secara keliru dapat menjadi malfungsional, karena dapat memberikan dampak negatif bagi individu apabila

tidak dapat mengatur perilakunya (Ogden, 2007). Diet malfungsional memiliki resiko yang lebih besar dibanding bulimia, dan masalah dalam pengendalian berat badan. Hal ini disebabkan adanya episode makan berlebih (*overeating*) atau menerapkan aturan pengaturan makan yang ekstrim, yang memicu teknik pengendalian berat badan yang radikal (dalam Pelletier & Dion, 2007). Pada umumnya individu yang melakukan diet untuk menurunkan berat badan, akan memiliki pengaturan makan yang lebih ketat demi mencapai berat badan atau bentuk tubuh yang sesuai dengan keinginan. Apabila pengaturan makan dilakukan terlalu ketat dapat menimbulkan perasaan tertekan pada individu. Hal ini dikarenakan kesulitan untuk mengubah kebiasaan makan sebelumnya yang dapat dianggap sebagai tantangan, serta memiliki kemungkinan untuk gagal. Tekanan tersebut dapat menimbulkan rasa frustrasi pada individu yang dapat menyebabkan individu berusaha mencari cara untuk mengatasi perasaan tersebut. Salah satu caranya adalah dengan makan sebanyak-banyaknya lalu memuntahkan kembali makanan, yang mengindikasikan adanya kecenderungan gangguan makan (Verstuyf, Vansteenkiste, & Soenens, 2012).

Pada remaja terdapat motivasi khas mengatur makan dengan tujuan mengurangi berat badan atau mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Remaja yang memiliki motivasi untuk mengurangi berat badan atau mendapatkan bentuk tubuh yang ideal cenderung memiliki pengaturan makan yang lebih ketat demi memperoleh tujuan, yakni berat badan dan bentuk tubuh yang ideal. Oleh karena itu penting untuk mengetahui motivasi mengatur makan pada remaja untuk menghindari konsekuensi negatif seperti gangguan perilaku makan pada remaja (Bardone-Cone, 2012; & Perry *et al.*, 2001). Pada penelitian Bardone-Cone (2012) ditemukan asosiasi antara pengalaman gangguan makan dengan diet *vegetarian* terutama dengan alasan menurunkan berat badan. Pada penelitian Perry *et al.* (2001) ditemukan kecenderungan partisipan remaja *vegetarian* terutama perempuan lebih cenderung memiliki pengaturan makan yang lebih ketat dibandingkan *non-vegetarian*.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Fatima (2018) menyatakan remaja putri *vegetarian* memiliki kekuatan kontrol mengatur makan yang lebih tinggi berdasarkan total skor *Eating Attitude Test-26* (EAT-26) dibandingkan remaja putri yang tidak mengatur perilakunya. Pengaturan makan yang lebih ekstrim ini menyangkut penggunaan obat-obatan seperti obat pencahar (*laxative*) (47,8%), dan memuntahkan makanan demi menurunkan berat badan yang mengindikasikan gangguan makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi perilaku remaja mengatur makan *vegetarian*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai motivasi perilaku mengatur makan pada remaja *vegetarian*, karena kajian mengenai *vegetarian* masih belum banyak menjadi fokus peneliti di Indonesia.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penghitungan statistik deskriptif. Variabel yang diteliti adalah motivasi yang merujuk pada Teori Determinasi Diri (Deci & Ryan, 1985), yang dibedakan menjadi dua secara kontinum, dari motivasi yang tidak ditentukan sendiri (*non-self determined*) sampai motivasi yang ditentukan sendiri (*self-determined*). Motivasi memiliki bentuk pengaturan perilaku (regulasi) berdasarkan tingkat otonominya. Motivasi yang tidak ditentukan sendiri memiliki pengaturan perilaku (regulasi), yakni amotivasi, pengaturan eksternal, dan pengaturan terintrojeksi. Di sisi lain motivasi yang ditentukan sendiri memiliki pengaturan perilaku (regulasi), yaitu pengaturan teridentifikasi, pengaturan terintegrasi, dan motivasi intrinsik.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah 57 orang remaja laki-laki dan perempuan berusia 12-21 tahun yang mengatur perilaku makannya sebagai salah satu kelompok *vegetarian*. Usia

