



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Hubungan Obsesi Bentuk Badan Ideal dan Keberhasilan Proses Diet Terhadap Kesehatan Mental Wanita di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kab. Buol

*The Correlation Between Obsession with an Ideal Body Shape and the Success of the Dieting Process Toward Women's Mental Health in Mokupo Village, Karamat District, Buol Regency*

Kardina H. Batalipu<sup>1\*</sup>, Ni Nyoman Elfiyunai<sup>2</sup>, I Made Rio Dwijayanto<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

\*Corresponding Author: E-mail: [kardinahbatalipu0407@gmail.com](mailto:kardinahbatalipu0407@gmail.com)

### Artikel Penelitian

#### Article History:

Received: 09 May, 2026

Revised: 22 Jun, 2026

Accepted: 24 Jun, 2026

#### Kata Kunci:

Obsesi Bentuk Badan Ideal, Keberhasilan Diet, Kesehatan Mental

#### Keywords:

*Obsession With Ideal Body Shape, Dieting Success, Mental Health*

DOI: [10.56338/jks.v9i6.11115](https://doi.org/10.56338/jks.v9i6.11115)

### ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Wanita sering kali menginginkan bentuk badan yang dianggap ideal. Diet merupakan perilaku usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang berfokus pada pengaturan pola makan. Obsesi merupakan gangguan jiwa berupa pikiran yang selalu menggoda seseorang dan sangat sukar dihilangkan. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan obsesi bentuk badan ideal dan keberhasilan proses diet terhadap kesehatan mental wanita Di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kab.Buol.

Metode Penelitian: Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan Crosssectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 42 wanita remaja yang sedang menjalankan diet dengan sampel dihitung menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 30 responden. Data dianalisis dengan menggunakan uji Chi square.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki obsesi bentuk badan ideal baik, sebagian besar berhasil dalam proses diet dan sebagian besar kesehatan mental dalam kategori normal serta hasil analisis uji bivariat obsesi bentuk badan ideal dengan kesehatan mental ditemukan nilai p value  $0,000 \leq 0,05$  dan keberhasilan proses diet dengan kesehatan mental dengan nilai p value  $0,000 \leq 0,05$ .

Simpulannya: Terdapat hubungan antara obsesi bentuk badan ideal dan keberhasilan proses diet terhadap kesehatan mental wanita Di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kab.Buol.

Saran: Bagi remaja diharapkan untuk dapat menjaga kesehatan mental melalui kegiatan-kegiatan positif seperti melakukan olah raga fisik ringan dan mengatur diet pola makan dengan sesuai dan tidak berlebihan agar kesehatan tubuh tetap terjaga.

### ABSTRACT

*Background: Mental health is an important aspect of an individual's life. Women often desire a body shape that is considered ideal. Dieting is an effort aimed at losing weight by focusing on regulating eating patterns. Obsession is a mental*

*disorder characterized by persistent thoughts that continuously disturb a person and are very difficult to eliminate. The purpose of this study was to analyze the correlation between obsession with an ideal body shape and the success of the dieting process toward women's mental health in Mokupo Village, Karamat District, Buol Regency.*

*Research Methods: This study used a quantitative method with a cross-sectional approach. The population consisted of 42 adolescent women who are undergoing a diet program. The total of sample was 30 respondents that calculated by using the Slovin formula. Data were analyzed using the Chi-square test.*

*Results: The results showed that most respondents had a good level of obsession with an ideal body shape, most were successful in their dieting process, and the majority had mental health categorized as normal. The results of the bivariate analysis showed a correlation between obsession with an ideal body shape and mental health, with a p-value of  $0.000 \leq 0.05$ , and between the success of the dieting process and mental health, with a p-value of  $0.000 \leq 0.05$ .*

*Conclusion: There is a correlation between obsession with an ideal body shape and the success of the dieting process toward women's mental health in Mokupo Village, Karamat District, Buol Regency.*

*Suggestion: Adolescents are expected to maintain their mental health through positive activities such as engaging in light physical exercise and managing a proper and balanced diet without excessiveness, in order to maintain overall body health.*

---

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Wanita sering kali mengalami tekanan sosial untuk mencapai standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat, termasuk memiliki bentuk badan yang dianggap ideal. Kesehatan mental menjadi satu hal yang semakin diperhatikan dalam masyarakat modern ini, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular (Ridlo, n.d.2020).

Diet merupakan perilaku usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet (Muhamad et al., n.d. (2021). Diet dan obesitas dapat mempengaruhi suasana hati secara langsung. Gangguan mental terkait stres juga dapat menyebabkan perubahan kebiasaan makan yang berdampak pada berat badan. Sebaliknya, faktor umum seperti stres atau predisposisi genetik dapat menyebabkan obesitas dan gangguan mental terkait stres, seperti depresi dan gangguan stres pasca-trauma. Aspek spesifik diet dapat menyebabkan perubahan suasana hati secara akut serta merangsang peradangan yang telah memicu upaya untuk menilai lemak tak jenuh ganda sebagai pengobatan untuk depresi. Hubungan dua arah antara faktor-faktor ini juga mungkin terjadi, di mana kondisi mental mempengaruhi kebiasaan makan dan berat badan, dan sebaliknya. Diet dapat mempengaruhi kesehatan mental dan gangguan lainnya. Area otak serta neurotransmitter dan neuropeptida yang mengatur suasana hati dan nafsu makan kemungkinan besar berperan dalam hubungan ini (Bremner et al., n.d (2020).

