

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

*Eating behavior* merupakan perilaku makan pada individu bukan hanya berkaitan dengan jumlah makanan seperti jumlah porsi. Akan tetapi, juga dengan alasan dibalik seseorang memilih, mengkonsumsi dan berhenti memakan makanan tertentu. Pada masa remaja seringkali seseorang mengalami perubahan perilaku makan. Terdapat dua jenis perilaku makan yaitu perilaku makan yang berisiko dan perilaku makan tidak berisiko. Perilaku makan tidak berisiko yaitu pada saat kebutuhan gizinya terpenuhi secara optimal, dari segi kualitas maupun kuantitas. Sebaliknya, perilaku makan berisiko ini terjadi apabila kebutuhan gizi tidak tercukupi baik dari segi kualitas dan kuantitas makanan, yang dapat menjadi sebab dari gangguan makan. Contohnya seperti perilaku yang meliputi pembatasan konsumsi tertentu secara berlebihan, menjalani diet ketat, mengabaikan rasa lapar, dan melewatkan jam makan pagi (Ratulangi, 2022).

Pada salah satu contoh *eating behavior* yang berisiko itu terdapat diet ketat yang dimana diet ketat ini termasuk ke dalam variabel psikologis yang dikenal sebagai *Restrictive eating behavior*. *Restrictive eating behavior* merupakan perilaku diet yang mengacu pada kebiasaan pola makan, dimana seseorang sangat membatasi asupan makanan, sering kali didasarkan pada ketakutan akan pengurangan berat badan atau pengalaman negatif terhadap berat badan. Hal ini fokus pada pengendalian porsi makan, kalori, dan jenis makanan tertentu untuk mempertahankan penurunan berat badan yang telah atau yang akan dicapai (Watson et al., 2020)

Pandangan terkait diet harus menahan lapar setiap harinya bahkan hanya makan 1 kali dalam sehari dan hanya memakan buah-buahan merupakan pandangan yang salah. Selain itu, juga ada beberapa yang menjalankan puasa, lalu sengaja untuk tidak makan, mengkonsumsi suplemen penurun berat badan, perilaku menahan nafsu makan (*laxative*) tanpa berkonsultasi dan pantauan dokter atau ahli gizi (Hofmann et al., n.d.).

Beberapa metode diet ekstrem seperti menahan lapar berkepanjangan, konsumsi makanan sangat terbatas, atau penggunaan suplemen dan laksatif tanpa pengawasan ahli dapat menimbulkan gangguan kesehatan, termasuk gangguan makan dan ketidakseimbangan metabolisme (World Health Organization, 2022).

Penelitian terbaru oleh Hasanah (2024) yang dilakukan di MTsN 5 Nganjuk meneliti hubungan antara perilaku makan dan gaya hidup sedentari dengan status gizi lebih pada remaja

usia 13–15 tahun. Menggunakan instrumen *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), penelitian ini menemukan bahwa 34,1% responden mengalami gizi lebih dan 82,4% menunjukkan kecenderungan *external eating*. Salah satu temuan penting adalah adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *restrained eating* atau makan secara restriktif dengan status gizi lebih ( $p = 0,030$ ), yang menunjukkan bahwa remaja yang menahan makan secara berlebihan justru berisiko mengalami kelebihan berat badan. Hasil ini menyoroti perlunya pendekatan yang lebih tepat dalam mengatur pola makan remaja agar tidak terjebak dalam praktik diet yang tidak sehat dan kontraproduktif terhadap tujuan gizi.

Perilaku diet ketat pada masyarakat Indonesia di tahun 2022 menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, meskipun masih banyak yang terjebak dalam kebiasaan makan tidak sehat. Banyak individu mulai mengadopsi diet seimbang dan rendah karbohidrat, dipengaruhi oleh tren kesehatan dan informasi yang mudah diakses melalui media sosial. Namun, tantangan seperti kebiasaan makan yang tidak teratur dan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang seimbang masih menjadi hambatan. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 73% konsumen di Indonesia memiliki pola makan yang tidak sehat, yang menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai gizi. Selain itu, pengaruh Brand Ambassador dan Brand Image juga berperan dalam keputusan pembelian produk diet, yang mencerminkan bagaimana pemasaran dapat memengaruhi perilaku konsumen dalam memilih pola makan yang lebih sehat.