partisipan remaja dibatasi sesuai dengan teori Hurlock (2011) membagi tahap perkembangan remaja ke dalam tiga fase, yaitu: *early adolescence* (12-15 tahun); *mid adolescence* (15-17 tahun); dan *late adolescence* (18-21 tahun). Jenis kelompok *vegetarian* dibagi berdasarkan Rizky (2010), yaitu: *Vegan*; *ovo vegetarian*; *lacto vegetarian*, *lacto ovo vegetarian*; *pesca vegetarian*; *pollo vegetarian*; *demi vegetarian*; *flexitarian*; dan *pseudo vegetarian*. Dalam proses pengambilan data, ditemukan kelompok *vegetarian* lain berdasarkan ajaran agama Buddha aliran Maitreya. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *snowball sampling*, yakni dengan mengambil sampel secara sedikit, yang terus membesar berdasarkan penelusuran dari sampel sebelumnya (Siyoto & Sodik, 2015). Sebaran partisipan penelitian dapat dilihat melalui Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi partisipan penelitian

Data demografis	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	31	54,3
Laki-laki		
Perempuan	26	45,6
Usia		
15	3	5,2
16	2	3,5
17	4	7,0
18	3	5,2
19	13	22,8
20	6	10,5
21	26	45,6
Lama Vegetarian		
< 1 tahun	11	19,2
1-2 tahun	5	8,7
3-4 tahun	14	24,5
> 5 tahun	27	47,3
Jenis Vegetarian		
<i>Vegan</i>	12	21
<i>Vegetarian</i>	20	35
<i>Ovo</i>	2	3,5
<i>Lacto</i>	4	7,0
<i>Lacto-ovo</i>	8	14
<i>Pesca-vegetarian</i>	2	3,5
<i>Fruitarian</i>	2	3,5
<i>Semi-vegetarian</i>	4	7,0
Maitreya	3	5,2

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian berisi *informed consent*, data demografi, dan alat ukur REBS. Alat ukur *Regulation of Eating Behavior Scale* (REBS) yang dikembangkan oleh Deci & Ryan (1985) berdasarkan kerangka teori Determinasi Diri, yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Maranatha (2019). REBS berisi 24 aitem dengan 4 aitem masing-masing regulasi perilaku, dengan pilihan jawaban berupa skala dari 1 (satu) sangat tidak sesuai sampai 4 (empat) sangat sesuai. Terdapat 3 regulasi perilaku pada masing-masing dimensi mengatur makan. Alat ukur disebarkan menggunakan kuesioner yang melalui media sosial (*Line*, *WhatsApp*, *Instagram*) menggunakan *platform google forms*.

Aitem pada pengaturan eksternal, terintrojeksi, dan amotivasi masuk ke dalam motivasi tidak ditentukan sendiri. Aitem pada pengaturan teridentifikasi, terintegrasi, dan motivasi intrinsik

masuk ke dalam motivasi ditentukan sendiri. Skor dihitung dengan menjumlahkan skor pada masing-masing regulasi perilaku, lalu dikelompokkan berdasarkan asal motivasi mengatur makannya (*self-determined* atau *non-self determined*). Skala ini tidak memiliki motivasi konvergen (di antara), karena pada penelitian ini ditemukan bahwa motivasi mengatur makan ditentukan sendiri memiliki korelasi negatif dengan motivasi tidak ditentukan sendiri.