Menurut data terbaru dari World Health Organization (WHO) dan World Obesity Federation, prevalensi obesitas menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin. Pada tahun 2022, tingkat obesitas pada wanita hampir

tiga kali lipat, meningkat dari 6,6% pada tahun 1975 menjadi 18,5%. Sedangkan pada pria, tingkat obesitas meningkat empat kali lipat dari 3% menjadi 14% selama periode yang sama. Hal ini berarti sekitar 504 juta wanita dan 374 juta pria di seluruh dunia hidup dengan obesitas pada tahun 2022. Data ini mencerminkan peningkatan yang signifikan dalam prevalensi obesitas di kedua jenis kelamin, menunjukkan bahwa obesitas merupakan masalah kesehatan global yang terus berkembang dan memerlukan perhatian segera untuk pencegahan dan penanganannya (WHO, 2022).

---

Di Indonesia, 13,5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% mengalami obesitas ( $IMT \geq 25$ ) dan berdasarkan indikator RPJMN 2015-2019 sebanyak 15,4% mengalami obesitas ( $IMT \geq 27$ ). Sementara pada anak usia 5-12 tahun, sebanyak 18,8% kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas. Data terakhir situasi obesitas menunjukkan belum terkendali, berdasarkan SIRKESNAS 2016, angka obesitas  $IMT \geq 27$  naik menjadi 20,7% sementara obesitas dengan  $IMT \geq 25$  menjadi 33,5% (Kemenkes RI, 2018).

Obsesi merupakan gangguan jiwa berupa pikiran yang selalu menggoda seseorang dan sangat sukar dihilangkan. Obsesi juga diartikan sebagai sejenis ide, emosi, atau bayangan yang tidak terkendali, sering datang tanpa dikehendaki atau mendesak masuk dalam pikiran seseorang yang mengakibatkan rasa tertekan dan cemas. Terobsesinya seseorang dengan badan ideal juga diartikan sebagai sejenis ide, emosi, atau bayangan yang tidak terkendali, sehingga dapat mempengaruhi pikiran seseorang dan dapat mengakibatkan pemicu terjadinya kesehatan mental, timbulnya perasaan obsesi ini di pengaruhi oleh pesatnya pertumbuhan industri media dan perkembangan teknologi informasi telah memberikan dampak besar terhadap persepsi diri dan standar kecantikan di kalangan wanita (Latif, n.d.2021).

Berat badan yang ideal merupakan bentuk tubuh yang diinginkan oleh setiap kalangan baik wanita maupun pria dan baik pada usia tua maupun muda. Apalagi untuk kalangan remaja, karena berat badan yang ideal akan membuat penampilan kita lebih menarik, sehingga berbagai cara dilakukan agar mendapatkan berat badan yang ideal sesuai keinginan (Hanani, 2021). Berat badan yang ideal juga merupakan hal yang baik bagi kesehatan dalam diri dan juga penampilan, Bagi wanita berat badan adalah salah satu hal yang yang sering menjadi fokus utama bagi kesehatan, adapula yang tidak memperdulikan berat badannya sehingga tidak mengontrol pola makanannya atau pola makan yang tidak teratur. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya berat badan ideal masih banyak dijumpai pada masyarakat, bahwa sebenarnya berat badan yang ideal sangat banyak memberikan pengaruh pada tubuh, ketika kita sudah mengetahui apakah berat badan kita ideal atau tidak kita dapat langsung merubah pola makan menjadi lebih baik dan teratur, berat badan yang tidak ideal dapat menimbulkan penyakit atau pola makan yang tak sehat (Setiadi et al., 2020).

Fenomena ini dikenal sebagai Body Dissatisfaction, dimana pikiran dan perasaan negatif yang muncul ketika seseorang tidak puas dengan bentuk, ukuran, berat, atau fungsionalitas tubuh yang dimiliki. Ini terjadi karena perbedaan antara gambaran ideal yang diinginkan dan kondisi tubuh yang sebenarnya, serta adanya pandangan sosial yang mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuh mereka. Body dissatisfaction dapat mencakup evaluasi negatif terhadap berbagai aspek tubuh, seperti bentuk, otot, dan berat badan, dan seringkali terkait dengan persepsi diri yang buruk, rendahnya self-esteem, dan perilaku seperti malu, cemas, atau merasa aneh terhadap tubuh sendiri. Body dissatisfaction dapat menyebabkan individu menjadi depresi, memiliki gangguan makan, bahkan kematian. Adiksi media sosial merupakan efek dari penggunaan media sosial yang berlebih berakibat menjadi body dissatisfaction (Anastarisha et al., n.d. (2020).