Angka itu meningkat dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 yang temuannya sebanyak 93,5 persen masyarakat menjalankan diet tidak sehat. Sebagai bagian dari upaya menuju hidup yang lebih sehat, masyarakat perlu lebih selektif dalam memilih metode diet dengan mempertimbangkan efek jangka panjang bagi kesehatan. Penting untuk mengutamakan edukasi mengenai pola makan yang seimbang serta melakukan konsultasi dengan ahli gizi dalam proses penurunan berat badan dan pencegahan obesitas. Melalui kerja sama antara pemerintah, tenaga kesehatan terutama ahli gizi, dan partisipasi aktif masyarakat, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung tercapainya kesehatan yang optimal tanpa mengganggu keseimbangan tubuh.

*Restrictive eating behavior* atau perilaku pembatasan makan merujuk pada usaha mengurangi asupan makanan secara sengaja, seperti melewati waktu makan, puasa, atau mengonsumsi makanan rendah kalori untuk tujuan pengendalian berat badan. Dari hasil *literature review* menunjukkan bahwa perilaku ini umum terjadi pada berbagai gangguan

makan seperti *anorexia nervosa* (AN), *bulimia nervosa* (BN), dan *binge eating disorder* (BED). Studi menunjukkan bahwa individu dengan AN dan BN lebih sering melakukan perilaku restriktif dibandingkan dengan individu dengan BED. Perilaku ini dapat memengaruhi frekuensi episode *binge eating*, dengan pola makan yang lebih jarang atau pengurangan kalori yang ekstrem sering kali berhubungan dengan peningkatan *binge eating* pada BN dan BED. Namun, pada individu BN yang lebih sering makan kecil dan rendah kalori, *binge eating* justru cenderung lebih jarang terjadi (Foerde et al., 2022).

Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak semua bentuk pembatasan makan memiliki dampak yang sama terhadap perilaku *binge eating*, sehingga pendekatan klinis perlu mempertimbangkan jenis perilaku restriktif secara spesifik sebelum membuat rekomendasi penanganan. *Restrictive eating* atau pembatasan asupan makanan terjadi dalam spektrum yang luas, mulai dari diet sehat yang dilakukan individu tanpa gangguan psikologis hingga pada tingkat ekstrem yang ditemukan pada gangguan makan seperti anoreksia nervosa (AN). Dalam studi ini, ditemukan bahwa individu dengan AN secara signifikan lebih memilih makanan rendah lemak dibandingkan individu sehat, dan preferensi ini dikaitkan dengan aktivasi yang lebih tinggi di bagian dorsal striatum otak. Aktivasi ini menunjukkan bahwa keputusan untuk memilih makanan yang rendah kalori bersifat persisten dan mungkin didorong oleh mekanisme saraf yang khas dari perilaku makan yang patologis (Foerde et al., 2022).

Penelitian ini dilakukan pada anggota komunitas grup *WhatsApp*, yaitu komunitas *intermittent fasting*. Komunitas ini dipilih karena anggotanya secara aktif menerapkan pola makan yang cenderung membatasi asupan makanan dalam jangka waktu tertentu. *Restrictive eating behavior* sangat rentan terjadi pada individu yang menjalani pola diet yang tidak sehat, seperti hanya makan sekali sehari, melewatkan waktu makan pagi atau siang, hanya mengonsumsi buah-buahan, melakukan puasa panjang (*intermittent fasting*), atau menghindari jenis makanan tertentu. Perilaku tersebut kerap dilakukan tanpa bimbingan profesional seperti ahli gizi, sehingga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis.

Pemilihan populasi dari komunitas (*intermittent fasting*) ini bertujuan untuk memperoleh sampel yang representatif dalam mengkaji fenomena *Restrictive eating behavior*. Komunitas ini dianggap sebagai kelompok yang relevan karena anggotanya memiliki kecenderungan untuk menerapkan pembatasan makan, yang sesuai dengan fokus utama penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang

lebih objektif mengenai ketertarikan antara *intermittent fasting* dan kecenderungan individu terhadap perilaku makan yang restriktif.