Uji validitas alat ukur REBS menggunakan validitas tampak melalui uji keterbacaan. Didapatkan persentase sebesar 71–100%, terdapat satu aitem dengan persentase <80% yakni pada aitem nomor 14. Akan tetapi terdapat beberapa saran dari partisipan sehingga dimodifikasi. Pengujian REBS dilanjutkan dengan analisis aitem, dengan mengkorelasikan skor aitem dengan total skor per dimensi. Semua aitem pada motivasi mengatur makan ditentukan sendiri memiliki rentang nilai 0,320 – 0,786, semua aitem memiliki nilai $r \geq 0,3$, sehingga tidak ada aitem dieliminasi. Pada dimensi motivasi perilaku mengatur makan tidak ditentukan sendiri, terdapat 5 aitem yang dieliminasi karena memiliki nilai $r < 0,3$ yaitu pada aitem 3, 7, 8, 12, dan 19. Rentang nilai r setelah dieliminasi adalah 0,316-0,589. Reliabilitas alat ukur REBS diuji menggunakan *Cronbach's Alpha*. Pada dimensi motivasi mengatur makan sendiri didapatkan nilai koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,889. Adapun pada dimensi motivasi perilaku mengatur makan tidak ditentukan sendiri didapatkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,731, sehingga kedua dimensi dikatakan reliabel.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisa statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan penghitungan statistik untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan data yang dihasilkan sebagaimana adanya, tanpa membuat kesimpulan atau generalisasi tertentu (Siyoto & Sodik, 2015). Analisis deskriptif yang dipakai dalam penelitian ini adalah frekuensi kategorisasi, dengan menghitung nilai skor tertinggi, skor terendah, rata-rata, serta standar deviasi dari kedua dimensi motivasi mengatur makan partisipan berdasarkan perbandingan antara skor hipotetik dan empirik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan analisa statistik deskriptif motivasi mengatur perilaku makan per dimensi untuk membuat kategorisasi dan menghitung frekuensi kategorisasi partisipan. Penghitungan skor hipotetik dilakukan secara manual, sementara skor empirik dihitung menggunakan aplikasi SPSS. Hasil penghitungan skor hipotetik dan empirik dapat dilihat melalui Tabel 2.

Tabel 2. Hasil analisis hipotetik dan empirik motivasi mengatur makan per dimensi

Dimensi			μ	Σ	Min	Max
Motivasi mengatur makan ditentukan sendiri	perilaku makan	Hipotetik	30	6	12	48
		Empirik	35,42	4	24	48
Motivasi mengatur makan tidak ditentukan sendiri	perilaku makan	Hipotetik	15	3,5	7	28
		Empirik	13,82	2,16	7	20

Kategori yang digunakan dalam penelitian ini adalah rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2019). Rincian lengkap batas skor kategori per dimensi dapat dilihat melalui Tabel 3.

Tabel 3. Batas skor kategori motivasi mengatur makan per dimensi

Motivasi perilaku mengatur makan ditentukan sendiri	
Kategori	Batas Skor
Rendah	$x \leq 24$
Sedang	$24 < x \leq 36$
Tinggi	$x > 36$
Motivasi perilaku mengatur makan tidak ditentukan sendiri	
Kategori	Batas Skor
Rendah	$x \leq 11,5$
Sedang	$11,5 < x \leq 18,5$
Tinggi	$x > 18,5$

Peneliti lalu mengelompokan motivasi perilaku mengatur makan partisipan berdasarkan tingkatan motivasi mengatur perilaku makannya berdasarkan batas skor kategori. Hasil kategorisasi motivasi perilaku mengatur makan secara lengkap dapat dilihat melalui Tabel 4 sampai dengan Tabel 8.