Berdasarkan hasil wawancara dalam pengambilan data awal pada tanggal 22 januari 2024 yang di lakukan di lingkungan Desa Mokupo, peneliti berhasil mewawancarai 10 wanita dengan hasil 4 di antaranya mengatakan bahwa telah berhasil melakukan penurunan berat badan dan 6 di antaranya masi dalam proses. Dari empat wanita yang telah berhasil mengungkapkan alasan melakukan program diet karena mengalami rasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, dan 3 di antaranya mengungkapkan persepsi negatif tentang tubuh mereka muncul akibat media sosial, sering melihat iklan kecantikan yang menampilkan model wanita memiliki bentuk tubuh ideal dengan standar yang tinggi, ketiganya melakukan program diet dalam jangka waktu 3 sampai 4 bulan, dengan berbekal sumber pengetahuan tentang diet yang sama yaitu di dapatkan dari internet, mereka berhasil bisa menurunkan berat badan dan mendapatkan tubuh yang mereka inginkan, tantangan yang di hadapi selama proses penurunan berat

badan mereka ungkapkan cukup beragam, seperti masalah konsisten, waktu dan juga termasuk biaya. dan 1 di antara 4 wanita tersebut secara rinci mengatakan bahwa alasan rasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri akibat candaan dari rekan seprofesinya sebagai atlet voli yang mengatakan bentuk tubuhnya sudah kurang cocok untuk seorang atlet sehingga perlu melakukan diet, wanita ini telah melakukan program diet selama 2 bulan dan di barengi dengan olahraga rutin sehari-hari sesuai profesinya. Dari keterangan 4 wanita responden tersebut dapat dikatakan mereka merasa tidak percaya diri terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan (body image) dimana body image yang negatif rentan terhadap gangguan makan, depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif, yaitu penelitian yang data datanya berhubungan dengan angka angka baik yang diperoleh dari pengukuran maupun maupun dari nilai suatu data. metode penelitian yang digunakan adalah *survei* analitik artinya *survey* atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah pengukuran yang hanya dilakukan sekali pada saat waktu yang sama yang telah ditentukan oleh penelitian dan melihat jika ada hubungan anatar dua variabel. Variabel yang akan diteliti tentang hubungan obsesi bentuk badan ideal dan keberhasilan proses diet terhadap kesehatan mental wanita di desa mokupo kecamatan karamat.

### **Tempat dan waktu penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan di wilayah Desa Mokupo Kec. Karamat Kab. Buol. Penelitian ini telah dilaksanakan dari tanggal 22 s.d 28 Juli 2024

### **Populasi dan sampel penelitian**

Populasi dalam penelitian adalah 42 wanita remaja yang sedang menjalankan diet berada di Desa Mokupo Kec. Karamat Kab. Buol. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non *probability sampling* dengan metode penetapan sampel *purposive sampling*. *Purposive sampling* digunakan untuk memilih sampel dari populasi yang di inginkan peneliti agar sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya, kriteria sampel adalah sebagai berikut:

#### Kriteria inklusi

- Wanita yang sedang menjalankan diet diatas 1 bulan
- Sehat jasmani dan rohani
- Bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner penelitian
- Wanita yang usianya dari 18-35

#### Kriteria eksklusi

- Wanita hamil atau menyusui
- Wanita yang tidak tinggal di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat
- Individu yang memiliki keterbatasan kognitif
- anak-anak dan lansia

### **Teknik pengumpulan data**

Data primer adalah data penelitian yang didapatkan secara langsung dari sumber asli berbentuk hasil wawancara dari individu baik kelompok dan juga dari pengamatan suatu objek tertentu. Data

primer penelitian ini adalah kuesioner yang didapat langsung dari wanita-wanita yang ada di desa Mokupo atau responden yang mengisi kuesioner. Data sekunder merupakan informasi diperoleh secara tidak langsung yang di peroleh melalui media perantara berupa buku, catatan, bukti yang telah ada, maupun arsip yang telah dipublikasikan dan juga yang tidak di publikasikan. Data sekunder dari penelitian yaitu data yang diperoleh dari desa Mokupo Kec. Karamat.

## Analisa data

### Analisa univariat

Dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dari karakteristik responden, distribusi masing masing variabel baik variabel independen faktor internal (berat badan ideal dan keberhasilan proses diet) dan faktor eksternal (kesehatan mental wanita). Pada umumnya analis ini diperoleh dalam bentuk persentase (Notoadmojo (2022), dengan rumus:

$$P = \frac{f \times 100}{N}$$

Keterangan:

P: persentase jawaban responden

F: frekuensi

n: jumlah sampel

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan jenis analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis. Analisis khusus ini dilakukan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji statistik *chi-square*.

Alasan penelitian ini menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel yang diteliti pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan tingkat kepercayaan 5% Nilai ini berfungsi sebagai batas maksimum kesalahan yang biasa dijadikan acuan oleh para peneliti.

Keterangan:

$\chi^2$  = Nilai *chi-square*

f0 = Frekuensi Observasi atau Pengamatan

sfe = Frekuensi Ekspetasi atau Harapan

Syarat untuk uji chi-square yaitu:

Sampel lebih dari 30

Tidak terdapat sel dengan nilai observasi nol

Semua *expected* bernilai  $>5$ , boleh *expected*  $>5$  jika

Tabel 3x3 maksimal 2 sel

Tabel 2x3 maksimal 2 sel

Tabel 2x2 tidak boleh *expected*  $<5$  atau  $>20\%$

Ketika uji *chi-square* belum memenuhi syarat, maka akan menggunakan alternative lain yaitu:

Tabel 2x2, uji alternatif yang digunakan yaitu uji *fisher's*

Tabel 2xk, uji alternatif yang digunakan *kolmogorow-swirnov*.