Menurut hasil survei Kurious-Katadata Insight Center (KIC), mayoritas responden melakukan diet dengan cara mengurangi frekuensi atau porsi makan (59,9%), mengurangi asupan karbohidrat atau gula (53,2%), serta menghindari makanan berlemak (45%) dan makanan cepat saji (45%). Hanya 2,6% responden yang melakukan diet alternatif seperti *intermittent fasting*, puasa, atau hanya mengonsumsi buah dan sayuran. Terkait hal ini, Kementerian Kesehatan menekankan bahwa diet sebaiknya disesuaikan dengan kondisi tubuh dan didampingi oleh tenaga profesional seperti ahli gizi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Dong et al., 2020) menyatakan bahwa *intermittent fasting* (IF) atau puasa *intermitent* merupakan pola makan yang berfokus pada pengaturan waktu makan dengan periode puasa dan makan yang terjadwal secara bergantian. Berbeda dengan pembatasan kalori yang menekankan pada jumlah makanan, IF lebih menekankan pada kapan seseorang makan. Terdapat beberapa jenis IF, seperti *alternate-day fasting* (puasa selang-seling harian) dan *time-restricted feeding* (pembatasan waktu makan dalam satu hari), misalnya pola 16:8 (puasa 16 jam dan makan dalam 8 jam), ada juga pola 20:4 (puasa 20 jam dan makan dalam 4 jam).

Pola *intermittent fasting* 20:4 adalah salah satu bentuk *time-restricted eating* yang cukup ekstrem, juga dikenal sebagai "*The Warrior Diet*". Dalam pola ini, seseorang berpuasa selama 20 jam dan hanya memiliki jendela makan selama 4 jam setiap harinya. Selama jendela makan tersebut, orang diperbolehkan mengonsumsi makanan secara normal (idealnya tetap bergizi seimbang), sementara di luar jendela itu hanya boleh mengonsumsi minuman non-kalori seperti air putih, teh tanpa gula, atau kopi hitam (Dong et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi awal melalui penyebaran kuesioner kepada para 30 anggota komunitas *intermittent fasting* di *WhatsApp*, diketahui bahwa seluruh responden pernah melakukan pembatasan makan secara ekstrem melalui diet ketat. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola diet yang bersifat restriktif sangat umum terjadi di kalangan komunitas tersebut, sehingga diperlukan perhatian lebih terhadap praktik pembatasan makan yang dijalankan, serta pentingnya intervensi untuk mendorong diet yang lebih sehat dan berada di bawah pengawasan ahli.

Selain itu fenomena serupa juga terlihat dari berbagai postingan para anggota komunitas yang secara terbuka meminta pendapat atau saran terkait pemotongan porsi makan,

makan hanya sekali dalam sehari, hingga berpuasa selama 20 jam. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan untuk menerapkan pola makan yang sangat restriktif tidak hanya bersifat individual, tetap juga mendapat penguatan sosial dari interaksi dalam komunitas. Kondisi ini semakin menegaskan urgensi penelitian mengenai perilaku makan restriktif di kalangan pelaku *intermittent fasting*.

Pernyataan ini didukung oleh temuan dari studi awal yang melibatkan 30 anggota komunitas *intermittent fasting* di platform WhatsApp, yang menunjukkan beragam bentuk penerapan pola diet ketat. Sebanyak 10 responden menjalani diet dengan metode *intermittent fasting* menggunakan pola 20:4, yaitu makan selama 4 jam dan berpuasa selama 20 jam. Selain itu, sebanyak 6 responden komunitas melaporkan hanya makan sekali sehari. Di sisi lain, 4 responden memilih untuk menghindari konsumsi karbohidrat, seperti nasi dan makanan tinggi gula.

Mengurangi asupan kalori jauh di bawah kebutuhan harian tanpa pengawasan profesional tidak disarankan, karena dapat mengganggu metabolisme, menyebabkan kehilangan massa otot, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Menurut National Institutes of Health (NIH), penurunan berat badan yang aman adalah sekitar 0,5–1 kg per minggu, yang setara dengan defisit kalori harian 500–1000 kkal. Defisit kalori berlebihan justru bisa berdampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang (NIH, 2020; Harvard T.H. Chan School of Public Health, n.d.).