Tabel 4. Kategorisasi motivasi mengatur makan tiap dimensi

Motivasi perilaku mengatur makan ditentukan sendiri		
Kategori	Frekuensi	%
Rendah	1	1,7
Sedang	28	49,1
Tinggi	22	38,5
Motivasi perilaku mengatur makan tidak ditentukan sendiri		
Kategori	Frekuensi	%
Rendah	0	0
Sedang	5	8,7
Tinggi	1	1,7

Tabel 5. Kategorisasi hasil berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Statistik	Dimensi	
		<i>Self-Determined</i>	<i>Non-Self Determined</i>
Laki-laki	Mean	54,9	50
	Kategori	Sedang	Sedang
Perempuan	Mean	45,1	50
	Kategori	Sedang	Sedang

Tabel 6. Kategorisasi hasil berdasarkan lama waktu bervegetarian

Lama bervegetarian	Statistik	Dimensi	
		<i>Self-Determined</i>	<i>Non-Self Determined</i>
<1 tahun	Mean	17,6	33,3
	Kategori	Sedang	Sedang
1-2 tahun	Mean	5,8	33,3
	Kategori	Sedang	Sedang
3-4 tahun	Mean	25,4	16,6
	Kategori	Tinggi	Tinggi
>5 tahun	Mean	50,9	16,6
	Kategori	Sedang	Sedang

Tabel 7. Kategorisasi hasil berdasarkan usia partisipan

Usia	Statistik	Dimensi	
		<i>Self-Determined</i>	<i>Non-Self Determined</i>
12-14 tahun	Mean	-	-
	Kategori	-	-
15-17 tahun	Mean	-	-
	Kategori	Sedang	-
18-21 tahun	Mean	84,3	100
	Kategori	Sedang	Sedang

Tabel 8. Kategorisasi hasil berdasarkan jenis vegetarian

Jenis vegetarian	Statistik	Dimensi	
		<i>Self-Determined</i>	<i>Non-Self Determined</i>
Vegan	Mean	21,5	16,6
	Kategori	Sedang	Sedang
Vegetarian biasa	Mean	37,2	16,6
	Kategori	Tinggi	Tinggi
Ovo-lacto atau lacto-ovo	Mean	13,7	16,6
	Kategori	Tinggi	Sedang
Ovo-vegetarian	Mean	1,9	16,6
	Kategori	Rendah	Sedang
Lacto-vegetarian	Mean	7,8	-
	Kategori	Tinggi	-
Semi-vegetarian atau musiman	Mean	5,8	16,6
	Kategori	Sedang	Sedang
Fruitarian atau vegetarian buah	Mean	1,9	16,6
	Kategori	Sedang	Sedang
Pescavegetarian	Mean	3,9	-
	Kategori	Tinggi	-
Maitreya	Mean	5,8	-
	Kategori	Sedang	-

Berdasarkan hasil penggolongan kategori tiap dimensi, dari 57 partisipan 51 partisipan tergolong atau memiliki motivasi perilaku mengatur makan ditentukan sendiri (*self-determined*) dengan rincian 28 partisipan berada pada kategori sedang (49,1%), 22 partisipan pada kategori tinggi (38,5%), dan 1 partisipan pada kategori rendah (1,7%). Di samping itu, 6 partisipan lainnya tergolong atau memiliki motivasi perilaku mengatur makan tidak ditentukan sendiri (*non-self-determined*), dengan rincian berada 5 partisipan berada pada kategori sedang (8,7%), 1 orang partisipan pada kategori tinggi (1,7%), dan tidak ditemukan pada kategori rendah (0%). Berdasarkan hasil analisa di atas, disimpulkan bahwa mayoritas motivasi perilaku mengatur makan remaja *vegetarian* berasal dari motivasi yang ditentukan sendiri, yang tergolong sedang. Rincian lengkap dapat dilihat melalui Tabel 3.