## Etik penelitian

Etika merujuk pada aturan moral yang mengatur perilaku dalam setiap kegiatan penelitian yang melibatkan peneliti, subjek penelitian, dan masyarakat yang terdampak oleh penelitian tersebut. Sebelum melakukan penelitian peneliti terlebih dahulu membuat penilaian etik untuk memastikan integritas dan kredibilitas temuan penelitian serta mendukung praktik berbasis bukti. Komite etik penilaian kedokteran dan kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako mengesahkan penelitian ini lolos uji dengan *ethical clearance* dengan nomor 1548/UN4.14.1/TP.01.02/2024 Tanggal 09 Juli 2024.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi responden dalam penelitian ini dibagi berdasarkan usia, lama diet dan pekerjaan. Usia responden terbagi menjadi 17-25 tahun, 26-35 tahun, 36-45 tahun. lama diet terbagi menjadi < 1 tahun dan  $\geq 1$  tahun. sedangkan pekerjaan responden terbagi menjadi atlet, guru, mahasiswa, pelajar, wiraswasta dan IRT.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Lama Diet dan Pekerjaan di Desa Mokupo Kecamatan Keramat Kabupaten Buol (f=30)<sup>a</sup>

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (Tahun) (Kemenkes)		
17-25 tahun	20	66.7
26-35 tahun	9	30.0
36-45 tahun	1	3.3
Lama Diet		
< 1 Tahun	28	93.3
$\geq 1$ Tahun	2	6.7
Pekerjaan		
Atlet	8	26.7
Guru	4	13.3
Mahasiswa	3	10.0
Pelajar	3	10.0
Wiraswasta	3	10.0
IRT	9	30.0

<sup>a</sup>Total sampel keseluruhan. Sumber Data 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas menjelaskan bahwa hasil dari 30 orang responden dengan karakteristik berdasarkan umur paling banyak terdapat umur 17-25 tahun sebanyak 20 responden (66,7%) dan paling sedikit 36-45 tahun sebanyak 1 responden (3,3%), karakteristik lama diet paling banyak diet <1 tahun yaitu sebanyak 28 responden (93,3%) dibandingkan dengan  $\geq 1$  Tahun sebanyak 2 responden (6,7%), dan karakteristik pekerjaan paling banyak bekerja sebagai IRT sebanyak 9 orang (30,0%) dan paling sedikit adalah mahasiswa, pelajar dan wiraswasta sebanyak 3 responden (10,0%).

### Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini terbagi menjadi obsesi bentuk badan ideal wanita, keberhasilan proses diet dan kesehatan mental pada wanita di desa Mokupo Kecamatan Karamat kabupaten Buol. Adapun hasil analisis univariat dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

### Obsesi bentuk badan ideal wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab. Buol

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Obsesi bentuk badan ideal wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab. Buol ( $f=30$ )<sup>a</sup>

Obsesi Bentuk Badan Ideal	Frekuensi ( $f$ )	Persentase (%)
Puas	19	63.3
Tidak Puas	11	36.7

<sup>a</sup>Total sampel keseluruhan. Sumber data 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 orang responden memiliki obsesi bentuk badan ideal sebagian besar adalah puas sebanyak 18 responden (56,3%) dan tidak puas sebanyak 11 orang (36,7%).

### Keberhasilan Proses Diet Wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab. Buol

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keberhasilan Proses Diet Wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab. Buol ( $f=30$ )<sup>a</sup>

Keberhasilan Diet	Frekuensi ( $f$ )	Persentase (%)
Berhasil	17	56.7
Tidak Berhasil	13	43.3

<sup>a</sup>Total sampel keseluruhan. Sumber data 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 orang responden yang memiliki keberhasilan proses diet dengan kategori berhasil adalah sebanyak 17 orang responden (56,7%) dan yang termasuk dalam kategori tidak berhasil adalah sebanyak 13 orang responden (43,3%).

### Kesehatan Mental Wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab. Buol

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab. Buol ( $f=30$ )<sup>a</sup>

Kesehatan Mental	Frekuensi ( $f$ )	Persentase (%)
Abnormal	12	40.0
Normal	18	60.0

<sup>a</sup>Total sampel keseluruhan. Sumber data 2024

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 orang responden yang memiliki kesehatan mental dengan kategori normal adalah sebanyak 18 orang responden (60,0%) dan yang termasuk dalam kategori abnormal adalah sebanyak 12 orang responden (40,0%).

### Analisis Bivariat Hubungan Obsesi bentuk badan ideal dengan Kesehatan Mental Wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab.Buol

Tabel 5. Distribusi Frekuensi hubungan obsesi dengan kesehatan mental wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab.Buol (f=30)<sup>a</sup>

Obsesi <sup>b</sup>	Kesehatan Mental <sup>c</sup>				Total	P Value	
	Abnormal		Normal				
	F	%	f <sup>d</sup>	% <sup>e</sup>	f	%	
Tidak Puas	9	30.0	2	6.7	11	36.7	0.001 <sup>f</sup>
Puas	3	7.6	16	53.3	19	63.3	

<sup>a</sup>Total 30. <sup>b</sup>Obsesi Bentuk Badan Ideal <sup>c</sup>Kesehatan Mental <sup>d</sup>100%.<sup>f</sup>Uji *Chi square*, signifikan p<0,05. Sumber: Data Primer (2024).