Lalu, sebanyak 3 responden menyatakan tidak makan seharian dengan hanya mengandalkan air putih juga ada yang mengonsumsi *ice americano* (kopi tanpa gula) yang mereka percayai bisa membantu dalam proses menurunkan berat badan dan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti sebagian dari mereka yang mengonsumsi kopi tanpa gula. Perlu kita ketahui juga bahwasannya kopi hitam tanpa tambahan gula dikenal sebagai minuman rendah kalori, dengan hanya sekitar 5 hingga 10 kalori per cangkir. Menurut Healthline, kandungan kafein dalam kopi dipercaya mampu membantu proses pembakaran lemak dalam tubuh. Kafein bekerja dengan merangsang sistem saraf pusat, yang kemudian mendorong pemecahan lemak. Beberapa studi juga mengungkapkan bahwa kafein dapat meningkatkan laju metabolisme sebesar 3 hingga 11 persen, sebagian besar disebabkan oleh peningkatan pembakaran lemak.

Namun, efek kafein ini lebih terasa pada individu dengan berat badan ideal dibandingkan dengan mereka yang mengalami obesitas. Pada orang dengan berat badan



normal, kafein bisa meningkatkan pembakaran lemak hingga 29 persen, sementara pada orang yang kelebihan berat badan hanya sekitar 10 persen. Meski memberikan manfaat, konsumsi kopi Americano tetap perlu dibatasi, terutama bagi yang memiliki gangguan asam lambung seperti GERD. Bagi penderita kondisi ini, kopi dapat merangsang produksi asam lambung berlebih. Karena itu, sebaiknya hindari mengonsumsi kopi dalam keadaan perut kosong.

Selanjutnya, terdapat 2 responden membatasi makanan dengan porsi sangat kecil, sedangkan 5 responden lainnya mengaku pernah mencoba diet tidak sehat seperti mengonsumsi obat pelangsing, hanya makan sereal, atau meminum teh herbal sebagai pengganti makanan pagi atau penutup sebelum mereka tidur. Pola diet yang dilakukan oleh para responden dan sebagian populasi pada komunitas *intermittent fasting* ini memberikan dampak penurunan berat badan yang cukup banyak yaitu dalam 1 minggu mereka dapat menurunkan 2-2,5 kg berat badan. Sedangkan perlu kita ketahui menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa penurunan berat badan yang dianggap aman dan normal berada pada kisaran 0,5 hingga 1 kilogram setiap minggunya. Meskipun terlihat sedikit, penurunan ini cenderung stabil dari minggu ke minggu. Untuk mencapai target tersebut, para ahli umumnya merekomendasikan pengurangan asupan kalori harian sebanyak 500 hingga 1.000 kalori.

Tingginya variasi dan prevalensi perilaku diet ekstrem ini mencerminkan kecenderungan anggota komunitas untuk menjalankan pola makan yang restriktif tanpa pengawasan profesional. Hal ini menunjukkan pentingnya peningkatan edukasi dan intervensi yang tepat untuk membantu anggota komunitas memahami risiko dari diet ekstrem, serta mendorong penerapan pola makan yang lebih sehat, seimbang, dan berkelanjutan.

Selain itu, tanggapan dari 30 anggota komunitas mengenai efektivitas perilaku makan restriktif menunjukkan variasi persepsi yang cukup beragam. Sebanyak 9 partisipan mengungkapkan bahwa menerapkan pola makan yang ketat memberikan manfaat positif karena membantu mereka merasa lebih mampu mengendalikan dorongan untuk makan secara berlebihan, menjaga keteraturan dalam asupan makanan, serta membentuk rutinitas harian yang lebih disiplin. Mereka juga menyatakan bahwa peningkatan ketahanan dalam menghadapi situasi yang menggoda secara sosial maupun emosional, sehingga merasa memiliki kendali yang lebih kuat terhadap kebiasaan makan dan tubuh mereka sendiri.

Sementara itu, 6 anggota komunitas menyatakan bahwa pola makan restriktif berdampak negatif, antara lain menimbulkan kelelahan, tekanan psikologis, suasana hati yang tidak stabil (seperti *mood swing* dan mudah marah), hingga berat badan yang kembali naik

setelah pola tersebut dihentikan. Sebanyak 4 orang lainnya berpendapat bahwa pendekatan ini hanya efektif bila diterapkan secara seimbang atau dalam kondisi tertentu. Di sisi lain, 7 responden lebih memilih hal ini dijadikan sebagai alasan untuk merubah gaya hidup yang berkelanjutan, dan 4 orang dengan tegas menolak efektivitas pola makan ketat karena dianggap tidak berjangka panjang atau berisiko bagi kesehatan.

