



dapat terhindar dari kegemukan ataupun kelebihan berat badan (Dariyo, 2003).

Diet adalah mengurangi pemasukan kalori, yang biasanya dilakukan dengan mengurangi lemak kalori yang tinggi dalam makanan (Brian, 2003). Diet merupakan sesuatu yang sangat menarik pada jaman sekarang, dengan pola makan yang tidak terbatas, banyak pilihan serta cita rasa tinggi, adakalanya menyebabkan obesitas dan membuat tubuh menjadi tidak menarik dan kurang sehat. Banyak orang berlomba-lomba untuk membuat tubuh menjadi langsing agar terlihat menarik. Sejah ini wanita lebih menyukai diet untuk menurunkan berat badan. Kim dan Lennon (dalam Husna, 2003) menjelaskan bahwa diet mencakup pola-pola perilaku bervariasi dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan sangat ketat akan konsumsi kalori. Menurut Calhoun (dalam Husna, 2013) pada tahun 1984 suatu perusahaan riset pasar melaporkan dengan pasti bahwa sebanyak 30% dari wanita Amerika dan 16% pria melakukan diet. Data nasional di Amerika juga menyatakan bahwa, sekitar 44% wanita mencoba mempertahankan berat badan mereka. Berdasarkan data tersebut lebih dari dua pertiga wanita dimana mayoritas berat badan mereka normal, tapi mereka semua aktif mengendalikan berat badan.

Sebuah survey yang dilakukan oleh psikolog Sukarmadijaya (dalam Puspitaningrum, 2010) terhadap 300 orang wanita muda berusia 22-35 tahun di Jakarta mengungkapkan bahwa wanita mengalami gangguan pola

makan yang tidak teratur yaitu menghindari sarapan pagi dengan tujuan diet. Berdasarkan survey terungkap bahwa 60% wanita memiliki pola makan yang tidak teratur dengan menghindari sarapan pagi. Hasil penelitian yang dilakukan Dion (dalam Husna, 2013) 120 responden di Surabaya, membuktikan bahwa sekitar 60% responden merasa tidak puas terhadap sosok tubuhnya dan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal, sedangkan sisanya kurang lebih 39% responden merasa puas terhadap sosok tubuhnya dan mencoba mempertahankan berat badan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Vereecken dan Maes (Papalia, 2008) pada usia 15 tahun, lebih dari setengah remaja puteri di 16 negara melakukan diet. Penelitian lain menyebutkan bahwa dua per tiga dari remaja puteri melakukan diet padahal sebagian besar dari mereka memiliki berat badan normal. Hill (dalam Puspitasari, 2013) menyebutkan saat ini perilaku diet sudah mulai terlihat pada kelompok usia remaja awal. Pada sebuah penelitian yang dilakukan terhadap anak-anak usia tujuh sampai 12 tahun, 41% anak mengaku bahwa mereka pernah mencoba untuk menurunkan berat badan. Sebuah studi serupa juga dilakukan terhadap remaja puteri di SMP Negeri 1 Surabaya menunjukkan bahwa sebesar 45% subjek melakukan diet dengan tujuan untuk menurunkan berat badan (Arini, dalam Puspitasari, 2013).

Melakukan diet berarti membatasi dengan cermat konsumsi kalori atau jenis makanan tertentu, selama dilakukan dengan proporsional dengan memperhatikan kebutuhan tubuh, diet dapat membuat berat badan

berkurang dan tubuh tetap sehat. Akan tetapi jika dilakukan secara sembarangan dapat berakibat fatal. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh para ahli gizi di Daerah Istimewa Yogyakarta menyebutkan bahwa 37% remaja putri yang melakukan diet mengalami anemia (Republika.co.id, 2013) juga dapat diamati dari majalah dwi-mingguan CHIC yang menampilkan artikel mengenai diet sebanyak 9 kali dibandingkan dengan artikel fit yang muncul sebanyak 3 kali dalam konten *health* selama kurun waktu 6 bulan dari bulan Mei-Oktober 2013. Hal ini menunjukkan bahwa minat pembaca dalam rubrik *health*, dua kali lebih banyak melakukan diet.

Perilaku diet umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang meliputi kemasakan fisik, berat badan, nilai kesehatan dan kepribadian sedangkan untuk faktor eksternal meliputi hubungan keluarga, nilai sosial di masyarakat terhadap daya tarik kerampingan tubuh serta status sosial dan ekonomi keluarga (Grogan dalam Puspitasari, 2013).