Berdasarkan analisis hasil ditemukan bahwa motivasi perilaku remaja mengatur makan *vegetarian* berasal dari motivasi yang ditentukan sendiri (*self-determined*) yang tergolong sedang. Motivasi remaja mengatur makan *vegetarian* ditentukan sendiri mencerminkan faktor-faktor yang mendorong remaja untuk mengatur perilaku makannya berasal atau muncul dalam diri. Kategori sedang pada motivasi ditentukan sendiri menunjukkan motivasi yang dimiliki partisipan dalam mengatur makan cukup sering muncul atau berasal dari dalam individu. Perilaku yang muncul tidak hanya dirasakan membawa manfaat, tetapi juga mulai sejalan dengan skema diri individu (Deci & Ryan, 1985).

Pada partisipan dengan motivasi mengatur makan tidak ditentukan sendiri (*non-self determined*) berada pada kategori sedang. Kategori sedang pada motivasi tidak ditentukan sendiri mencerminkan perilaku yang muncul biasanya dilakukan oleh individu untuk memenuhi tuntutan atau permintaan lingkungan sekitar. Individu cenderung mengatur makan untuk menghindari hukuman (*punishment*) atau konsekuensi emosi negatif seperti perasaan cemas atau takut apabila tidak mengatur makan (Deci & Ryan, 1985).

Beberapa penelitian yang meneliti tentang remaja *vegetarian* (Saragih, 2010; Siwi & Nindya, 2016; Bardone-Cone, 2012; & Perry *et al.*, 2001) menyatakan motivasi remaja *vegetarian* berasal dari motivasi ditentukan sendiri (*self-determined*). Menurut teori perkembangan Hurlock hal tersebut terjadi karena pada fase perkembangan remaja, individu mulai mampu mengenali diri dan lingkungan, serta secara mandiri dapat membangun gagasan dan menyusun keputusan (Hurlock, 2011). Dalam penelitian di atas dikemukakan alasan remaja mengatur makan *vegetarian* mayoritas berasal dari alasan spiritual dan menurunkan berat badan dan mendapatkan bentuk tubuh ideal.

Berdasarkan analisis jenis kelamin didapatkan bahwa jumlah partisipan terbanyak adalah laki-laki dengan motivasi ditentukan sendiri. Pada motivasi ditentukan sendiri partisipan terbanyak laki-laki sebesar (54,3%) yang termasuk kategori sedang, sementara itu perempuan (45,1%) yang termasuk kategori sedang. Pada motivasi tidak ditentukan sendiri, 3 partisipan (50%) adalah laki-laki yang termasuk kategori sedang, dan 3 partisipan (50%) perempuan yang termasuk kategori sedang. Rincian lengkap dapat dilihat melalui Tabel 4.

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa jenis kelamin remaja yang mengatur makan mayoritas laki-laki (54,3%) pada kategori sedang. Hal tersebut berkontradiksi dengan temuan Putri (2008), yang menyatakan adanya asosiasi antara mengatur makan dengan jenis kelamin perempuan. Remaja perempuan dinilai lebih banyak mengatur perilaku makannya karena pada fase ini remaja mulai membentuk citra tubuh, perubahan-perubahan terutama fisik yang dialami menjadi salah satu sumber permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja, yaitu mengenai berat badan dan penampilan diri, terutama pada remaja putri (Putri, 2008; & Bardone-Cone *et al.*, 2012). Hal tersebut terjadi karena pada perempuan hal ini lebih sering terjadi karena paparan media turut membangun persepsi dalam masyarakat mengenai bentuk dan standar kecantikan terutama wanita (Blowers *et al.*, 2003). Akan tetapi pada penelitian Perry *et al.* (2001) ditemukan bahwa justru pada remaja laki-laki memiliki resiko praktek pengaturan makan yang tidak sehat. Pada penelitian ini remaja *vegetarian* laki-laki dilaporkan secara signifikan lebih tinggi dibanding *non-vegetarian*, untuk menimbang berat badan, dan melaporkan muntah dalam seminggu terakhir untuk mengontrol berat badan.