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan dari 30 responden terdapat 11 orang responden yang memiliki obsesi bentuk badan tidak puas dengan kesehatan mental abnormal sebanyak 9 orang responden (30,0%) dan kesehatan mental normal sebanyak 2 orang responden (6,7%). Selanjutnya dari 19 orang responden yang mendapat memiliki obsesi bentuk badan kategori puas memiliki kesehatan mental normal sebanyak 16 orang responden (53,3%) dan yang memiliki kesehatan mental abnormal adalah sebanyak 3 orang responden (3,4%).

Hasil analisis bivariat yang menggunakan uji *Chi square* di dapatkan nilai *P value* sebesar 0,001 (<  $\alpha = 0,05$ ) dengan demikian  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara obsesi bentuk badan ideal dengan kesehatan mental wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

### Hubungan Keberhasilan Diet dengan Kesehatan Mental Wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab.Buol

Tabel 6. Distribusi Frekuensi hubungan Keberhasilan Diet dengan kesehatan mental wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab.Buol (f=30)<sup>a</sup>

Keberhasilan Diet <sup>b</sup>	Kesehatan Mental <sup>c</sup>				Total	P Value	
	Abnormal		Normal				
	f	%	f <sup>d</sup>	% <sup>e</sup>	f	%	
Berhasil	3	10.0	14	46.7	17	56.7	0.013 <sup>f</sup>
Tidak Berhasil	9	30.0	4	13.3	13	43.3	

<sup>a</sup>Total 30. <sup>b</sup>Obsesi Bentuk Badan Ideal <sup>c</sup>Kesehatan Mental <sup>d</sup>100%.<sup>f</sup>Uji *Chi square*, signifikan p<0,05. Sumber: Data Primer (2024).

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan dari 30 responden terdapat 17 orang responden yang memiliki keberhasilan diet kategori berhasil dengan kesehatan mental abnormal sebanyak 3 orang responden (10,0%) dan kesehatan mental normal sebanyak 14 orang responden (46,7%). Selanjutnya dari 13 orang responden yang mendapat memiliki keberhasilan diet kategori tidak berhasil memiliki kesehatan mental abnormal sebanyak 9 orang responden (30,0%) dan yang memiliki kesehatan mental normal adalah sebanyak 4 orang responden (13,3%).

Hasil analisis bivariat yang menggunakan uji *Chi square* di dapatkan nilai *P value* sebesar 0,013 (<  $\alpha = 0,05$ ) dengan demikian  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara keberhasilan diet dengan kesehatan mental wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

## PEMBAHASAN

### Obsesi Bentuk Badan Ideal Wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab.Buol

Hasil penelitian berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 orang responden dalam penelitian ini memiliki obsesi bentuk badan ideal sebagian besar adalah puas sebanyak 18 responden (56,3%) dan tidak puas sebanyak 11 orang (36,7%).

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden merasa puas dengan bentuk badan disebabkan karena sebagian besar jawaban responden berdasarkan kuesioner adalah sudah merasa bahwa bentuk badan yang dimiliki sudah sesuai dengan apa yang mereka harapkan, mereka merasa penampilan mereka menarik dan tidak memiliki anggapan bahwa tubuh mereka memiliki berat yang berlebihan. Pada umumnya wanita yang memiliki berat dan tinggi badan sesuai akan dikatakan ideal. Sedangkan responden yang merasa tidak puas dengan bentuk badan disebabkan karena berdasarkan hasil jawaban responden dari pengisian kuesioner menunjukkan responden merasa bahwa penampilan mereka masih ada yang kurang seperti masih belum sesuai berat dan tinggi badan serta bentuk badan yang kurang bagus menurut mereka. Menurut peneliti hal ini disebabkan oleh karena penampilan wanita tidak hanya dinilai dari bentuk tubuh saja namun beberapa faktor lain seperti penggunaan pakaian dan aksesoris, cara berjalan dan gestur tubuh, sehingga responden merasa masih saja ada yang kurang di dalam dirinya untuk mencapai kata ideal.

Teori menyatakan bahwa obsesi bentuk badan adalah gangguan psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran yang berlebihan terhadap ukuran, bentuk, atau berat badan seseorang. Individu yang mengalami obsesi bentuk badan mungkin memiliki persepsi yang tidak realistis terhadap tubuh mereka sendiri, sering kali merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka, (Latif, n.d.2021).

Karakteristik obsesi bentuk badan ideal menurut (Rachmaniar et al., (2022), yaitu pemikiran berlebihan dimana obsesi bentuk badan membuat fokus pada detail-detail penampilan fisik, seperti penampilan dalam pakaian atau perbandingan dengan standar kecantikan "ideal". Perasaan Tidak Puas Kronis juga mempengaruhi hal tersebut dimana individu merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya secara terus-menerus, meskipun mendapat pujian dari orang lain, sering kali memperhatikan ketidaksempurnaan kecil sebagai sesuatu yang signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Olf Safitri (2019) mengenai *Body dissatisfaction* dan perilaku diet pada remaja perempuan dimana sebagian besar responden memiliki *Body dissatisfaction* positif terhadap dirinya. Penelitian ini sejalan dengan Monika, (2017) mengenai hubungan antara body image dan kecemasan terhadap kecenderungan anorexia nervosa pada model dewasa awal dimana diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki body image yang baik mengenai tubuhnya.