Model sosiokultural didukung pula dengan banyaknya media yang menampilkan wanita yang bertubuh ideal semakin meningkatkan keinginan para wanita untuk terus berusaha memiliki tubuh yang sempurna. Tidak semua wanita dilahirkan dalam kondisi yang ideal, kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*). *Body dissatisfaction* atau *negative body image* merupakan distorsi persepsi

terhadap bentuk tubuh sendiri, yakni meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran atau bentuk tubuh adalah kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki (*National Eating Disorder Association* dalam Sunartio dkk, 2012). *Body dissatisfaction* inilah yang memicu wanita untuk memperbaiki penampilan mereka.

Dengan citra tubuh yang negatif, seseorang akan mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk dan ukuran tubuh mereka, membandingkan tubuh mereka dengan yang lain dan merasa malu serta cemas tentang tubuh mereka sehingga tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, peka terhadap kritik, responsive terhadap pujian dan pesimis. Menjadi tidak bahagia dengan tubuhnya dapat mempengaruhi bagaimana ia berpikir dan merasakan tentang dirinya (Simanjuntak dalam Puspitasari, 2014).

Ketika memasuki usia 20 tahun seorang wanita akan mengalami perubahan bentuk tubuh seperti bertambahnya berat badan yang membuat sebagian wanita mengalami kegemukan dengan penyebab yang bermacam-macam. Saat ini, komentar negatif terhadap tubuh sendiri sudah menjadi semacam “norma” diantara pertemanan perempuan dan hal ini bisa menular. Menurut Ann Kearney-Cooke, Ph.D, psikolog spesialisasi citra tubuh mengatakan bahwa ketika perempuan berkumpul, sering terlontar ucapan yang merendahkan diri sendiri atau orang lain, dan itu sulit untuk dihindari, di tahun 2012, sekitar 14,6 juta prosedur operasi

plastik dilakukan di Amerika Serikat meningkat lima persen dibanding 2011. Statistik ini, menunjukkan kian banyak perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan merasa butuh bedah plastik untuk mengurangi rasa ketidakpuasan dengan bentuk tubuhnya. Hasil survei yang dilakukan Kearney-Cooke bersama majalah *Glamour* mendapati 97% perempuan setiap harinya dalam menjalani aktivitas merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan kerap berpikir negatif. Pandangan negatif terhadap tubuh sendiri cenderung terpicu dari karier yang tak memuaskan serta status hubungan (<http://www.beritasatu.com>).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan majalah perempuan *Gadis*, menunjukkan bahwa dari 4000 remaja perempuan hanya 19% saja yang merasa puas akan tubuhnya dan sisanya (81%) merasa tidak puas dengan tubuhnya. Subjek mengaku ingin sekali memiliki tubuh langsing karena teman-temannya sangat mendukung (Majalah *Gadis*, 2010). Pada 16 Oktober dilakukan penelitian lanjutan dengan subjek yang sama mengenai *body dissatisfaction*. Dua dari lima orang remaja putri merasa tubuhnya masih gemuk sehingga terlihat kurang menarik. Tiga remaja lainnya merasa tidak percaya diri dan malu apabila berat tubuhnya meningkat. Menurut mereka, tubuh langsing lebih menarik untuk dilihat dan merasa lebih percaya diri. Hasil penelitian yang dilakukan Pratiwi (dalam Husna, 2013) menunjukkan subjek yang diteliti memiliki rasa ketidakpuasan terhadap tubuh sehingga subjek tidak merasa nyaman dengan tubuhnya

yang gemuk dan melakukan suntik kurus untuk memperindah tubuhnya dan menghilangkan rasa ketidaknyamanan.

Diketahui umum bahwa sebagian besar golongan dewasa muda masih memberi perhatian lebih terhadap penampilan fisiknya. wanita cenderung menyamakan dirinya dengan bagaimana penampilannya, atau apa yang ia pikirkan tentang bagaimana penampilannya atau apa yang ia yakini, orang lain akan pikirkan tentang penampilannya. Seorang wanita akan merasa gundah, stress apabila penampilan fisiknya menimbulkan kesan tidak baik terhadap orang lain, termasuk lawan jenisnya. Akibatnya, hal ini akan mengecewakan dirinya. Tugas perkembangan wanita dewasa awal yang salah satunya adalah memilih pasangan hidup memunculkan kebutuhan tampil cantik dihadapan orang lain. Minat terhadap penampilan sangat kuat pada wanita dewasa. Penampilan fisik yang diminati meliputi tinggi badan dan berat badan serta raut wajah. Hal-hal fisik yang tidak dapat diubah secara langsung oleh individu, cenderung untuk diberi *make-up* agar nampak menarik dan memuaskannya. Untuk keperluan penampilan fisik itulah maka banyak orang dewasa mempelajari cara-cara diet, melakukan olahraga, menggunakan *make-up* dan mempelajari cara-cara penampilan yang menarik. Dengan semakin banyaknya tanda-tanda menua yang terlihat, semakin kuat minat terhadap penampakan atau penampilan fisiknya (Mappiere, 1983). Demikian pula dengan usaha perbaikan dan perawatan fisik yang dilakukan wanita, tidak semata-mata demi keindahan fisik agar ia terlihat cantik dan menarik. Usaha itu juga merupakan bentuk