Dengan demikian, dari 30 responden yang diperoleh pada studi awal ini, didapati sebanyak 9 orang menunjukkan bahwa penerapan perilaku makan restriktif berkontribusi pada penguatan kapasitas dalam mengendalikan impuls, membentuk kebiasaan makan yang lebih terarah, serta meningkatkan daya tahan terhadap tekanan sosial ha-hal ini sejalan dengan variabel *self-control* dalam psikologi.

*Self-control* atau pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur atau mengubah respons internal, serta menahan dorongan perilaku yang tidak diinginkan (Tangney et al., 2004 dalam Cobb-Clark et al., 2022). Dalam konteks berat badan, rendahnya *Self-control* berkaitan erat dengan pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kecenderungan untuk melakukan diet secara berulang namun tidak efektif. Berdasarkan temuan (Cobb-Clark et al., 2023), individu dengan *Self-control* yang rendah cenderung memiliki berat badan yang lebih tinggi, merasa tidak puas terhadap berat badannya, serta mengalami kesenjangan yang lebih besar antara berat badan aktual dan berat badan ideal. Dalam penelitian ini, *Self-control* dipecah menjadi dua aspek inti, yaitu impulsivity (kecenderungan untuk bertindak secara tergesa-gesa tanpa mempertimbangkan konsekuensinya) dan restraint (kemampuan untuk menahan diri dan bertindak secara lebih reflektif).

Kedua aspek tersebut, meskipun saling berkaitan, menunjukkan daya prediktif yang berbeda terhadap perilaku dan kondisi kesehatan individu. *Restraint* lebih kuat berhubungan dengan keputusan yang bersifat jangka panjang seperti berolahraga dan melakukan diet, sedangkan *impulsivity* cenderung memengaruhi keputusan yang bersifat sesaat seperti kapan, di mana, dan apa yang dikonsumsi (Cobb-Clark et al., 2023). Dengan demikian, individu yang memiliki tingkat restraint yang rendah menunjukkan kemungkinan yang lebih besar untuk memiliki berat badan yang tidak sehat, meskipun mereka tidak selalu impulsif.

Studi terdahulu yang dilakukan oleh Hofmann et al. (2024) dalam penelitiannya mengembangkan model empat komponen *Self-control* yang terdiri atas kekuatan dorongan (*desire strength*), konflik, resistensi, dan perilaku aktual (*enactment*), untuk memahami

perilaku makan sehari-hari pada pelaku diet. Mereka menemukan bahwa meskipun individu yang memiliki tingkat *dietary restraint* tinggi tidak mengalami dorongan makan yang lebih kuat dibandingkan non-dieter, mereka lebih sering merasa konflik terhadap keinginan makan, khususnya terhadap makanan tidak sehat.

Individu dengan kontrol diri yang baik (*inhibitory control*) lebih mampu untuk menahan keinginan tersebut dan cenderung berhasil dalam menurunkan berat badan dalam periode empat bulan. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam diet bukan hanya ditentukan oleh niat atau motivasi, tetapi juga oleh kemampuan kognitif dalam menghambat dorongan impulsif terhadap makanan, yang merupakan inti dari proses *Self-control* (Hofmann et al., n.d.).

Kontrol diri yang tinggi menggambarkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku mereka secara efektif, termasuk dalam mengatur emosi dan dorongan-dorongan internal yang mungkin muncul. Menurut Goldfried & Merbaum (dalam Sawal, 2022), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, mengarahkan, dan mengatur perilaku guna mencapai konsekuensi positif. Individu dengan kontrol diri yang tinggi berusaha mematuhi nilai-nilai dan aturan yang ada, yang pada gilirannya mengurangi risiko perilaku merugikan, baik bagi diri mereka sendiri maupun orang lain.

Hasil *literature review* menjelaskan bahwa *Restrictive Eating Behavior* (REB) merupakan perilaku membatasi asupan makanan secara sengaja, umumnya untuk mengontrol berat badan atau bentuk tubuh. Namun, pembatasan makan yang terlalu ketat dapat menimbulkan beban kognitif dan emosional yang tinggi, sehingga justru menurunkan efektivitas *self-control* dalam jangka panjang. Penelitian menunjukkan bahwa proses pengendalian makan yang ekstrem dapat menghabiskan sumber daya psikologis yang dibutuhkan untuk mengendalikan perilaku lain, sehingga pada akhirnya membuat individu lebih rentan melanggar aturan diet yang telah ditetapkan (Hofmann, Adriaanse, Vohs, & Baumeister, 2014).