### Keberhasilan Proses Diet Wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab.Buol

Hasil penelitian berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 orang responden yang memiliki keberhasilan proses diet dengan kategori berhasil adalah sebanyak 17 orang responden (56,7%) dan yang termasuk dalam kategori tidak berhasil adalah sebanyak 13 orang responden (43,3%).

Menurut peneliti sebagian besar responden memiliki keberhasilan dalam proses diet disebabkan oleh karena sebagian besar responden dapat menjaga pola makan dan menghindari makanan-makanan yang menyebabkan kegemukan. Hal ini dibuktikan dengan pengisian kuesioner yang rata-rata responden mengisi bahwa mereka menghindari makanan manis, berminyak, menghindari makanan mengandung MSG (*Monosodium Glutamat*) dan lainnya. Sedangkan pada responden yang memiliki proses diet dalam kategori tidak berhasil disebabkan berdasarkan jawaban kuesioner adalah karena responden tidak rutin mengonsumsi sayur dan buah, banyak mengalami kendala dan tantangan saat diet serta belum merasa berhasil dalam menjalani proses diet. Peneliti menambahkan bahwa diet akan berhasil jika memiliki motivasi yang tinggi dalam diri seseorang dan mampu menjaga pola makan serta berbagai macam tantangan saat proses diet.

Keberhasilan dalam proses diet dapat dijelaskan sebagai pencapaian hasil yang diinginkan dalam upaya untuk mengubah pola makan dan gaya hidup dengan tujuan tertentu, seperti menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan, atau mencapai komposisi tubuh yang lebih seimbang. Namun, keberhasilan dalam diet bukan hanya tentang mencapai angka pada timbangan atau ukuran pakaian yang diinginkan. dapat didefinisikan secara beragam tergantung pada tujuan individu dan pandangan yang dipegang. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan dalam proses diet seseorang dimana salah satunya adalah motivasi. Motivasi merupakan pendorong utama dalam mencapai tujuan diet. Motivasi membantu seseorang bertindak dan tetap konsisten dengan rencana makan dan olahraga mereka, bahkan ketika mereka menghadapi tantangan atau godaan. Motivasi dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk keinginan untuk meningkatkan kesehatan, mencapai tujuan berat badan, meningkatkan rasa percaya diri, atau mencapai prestasi pribadi. (Indriana & Rismayadi, 2021).

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Agestika (2023) mengenai Kebiasaan jajan, diet ketat, Indeks Masa Tubuh dan Persepsi Body Image pada remaja di tiga Kecamatan di Depok dan Bogor dimana sebagian besar responden melakukan diet dan frekuensi pola makan dua kali dalam sehari. Responden melakukan diet dan mengatur pola makan dengan tujuan untuk membentuk badan yang ideal. Sebagian besar responden merupakan remaja yang memiliki pemikiran bahwa bentuk badan ideal adalah suatu bentuk keharusan.

Sejalan dengan penelitian oleh Yunita, (2020) mengenai hubungan pola diet pada remaja dengan status gizi dimana diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden melakukan diet dan mengalami keberhasilan saat menjalani diet yang dilakukan. Responden melakukan diet atas dasar melihat bagaimana bentuk badan yang baik dapat tercapai jika menjaga pola makan dan mengatur kegiatan fisik. Responden memiliki motivasi yang besar dalam melaksanakan diet yang dijalani.

### **Kesehatan Mental Wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab.Buol**

Hasil penelitian berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 orang responden yang memiliki kesehatan mental dengan kategori normal adalah sebanyak 18 orang responden (60,0%) dan yang termasuk dalam kategori abnormal adalah sebanyak 12 orang responden (40,0%).

Asumsi peneliti adalah bahwa responden memiliki tingkat kesehatan mental kategori normal disebabkan oleh karena responden selalu berpikiran bahwa ada harapan dalam menurunkan berat badan, tidak pernah merasa marah jika ada yang menyinggung berat badan, selalu merasa diperdulikan berat badan oleh orang lain dan selalu dapat bercerita dengan teman tentang berat badan yang ideal. Hal ini merupakan bentuk kesehatan mental yang baik karena orang akan merasa memiliki persepsi yang baik mengenai dirinya sehingga akan memperkuat psikologis serta kesehatan mental akan menjadi baik. Sedangkan beberapa responden yang memiliki kesehatan mental dalam kategori abnormal disebabkan oleh karena responden merasa sangat kecewa dengan bentuk badan yang tidak ideal. Peneliti merasa bahwa rasa tidak percaya diri yang dimiliki akan mempengaruhi kesehatan mental wanita yang cenderung sangat memperhatikan tubuhnya.

Didukung oleh teori yang menyatakan bahwa kesehatan merupakan suatu keadaan manusia dalam kondisi sehat fisik, mental, sosial, dan kesejahteraan sosial serta bebas dari penyakit. Kesehatan mental merupakan komponen yang mendasar dari defenisi kesehatan. Penyakit mental dapat mempengaruhi kehidupan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Penyakit mental dimulai dari usia berapapun. Pada kasus ini penyakit mental dialami oleh masyarakat usia 18-23 tahun, dikarenakan masyarakat di usia tersebut sering mengalami stres bahkan sampai mengakibatkan traumatis. Aspek psikologis sangat memengaruhi kesehatan mental karena kesehatan mental merupakan gambaran keseluruhan tentang bagaimana seseorang mengelola pikiran, emosi, dan respons terhadap kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor seperti kemampuan mengatasi stres, strategi koping, dan ketangguhan psikologis berperan dalam membentuk kesehatan mental. Selain itu, pandangan diri dan identitas, kualitas hubungan sosial, pola pikir, dan sikap positif juga turut berkontribusi terhadap

keadaan psikologis seseorang. (Tasari et al., (2023).