Analisis hasil berdasarkan lama waktu mengatur makan *vegetarian*, mayoritas >5 tahun (60%) pada motivasi mengatur makan ditentukan sendiri pada kategori sedang. Pada motivasi mengatur makan ditentukan sendiri, mayoritas berada pada rentang > 5 tahun (50,9%) pada kategori sedang, 3-4 tahun (25,4%) pada kategori sedang, < 1 tahun (17,6%) pada kategori tinggi, dan 1-2 tahun (5,8%) pada kategori sedang. Pada partisipan yang memiliki motivasi tidak ditentukan sendiri, berada pada rentang < 1 tahun (33,3%) pada kategori sedang, 1-2 tahun (33,3%) pada kategori sedang, 3-4 tahun (16,6%) pada kategori tinggi, dan > 5 tahun (16,6%) pada kategori tinggi. Rincian secara lengkap dapat dilihat melalui Tabel 5.

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa lama waktu remaja yang mengatur perilaku makan *vegetarian* mayoritas >5 tahun dengan persentase sebesar 45,3%. Hal tersebut mendukung temuan Teori Determinasi Diri Deci & Ryan (1985), yang menjadi kerangka berpikir penelitian ini yang menyatakan semakin motivasi berasal dari dalam diri, semakin langgeng dan konsisten perilaku yang muncul, bahkan tanpa hadirnya imbalan atau *antecedent*.

Berdasarkan analisis usia partisipan, sebagian besar partisipan berada pada rentang usia 18-21 tahun dengan persentase (90%) dari keseluruhan partisipan. Partisipan pada motivasi ditentukan

sendiri mayoritas berada pada rentang umur 18-21 tahun dengan persentase (84,3%) termasuk kategori sedang, dan 15-17 tahun sebesar (15,6%) persen pada kategori sedang. Di samping itu seluruh partisipan yang memiliki motivasi tidak ditentukan sendiri berada pada rentang umur 18-21 tahun (100%) termasuk kategori sedang. Rincian secara lengkap dapat dilihat melalui Tabel 6. Berdasarkan analisis jenis *vegetarian* mayoritas memiliki motivasi mengatur makan ditentukan sendiri sebagai *vegetarian* biasa (37,2%) pada kategori tinggi. Kedua, *vegan* pada motivasi ditentukan sendiri (21,5%) pada kategori sedang. Ketiga, *vegetarian ovo-lacto* atau *lacto-ovo* pada motivasi ditentukan sendiri (13,7%) pada kategori sedang. Keempat *lacto vegetarian* pada motivasi ditentukan sendiri (7,8%) pada kategori tinggi. Kelima *semi vegetarian* pada motivasi ditentukan sendiri (5,8%) pada kategori sedang. Keenam *vegetarian* Maitreya pada motivasi ditentukan sendiri (5,8%) pada kategori sedang.. Ketujuh *pesca vegetarian* pada motivasi ditentukan sendiri (3,9%) pada kategori tinggi. Terendah adalah *vegetarian fruitarian* pada motivasi ditentukan sendiri (1,9%) pada kategori rendah. Rincian secara lengkap dapat dilihat melalui Tabel 7.

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi, yang menggagas penelitian lanjutan mengenai motivasi perilaku mengatur makan *vegetarian*. Bagi remaja yang mengatur perilaku makannya. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai motivasi mengatur makan, agar dapat mengidentifikasi motivasi mereka dalam mengatur makan, demi menghindari konsekuensi negatif dari malfungsi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya berasal dari penggunaan media sosial sebagai *platform* untuk mengambil data. Media sosial sebagai *platform* memang praktis dan lebih hemat, namun data yang didapatkan sangat beragam sehingga banyak yang tidak memenuhi kriteria penelitian sehingga harus dieliminasi, seperti harus mengatur perilaku makan *vegetarian*. Penelitian ini tidak menanyakan motivasi remaja mengapa mereka mengatur perilaku makan *vegetarian* secara spesifik. Motivasi mengapa remaja mengatur perilaku makan *vegetarian* diasumsikan dapat mempengaruhi atau memperkaya interpretasi dari hasil penelitian. Keterbatasan lain yang dihadapi peneliti adalah dalam mencari referensi literatur karena sedikitnya penelitian terutama di Indonesia yang mengangkat topik motivasi perilaku mengatur makan, terutama pada sampel remaja *vegetarian*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas dari keseluruhan 57 partisipan yang menjadi sampel, 51 partisipan (89%) diantaranya memiliki atau mengatur perilaku makan *vegetarian* dari motivasi ditentukan sendiri (*self-determined*) pada kategori sedang. Di sisi lain 6 partisipan lainnya (11%) diantaranya memiliki atau mengatur perilaku makan dari motivasi tidak ditentukan sendiri (*non-self-determined*) pada kategori sedang.