terapi agar dapat lebih mencintai diri sendiri jika ia mendapatkan bentuk tubuh yang bagus karena sangat berpengaruh pada kenyamanan dan kepuasan batinnya. Wanita yang berpenampilan lebih baik juga merasakan hal yang lebih baik mengenai dirinya sendiri (Lindawati, 2008).

Umumnya wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal, identik dengan tubuh yang kurus dan langsing. Hal ini dikarenakan selain untuk kesehatan, bentuk tubuh dan berat badan seringkali juga mempengaruhi penampilan seseorang. Setiap wanita, baik yang masih remaja maupun dewasa pasti ingin tampil cantik dan menarik disetiap kesempatan (Dariyo, 2003). Selain menambah rasa percaya diri, berat badan ideal dapat menunjang kesehatan dan menjadi lebih energik. Sebagian wanita yang memiliki kelebihan lemak pada bagian tubuh tertentu, seperti paha, lengan, punggung, atau pipi seringkali akan bekerja keras untuk berdiet, pantang makan daging, tidak boleh mengonsumsi gula dan menahan jajan (Iping, 2006).

Pada mulanya wanita mulai peduli dengan penampilan sejak tahun 1920, seiring perkembangan jaman dan berbagai macam teknologi yang ada, saat ini kebanyakan wanita aktif dan produktif, sebagian aktivitasnya dilakukan di depan komputer tanpa bergerak aktif. Perubahan dalam bidang teknologi visual dan urbanisasi membuat para wanita mulai berpikir untuk memiliki penampilan yang menarik. Wanita menyadari bahwa penampilan fisik yang menarik sangat membantu statusnya dalam bidang bisnis maupun dalam perkawinan, terlebih lagi ketika dirinya sudah

melahirkan anak sehingga menyebabkan adanya perubahan bentuk tubuh terutama bertambahnya berat badan, perut yang melebar dan bentuk payudara yang turun akibat pemberian ASI. Perubahan fisik yang dialami oleh seorang wanita bisa mempengaruhi hubungan sosialnya dengan orang lain. Sebagian wanita ingin menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa begitu rendah diri atau malu, semua perubahan ini ada saatnya menjadikan seorang wanita tidak merasa yakin terhadap diri sendiri karena merasa gemuk. Membuatnya merasa malu seakan semua orang di dunia memperhatikan ketidaksempurnaannya. Hal ini menyebabkan sulit bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain (Dariyo, 2003).

Diketahui umum sebagian besar artis dan para model di televisi yang banyak menawarkan berbagai produk dalam setiap promosi iklannya semua memang berbadan langsing cenderung kurus, dan mode pakaian masa kini sebagian besar diperagakan oleh para model yang sangat kurus. pakaian yang sedang menjadi mode pun seakan-akan baru tampak bagus jika dikenakan oleh orang yang kurus. segala hal tersebut menciptakan gambaran citra tubuh tentang bagaimana seorang wanita dikatakan cantik. Menurut Mazur dalam Thompson (2000) menegaskan bahwa televisi dan majalah memiliki pengaruh yang sangat negatif karena model di media ini terlihat realistis yang merupakan gambaran dari orang-orang yang sebenarnya. Selanjutnya banyak wanita yang mempertimbangkan bahwa model di televisi atau media cetak menghabiskan waktu berjam-jam dengan seorang profesional rambut dan *make-up* artis untuk berpose di