Individu yang memiliki pergaulan dalam lingkungan sosial di masyarakat rentan terhadap komentar orang lain sebab mereka menyangka kalau orang lain sangat mengagumi ataupun senantiasa mengkritik mereka semacam mereka mengagumi ataupun mengkritik diri mereka sendiri. Asumsi tersebut membuat remaja sangat mencermati diri mereka serta citra yang direfleksikan (*self- image*) (Rahmawaty, 2020).

Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hasil yang diperoleh dengan penelitian yang dilakukan oleh Ainil Fitri, (2018) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi masalah mental emosional remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta se Kota Padang Panjang Tahun 2018 adalah ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki status kesehatan mental adalah normal dengan faktor paling berpengaruh adalah pola asuh orang tua.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Malfasari, (2020) mengenai kondisi mental emosional pada remaja yang diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami kesehatan mental Normal dan borderline. Beberapa gangguan mental lain disebabkan oleh karena gangguan perkembangan kognitif, kesulitan belajar dan kurang konsentrasi belajar.

### **Hubungan Obsesi bentuk badan ideal dengan Kesehatan Mental Wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab.Buol**

Hasil penelitian berdasarkan tabel 5 menunjukkan dari 30 responden terdapat 11 orang responden yang memiliki obsesi bentuk badan tidak puas dengan kesehatan mental abnormal sebanyak 9 orang responden (30,0%) dan kesehatan mental normal sebanyak 2 orang responden (6,7%). Selanjutnya dari 19 orang responden yang mendapat memiliki obsesi bentuk badan kategori puas memiliki kesehatan mental normal sebanyak 16 orang responden (53,3%) dan yang memiliki kesehatan mental abnormal adalah sebanyak 3 orang responden (3,4%). Hasil analisis bivariat yang menggunakan uji *Chi square* di dapatkan nilai *P value* sebesar 0,001 ( $< \alpha = 0,05$ ) dengan demikian  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara obsesi bentuk badan ideal dengan kesehatan mental wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

Asumsi peneliti melihat hasil tersebut adalah bahwa apabila seseorang semakin merasa puas dengan bentuk badan yang dimiliki maka akan semakin baik kesehatan mental yang dimiliki, mengingat bahwa bentuk badan ideal akan memberikan penghargaan dan meningkatkan citra tubuh serta rasa percaya diri yang dimiliki. Peneliti menambahkan bahwa sebagian besar pekerjaan dari responden adalah atlet dimana menurut peneliti pada atlet akan cenderung memiliki bentuk badan yang menurut mereka sudah ideal. Hal ini disebabkan karena mereka selalu melakukan latihan dan berolahraga sehingga mereka akan menyukai dan merasa puas dengan bentuk badan mereka. Hal ini merupakan bentuk *Self Esteem* yang baik dan tinggi oleh mereka yaitu *Self esteem* atas pencapaian mereka dalam membentuk badan yang ideal. Dibandingkan dengan responden yang memiliki pekerjaan sebagai IRT dimana mereka akan cenderung merasa bentuk tubuh mereka sudah tidak bagus lagi mengingat telah menjalani proses kehamilan, melahirkan dan menyusui sehingga kemungkinan lebih cepat merasa bahwa kondisi tubuh mereka sudah tidak ideal lagi dan akan mempengaruhi psikologis yang dimiliki oleh responden tersebut.

Teori menyatakan bahwa Citra tubuh mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat. Sehingga semakin baik bentuk tubuh maka akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Banyak hal yang terjadi dalam lingkungan masyarakat yang sering ditemui bahwa mereka akan melihat seseorang dari penampilan yang mereka miliki. Masyarakat cenderung memiliki pandangan negatif terhadap orang-orang yang memiliki bentuk badan serta penampilan yang kurang menarik (Riskha et al. (2019).

Obsesi bentuk badan adalah gangguan psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran yang berlebihan terhadap ukuran, bentuk, atau berat badan seseorang. Individu yang mengalami obsesi bentuk badan mungkin memiliki persepsi yang tidak realistis terhadap tubuh mereka sendiri, sering kali merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka, bahkan jika orang lain tidak melihatnya seperti itu. Obsesi bisa hadir dalam diri manusia ketika mulai menginginkan sesuatu. Obsesi dapat masuk dan meracuni pikiran untuk mengejar sesuatu yang terkadang tidak masuk akal. Obsesi untuk menjadi cantik pada akhirnya akan mempengaruhi banyak hal kebiasaan yang tidak disadari karena berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Obsesi kecantikan salah satunya dapat berkaitan dengan pengaruh gaya hidup masyarakat modern yang mempunyai kebiasaan berlebihan (Latif, n.d.2021).

Pada umumnya seseorang akan merasa tidak percaya diri dalam lingkup situasi sosial, yang dapat mengakibatkan isolasi atau kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat. Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut, maka dapat dikatakan bahwa *body image* ini adalah gambaran mengenai tubuh individu yang ia peroleh melalui penilaian sendiri yang menghasilkan perasaan puas atau tidak puas dengan keadaan tubuhnya (Riskha Ramanda, Zarina Akbar (2019).