Karakteristik partisipan dengan motivasi mengatur makan ditentukan sendiri (*self-determined*) berada pada kategori sedang. Kategori sedang menunjukkan motivasi yang dimiliki partisipan dalam mengatur makan cukup sering muncul atau berasal dari dalam individu. Perilaku yang muncul tidak hanya dirasakan membawa manfaat, tetapi juga mulai sejalan dengan skema diri individu. Pada partisipan dengan motivasi mengatur makan tidak ditentukan sendiri dengan kategori sedang, perilaku yang muncul biasanya dilakukan oleh individu untuk memenuhi tuntutan atau permintaan lingkungan sekitar. Individu cenderung mengatur makan untuk menghindari hukuman (*punishment*) atau konsekuensi emosi negatif seperti perasaan cemas atau takut apabila tidak mengatur makan.

Saran untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian secara longitudinal untuk melihat pengaruh jangka waktu terhadap motivasi perilaku mengatur makan terutama pada sampel remaja *vegetarian*. Selain itu, penelitian ini mengumpulkan data melalui penyebaran kuesioner lewat media sosial secara *random* menggunakan teknik *snowball sampling*, teknik ini

dilakukan untuk menghemat biaya dan waktu. Akan tetapi peneliti memiliki kemungkinan yang kecil untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan. Hal ini tidak efisien, karena data yang didapatkan sedikit dan banyak data yang dieliminasi karena tidak sesuai kriteria, sehingga asumsi penghematan waktu terbantahkan. Oleh karena itu pada penelitian selanjutnya, diharapkan agar melakukan pengambilan data langsung pada kelompok atau lembaga *vegetarian* baik secara *online* atau *on-site*, agar data yang didapatkan maksimal serta waktu pengambilan data lebih efisien. Disamping itu disarankan untuk menggunakan metode pengumpulan data yang lebih mendalam, selain menggunakan kuesioner seperti wawancara, *fgd*, dsb.