depan kamera namun sebelumnya mereka juga melakukan diet ketat serta program latihan. Pengaruh media massa seolah-olah menyatakan semakin kurus seseorang, maka semakin menarik. Hal ini membuat banyak wanita berlomba-lomba untuk menurunkan berat badan, padahal sesungguhnya gaya superkurus para model ini tidak realistis bagi sebagian besar wanita. Tekanan sosial dan harapan dari masyarakat pada wanita muda untuk mencapai standar kurus yang tidak realistis, dikombinasikan dengan pentingnya faktor penampilan sehubungan dengan peran wanita di masyarakat, dapat menyebabkan wanita muda menjadi tidak puas dengan tubuh mereka sendiri. Ketidakpuasan tubuh pada wanita dapat menyebabkan diet yang berlebihan hingga menjadi pola makan yang normatif (Nevid dkk, 2005). Penelitian yang dilakukan Charles dan Kerr (dalam Grogan, 2008) menemukan bahwa kebanyakan wanita tidak puas dengan tubuhnya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dari 200 wanita yang diwawancarai, 177 wanita peduli dengan berat badan dan 153 diantaranya cukup prihatin dengan pola makan, sedangkan 23 sisanya belum pernah melakukan diet atau khawatir tentang berat badan mereka. Sebagian besar tidak berhasil menerima tubuh mereka, area tubuh yang paling menyebabkan ketidakpuasan adalah payudara, kaki (terlalu gemuk atau terlalu kurus), perut (tidak datar cukup), dan pantat (terlalu besar atau terlalu kurus).

Perhatian yang berlebihan terhadap bentuk tubuh terjadi pada wanita dewasa awal pasca melahirkan maupun yang sudah memiliki anak.

Sebagian wanita akan mengeluh bentuk perutnya yang melebar serta bentuk payudara yang turun akibat pemberian ASI menjadi salah satu alasan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal. Salah satu sanggar senam yang cukup ternama di kota Surabaya adalah sanggar senam “Feby”. Sanggar senam ini berlokasi di daerah Tandes kota Surabaya, anggota dari sanggar senam ini sebagian besar adalah wanita dewasa awal, baik yang sudah menikah maupun belum menikah. Tidak hanya wanita yang masih remaja melainkan wanita dewasa awal yang tergolong sudah ibu-ibu dan sudah berkeluarga pun tetap memperhatikan penampilan. Hal ini tampak pada para *member* yang mengikuti senam di sanggar senam “Feby”, mereka masih memperhatikan penampilan, walaupun sudah tidak remaja lagi. Mereka tetap menginginkan penampilan yang menarik serta memiliki bentuk badan yang ideal. Fenomena *body dissatisfaction* ini dibuktikan dengan banyaknya *member* yang memiliki indeks massa tubuh ideal. Meskipun telah memiliki indeks massa tubuh ideal, mereka tetap memilih mengikuti latihan fisik untuk menjaga penampilan dan kerampingan tubuh mereka serta tidak lupa diimbangi dengan mengatur pola makan (diet). Seorang wanita umumnya mempunyai perhatian yang khusus pada penampilan fisik terutama bentuk badan serta hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana cara menangani permasalahan tersebut. Hal ini dilakukan para *member* untuk mendapatkan penampilan yang menarik, serta berat badan yang ideal daripada melakukan pelangsingan instan melalui teknik operasi sedot lemak.

Seorang wanita umumnya melakukan diet karena merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) adalah bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga hasil dari interaksi dengan lingkungan (Sumali dalam Puspitasari, 2013). Wanita menyadari bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Wanita beranggapan bahwa tubuh ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing. Ketidakesesuaian antara tubuh yang dipersepsi dengan bentuk tubuh idealnya akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut yang mendorong seseorang untuk melakukan diet yang pada dasarnya dilakukan untuk mengurangi tekanan karena penilaian yang negatif terhadap citra tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal”

## **B. Rumusan Masalah**

Penelitian ini akan menjawab permasalahan dari fenomena yang akan diangkat oleh penulis yang telah dituangkan dalam latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat



## E. Keaslian Penelitian

Mengkaji beberapa permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Hal ini didukung dari penelitian terdahulu yang dapat dijadikan landasan penelitian yang dilakukan. Berikut beberapa penelitian pendukung tersebut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Prima dan Puspitasari (2013) dengan judul “Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri” dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja putri. hal itu ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis ( $r = 0,456$  dengan taraf kepercayaan  $p < 0,01$ ).
2. penelitian Hanum, Nurhayati dan Riani (2014) dengan judul “Pengaruh *Body Dissatisfaction* dan *Self Esteem* dengan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas X serta tinjauan dalam Islam”. Hasil penelitian ini adalah bahwa *body dissatisfaction* mempengaruhi perilaku diet dengan hasil uji hipotesis (0,529 dengan taraf kepercayaan  $p < 0.05$  penelitian ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dan *self esteem* mempengaruhi perilaku diet mahasiswi Universitas X.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Indriasari (2012) dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Diet Remaja Puteri di SMAN 10 Makassar” hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja puteri di SMAN 10 Makassar.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Demira (2012) dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Remaja Puteri yang berprofesi sebagai Pemain Sinetron” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin negatif *body image* yang dimiliki oleh remaja puteri yang berprofesi sebagai pemain sinetron ini, maka frekuensi dan intensitas dalam melakukan diet secara berlebihan juga semakin tinggi.
5. penelitian Husna (2013) dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Perilaku diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati)”, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet, semakin besar *body image* yang dimiliki seorang wanita maka kecenderungan perilaku diet semakin rendah dan sebaliknya jika *body image* seorang wanita tersebut rendah maka perilaku diet yang dilakukan cenderung tinggi.
6. penelitian Caroline (2014) dengan judul “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di Fitness Center