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Adams, Chambers, dan Lawrence (2019) menemukan bahwa individu dengan tingkat pembatasan makan yang tinggi cenderung menunjukkan peningkatan konsumsi makanan ketika kemampuan *self-control* menurun. Hal ini terjadi karena pembatasan yang ekstrem dapat memicu perilaku makan kompensatoris, seperti *binge eating*, sebagai bentuk respons terhadap rasa lapar fisiologis maupun tekanan psikologis. Fenomena ini dikenal sebagai “*counter-regulatory eating*” atau “*what-the-hell*



*effect*,” di mana pelanggaran kecil terhadap aturan diet dapat memicu perilaku makan berlebihan.

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa *restrictive eating behavior* juga berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi dan rendahnya kemampuan menahan impuls, dua komponen penting dalam *self-control*. Danner, Sternheim, dan Evers (2014) melaporkan bahwa individu dengan tingkat pembatasan makan yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, sehingga mereka menggunakan pembatasan makan sebagai strategi coping. Namun, strategi ini bersifat maladaptif karena tidak mengatasi sumber emosi yang sebenarnya dan justru memperkuat siklus restriksi, hilangnya kontrol diri, kompensasi makan berlebihan. Dengan demikian, meskipun *restrictive eating behavior* dapat terlihat sebagai bentuk kontrol diri, bukti empiris menunjukkan bahwa pada tingkat yang ekstrem, perilaku ini justru dapat melemahkan kapasitas *self-control* secara keseluruhan.

Hasil *literature review* dari studi terdahulu mengungkapkan bahwa, individu dengan kontrol diri yang rendah lebih cenderung menunjukkan perilaku yang menyimpang dan mengabaikan aturan serta nilai yang ada pada dirinya. Hal ini dapat menyebabkan perilaku yang merugikan baik secara fisik maupun psikologis, baik bagi diri mereka sendiri maupun orang lain (Sawal et al., 2022).

Kondisi ini sangat relevan dalam konteks perilaku makan restriktif. Perilaku makan restriktif, yang sering kali mencakup pembatasan asupan makanan secara ketat dan penghindaran makanan tertentu, merupakan bentuk perilaku yang sangat dipengaruhi oleh kontrol diri. Individu dengan kontrol diri yang tinggi mungkin lebih mampu untuk mengelola pola makan mereka dengan cara yang sehat, sesuai dengan kebutuhan tubuh dan tujuan jangka panjang.

Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri rendah dapat lebih rentan terhadap gangguan pola makan, seperti perilaku makan berlebihan atau diet yang terlalu ketat, yang dapat berisiko bagi kesejahteraan fisik dan psikologis mereka. Perilaku makan restriktif ini, dalam beberapa kasus, bisa berkembang menjadi pola makan yang tidak sehat atau gangguan makan, seperti anoreksia atau bulimia, yang berhubungan dengan ketidakmampuan mengelola dorongan dan tekanan psikologis terkait tubuh dan makanan.

Fenomena ini menunjukkan perlunya edukasi tentang pola makan sehat yang lebih berkelanjutan dan pendekatan positif terhadap penerimaan tubuh. Daripada mengikuti tren diet ketat, individu perlu didorong untuk memahami pentingnya pola hidup sehat yang bertujuan

jangka panjang. Edukasi ini tidak hanya melibatkan aspek kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental dengan mendorong penerimaan tubuh dan membangun kepercayaan diri tanpa harus terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak realistis.

Studi yang ada menunjukkan bahwa perilaku makan yang restriktif memiliki dampak terhadap kesehatan fisik dan mental individu. Namun, belum banyak penelitian yang meneliti secara spesifik hubungan antara *self-control* dan perilaku makan restriktif pada anggota komunitas *intermittent fasting*, terutama di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan dalam literatur yang ada dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks komunitas WhatsApp *intermittent fasting*, serta bagaimana temuan ini dapat berkontribusi pada pengembangan program intervensi yang lebih tepat bagi individu yang menjalani pola makan restriktif di luar pengawasan profesional.