REFERENSI

- Alhadar, A., Indiasari, R., & Yustini. (2014). Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Dengan Overweight Pada Remaja di SMA Katolik Makassar. Naskah publikasi program studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hassanudin. Makassar.
- American Dietetic Association. (2009). Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. *Journal of American Dietetic Association*, 109, 1266-1282.
- Azwar, S. (2019). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Bardone-Cone, A. M., Fitzsimmons-Craft, E. E., Harney, M. B., Maldonado, C. R., Lawson, M. A., Smith, A., Robinson, D. A. (2012). The-inter Relationship Between Vegetarianism and Eating Disorder Among Females. *Journal of Academy Nutrition Diet*, 112(8), 1247-52. Doi: [10.1016/j.jand.2012.05.007](https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.05.007),
- Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flessner, M., Occhipinti, S., & Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors*, 4(3), 229-244. Doi: [10.1016/S1471-0153\(03\)00018-7](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00018-7).
- Cobb, N. J. (2007). Adolescence: Continuity, change, and diversity. McGraw-Hill. New York.
- Craig, W. (2009). Health Effects of Vegan Diets. *American Journal of Clinical Nutrition*, 89, 1627S-1633S.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior. Springer Science+Business Media. New York City.
- Dirjen Binkesmas Depkes RI. (2007). Kebijakan Nasional Promosi Kesehatan. Pusat Promosi Kesehatan Depkes RI. Jakarta.
- Fatima, W., Ahmad, L. M. (2018). Prevalenced of Disordered Eating Attitudes Among Adolescence Girls in Arar City, Kingdom of Saudi Arabia. *Health Psychology Research*, 6, 7444. Doi: [10.4081/hpr.2018.7444](https://doi.org/10.4081/hpr.2018.7444).
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga. Jakarta.
- Maranatha, O.K. (2019). Motivasi Mengatur Makan dan Gangguan Makan. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana. Jakarta.
- Lestari, W.S., Wahyuningsih, S., Puspaningtyas, D.E. (2018). Asupan Zat Gizi dan Kadar Glukosa Darah pada Vegetarian di Narayana Smrti Asram Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), 49-58. ISSN 2598-7884.
- Ogden, J. (2007). Health Psychology 4th Edition. Mc Graw Hill Open University Press. New York.
- Pelletier, L.G., & Dion, S.C. (2007). An examination of general and specific motivational mechanism for the relations between body dissatisfaction and eating behaviors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(3), 303- 333.

- Perry, C. C., Mc Guire. M. T., Neumark-Sztainer. D., Story. M. (2001). Characteristic of Vegetarian Adolescents in a Multiethnic Urban Population. *Journal of Adolescent Health*, 29, 406-416.
- Pilis, W., Stec, K., Zych, M., Pilis, A. (2014) Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny*, 65(1), 9-14.
- Purwana, A., Suandi, I.K.G., Paryanto, P.E. (2010). Lipid Profiles of Vegetarian and Non-vegetarian Children at Risk of Overweight or Obesity. *Paeditrica Indonesia*, 50(5), 291-294.
- Putri, R. P. (2008). Perilaku Diet Pada Remaja Putri Ditinjau Dari Harga Diri. [Skripsi]. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Radwan, H., Hasan, H. A., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., Ayman, A. (2019). Body mass index perception, body image dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1-11. Doi: [10.3390/ijerph16091541](https://doi.org/10.3390/ijerph16091541).
- Rossi, A. (2012). Vegetarian. G-Media. Yogyakarta.
- Sandjaja. (2009). Kamus Gizi: Pelengkap Kesehatan Keluarga. Kompas Media Nusantara. Jakarta.
- Saragih, F. M. (2010). Vegetarian (Suatu Kajian Kebiasaan Makan pada Umat Buddha Maitreya). [Skripsi] Universitas Sumatera Utara.
- Siahaan, G., Nainggolan, E., Lestrina, D. (2015). Hubungan Asupan Gizi dengan Trigliserida dan Kadar Glukosa Darah pada Vegetarian. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2 (1), 48-59.
- Siwi, A. P. S., Nindya, T. S. (2016). Body Image Berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh, Tapi Tidak Berhubungan Dengan Waist to Hip Ratio Pada Vegetarian Putri Di Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 11 (2), 113-119.
- Siyoto, S., Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Literasi Media Publishing. Yogyakarta.
- Tong, T.Y.N, *et al.* (2019). Risks of ischemic heart disease and stroke in meat eaters, fish eaters, and vegetarians over 18 years of follow-up: results from the prospective EPIC-Oxford study. *British Medical Journal*, 366, 4897. Doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.14897>.
- Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2012). Motivational Dynamics of eating regulation: a self-determination theory perspective. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9 (21), 1-16.
- Wati, D. K., & Sumarni, S. (2017). Citra tubuh pada remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk: Studi cross sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398-405. Doi: [10.2473/amnt.v1i4.2017.398-405](https://doi.org/10.2473/amnt.v1i4.2017.398-405).

(halaman kosong)