Semarang” memperoleh hasil bahwa semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi perilaku diet yang dilakukan, sebaliknya jika semakin negatif citra tubuh maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan perilaku diet.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Alhadar dan Yustini (2014) dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Remaja Puteri *Overweight* di SMA Katolik Makassar” hasil penelitian ini menunjukkan hasil positif artinya semakin besar berat badan remaja puteri di SMA Katolik Makassar maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku diet yang mereka lakukan.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Yuda (2012) dengan judul “Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Perilaku diet Remaja Puteri” menunjukkan hasil positif, artinya remaja yang menyadari bahwa indeks massa tubuh mereka tinggi maka meningkatkan pula kesadaran mereka akan upaya penurunan berat badan”
9. Penelitian yang dilakukan oleh Muzzaki (2014) dengan judul “Hubungan antara Motivasi Diet dengan Perilaku Diet pada Remaja Puteri di SMK Darut Taqwa Purwosari” memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara motivasi diet dengan perilaku diet pada remaja puteri, artinya semakin tinggi motivasi diet yang diterima oleh remaja puteri di SMK Darut Taqwa, maka akan



berusaha untuk melakukan diet restrain atau diet ketat dengan mengatur jumlah asupan kalori dan membatasi jenis makanan yang mereka konsumsi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh wadden dan Stunkard (2012) dengan judul "*Controlled Trial of Very Low Calorie Diet Behavior or Behavior Therapy in the Treatment of Obesity*" menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas lebih memilih untuk melakukan diet rendah kalori dan terapi perilaku dalam upaya menurunkan berat badan mereka.
6. Penelitian mengenai perilaku diet ini dilakukan lagi oleh Freund (2014) dengan judul "*Identifying Success on the Process Level Reduces Negative Effects of Prior Weight Loss on Subsequent Weight Loss During a Low-Calorie Diet*" hasil penelitiannya adalah partisipan yang mengalami kesuksesan penurunan berat badan dalam waktu satu minggu, akan berdampak negatif pada penurunan berat badan pada minggu berikutnya. Namun, keberhasilan proses identifikasi bentuk perilaku diet yang benar dapat mengurangi efek negatif ini.
7. Penelitian oleh French dan Jeffrey (2015) dengan judul "*Consequences of Dieting Lose Weight Effects on Physical and Mental Health*" hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku diet memiliki pengaruh yang buruk terhadap kesehatan fisik dan mental, kerugian yang dialami oleh tubuh saat melakukan

diet adalah tubuh menjadi kekurangan gizi yang parah kemudian dapat menimbulkan gangguan makan sebagai sebab adanya tekanan psikologi yang dialami seseorang”

Dari beberapa penelitian terdahulu tentang perilaku diet diatas, peneliti lebih tertarik dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal yang dipengaruhi oleh *body dissatisfaction*. Variabel bebas tersebut dipilih karena ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) merupakan distorsi persepsi akan bentuk tubuh yang sering dialami oleh wanita dewasa awal sebagai bentuk perubahan minat dan perubahan peran dalam kehidupan sosial budaya sekitar.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah dari segi subjek dan penggunaan variabel bebas yang mempengaruhi perilaku diet. Penelitian perilaku diet di Indonesia dan internasional banyak dilakukan pada remaja puteri, perilaku diet tersebut terbentuk akibat adanya masa peralihan dan pencarian jati diri, sedangkan wanita dewasa awal melakukan diet karena adanya perubahan minat dan peran, serta tekanan sosial di masyarakat mengenai tubuh ideal. Pada penelitian sebelumnya variabel bebas yang digunakan adalah citra tubuh, motivasi diet, pengaruh hubungan keluarga dan tekanan sosial, ketidakpuasan tubuh dan tekanan psikologis serta identifikasi keberhasilan proses diet.