Penelitian-penelitian sebelumnya belum banyak mengkaji secara spesifik hubungan antara *restrictive eating behavior* dengan *Self-control*, terutama dalam konteks komunitas daring seperti kelompok *intermittent fasting* di WhatsApp. Sebagian besar studi terdahulu lebih berfokus pada populasi remaja atau dewasa muda secara umum, tanpa mempertimbangkan konteks lain yang juga relevan, seperti individu dewasa yang secara sukarela menerapkan pola diet ketat di luar pengawasan profesional medis atau ahli gizi. Padahal, komunitas daring seperti ini merupakan lingkungan sosial yang unik, di mana praktik diet dan pembatasan makan dapat diperkuat oleh norma sosial, dukungan sesama anggota, maupun motivasi pribadi yang tidak selalu selaras dengan prinsip diet sehat.

Berdasarkan hasil penelusuran dan observasi yang dilakukan melalui komunitas *intermittent fasting* di WhatsApp, ditemukan bahwa fenomena diet ketat sangat sering dilakukan oleh anggota, terutama oleh perempuan yang merasa tertekan oleh standar sosial dan kecemasan terhadap bentuk tubuh. Beberapa anggota mengungkapkan bahwa mereka merasa harus terus-menerus mengontrol apa yang mereka makan secara ketat agar sesuai dengan ekspektasi sosial. Tekanan ini memengaruhi kemampuan mereka dalam mengatur diri (*self-control*), yang pada akhirnya memicu perilaku makan yang restriktif. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sudah ada penelitian mengenai *Self-control* dan *restrictive eating behavior*, belum banyak yang secara khusus menganalisis interaksi antara kedua variabel tersebut dalam konteks kehidupan sehari-hari, khususnya di tengah tekanan sosial yang berkembang melalui media dan komunitas daring.

Pentingnya penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana *Self-control* berperan dalam kecenderungan individu melakukan *restrictive eating behavior*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi edukasi dan intervensi psikologis yang lebih relevan dengan kebutuhan masyarakat, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang menyoroti aspek psikologis dalam perilaku makan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi bahwa perilaku makan secara restriktif (*restrictive eating behavior*) menjadi semakin umum, khususnya di kalangan individu yang mengikuti pola diet tertentu seperti *intermittent fasting*. Meskipun diet ini memiliki sejumlah manfaat kesehatan, penerapannya yang ekstrem tanpa pengawasan dapat menimbulkan risiko gangguan pola makan. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam kecenderungan seseorang melakukan perilaku makan secara restriktif adalah tingkat *self-control*. Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana *self-control* dapat memengaruhi kecenderungan *restrictive eating behavior*, terutama dalam konteks komunitas daring yang sedang populer di Indonesia.

Kesenjangan pengetahuan ini menjadi penting untuk diteliti karena memahami hubungan antara *restrictive eating behavior* dan *self-control* dapat memberikan gambaran tentang potensi risiko atau manfaat dari pola makan tertentu, khususnya dalam praktik *intermittent fasting*. Jika hubungan ini tidak dikaji secara mendalam, dikhawatirkan strategi diet yang awalnya bertujuan menyehatkan justru berpotensi menimbulkan masalah perilaku makan dan menurunkan kesejahteraan psikologis individu terutama pada komunitas yang akan di jadikan tempat penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara *restrictive eating behavior* dan *self-control* pada anggota komunitas *intermittent fasting* di WhatsApp.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:  
Apakah terdapat hubungan *restrictive eating behavior* dan *Self-control* pada anggota komunitas *intermittent fasting* di WhatsApp?

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *restrictive eating behavior* dan *Self-control* pada anggota komunitas *intermittent fasting* di WhatsApp.

## Kegunaan Penelitian

- **Kegunaan Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan perilaku makan restriktif dan pengendalian diri (*self-control*). Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana *Self-control* berhubungan dengan kecenderungan melakukan *restrictive eating behavior*, terutama dalam konteks praktik diet populer seperti *intermittent fasting*. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi faktor-faktor psikologis lain yang memengaruhi perilaku makan dalam komunitas daring (WhatsApp).

- **Kegunaan Praktis**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat umum, pelaku diet, serta pihak-pihak yang berkecimpung dalam edukasi gaya hidup sehat. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi praktisi kesehatan mental dan pembuat konten edukasi untuk merancang strategi pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dalam praktik diet. Bagi individu yang menjalani *intermittent fasting*, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara kontrol diri dan pola makan sehat, serta memahami risiko psikologis dari praktik diet yang terlalu ketat.