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Monika, (2017) mengenai hubungan antara *body image* dan kecemasan terhadap kecenderungan anorexia nervosa pada model dewasa awal dimana diperoleh hasil adanya hubungan antara *body image* dan kecemasan. Jadi semakin rendah *body image* maka semakin tinggi kecenderungan anorexia nervosa. Namun sebaliknya jika semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan anorexia nervosa.

Hasil ini memiliki kemiripan dengan hasil penelitian oleh Suswati, (2023) mengenai kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember ditemukan hasil bahwa adanya hubungan antara *body image* dengan kesehatan mental pada remaja. Responden memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggi apabila bentuk tubuh mereka ideal baik antara tinggi dan juga berat badan. Hal ini sangat memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental yang dimiliki oleh remaja putri.

### **Hubungan Keberhasilan Proses Diet dengan Kesehatan Mental Wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab.Buol**

Hasil penelitian berdasarkan tabel 6 menunjukkan dari 30 responden terdapat 17 orang responden yang memiliki keberhasilan diet kategori berhasil dengan kesehatan mental abnormal sebanyak 3 orang responden (10,0%) dan kesehatan mental normal sebanyak 14 orang responden (46,7%). Selanjutnya dari 13 orang responden yang mendapat memiliki keberhasilan diet kategori tidak berhasil memiliki kesehatan mental abnormal sebanyak 9 orang responden (30,0%) dan yang memiliki kesehatan mental normal adalah sebanyak 4 orang responden (13,3%). Hasil analisis bivariat yang menggunakan uji *Chi square* di dapatkan nilai *P value* sebesar 0,013 ( $< \alpha = 0,05$ ) dengan demikian Ha diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara keberhasilan diet dengan kesehatan mental wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

Menurut peneliti hasil ini dipengaruhi oleh karena sebagian besar responden memiliki rentang usia 17-25 tahun dimana pada usia ini wanita akan cenderung menjadi lebih menyukai memlihara bentuk tubuh sehingga dengan bentuk yang ideal maka kesehatan mental mereka akan terjaga. Pada usia ini juga rata-rata responden belum menikah sehingga beban pikiran belum nampak gangguan psikologis akibat tekanan pekerjaan rumah tangga dan menjaga anak. Ditambahkan pada asumsi peneliti adalah bahwa semakin berhasil seseorang melakukan diet maka mereka akan memiliki kesehatan mental yang baik, dimana dengan kondisi dan status diet baik maka mereka akan merasa puas dan bangga atas pencapaian hasil diet sehingga memiliki tingkat kesehatan mental yang normal dan baik. Aspek sosial juga terkait dengan norma-norma dan harapan sosial yang diterima oleh masyarakat. Tekanan untuk memenuhi norma-norma tertentu atau harapan sosial bisa menimbulkan stres dan merugikan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan merawat hubungan sosial yang berkualitas serta mempromosikan lingkungan yang mendukung dan memahami. Wanita yang

menjalani diet dan berhasil akan merasa bahwa apa yang diinginkan sudah tercapai, sehingga hal ini akan berdampak pada kondisi mental yang dimiliki, semakin berhasil diet maka akan semakin baik rasa percaya diri dan mental yang dimiliki.

Menurut Wahida et al. (2018), Wanita bisa menjadi pelaku diet pada berbagai usia, karena motivasi untuk melakukan diet dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. beberapa tahap kehidupan di mana wanita mungkin lebih cenderung untuk memulai atau terlibat dalam diet termasuk. Wanita dewasa muda, khususnya di usia 20-an dan awal 30-an, mungkin melakukan diet untuk tujuan kesehatan dan penampilan. Mereka mungkin ingin menjaga berat badan sehat, meningkatkan energi, atau merasa lebih baik secara keseluruhan dalam tubuh mereka.

Proses diet memiliki dampak yang sangat signifikan pada kesehatan mental seseorang diet memiliki beberapa hubungan dengan kesehatan mental yaitu kurangnya nutrisi dan fungsi otak, gula darah dan *mood*, berat badan dan *body image*. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa diet yang sehat tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik tetapi juga dengan kesehatan mental (Sari, 2019). Peran ini mencakup cara individu melihat diri mereka sendiri, bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain, dan bagaimana mereka menghadapi tantangan dalam kehidupan. Kualitas hubungan sosial dan dukungan emosional memiliki dampak langsung pada kesehatan mental, sementara pola pikir positif dapat membantu menjaga keseimbangan psikologis. Selain itu, cara individu memproses informasi dan merespons situasi juga memengaruhi kesehatan mental.

Kualitas hubungan sosial dapat mencakup keluarga, teman, dan komunitas. Dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar dapat membantu individu mengatasi tantangan kehidupan, memberikan rasa aman, dan meningkatkan keyakinan diri. Sebaliknya, isolasi sosial atau hubungan yang konflik dapat menyebabkan stres, rasa cemas, dan perasaan kesepian, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental (Fakhriyani, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Sari, (2019). Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Dimana hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka ia akan semakin mengembangkan perilaku diet. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka semakin rendah perilaku dietnya.

Penelitian serupa oleh Douglas, (2020) mengenai Diet, Stress dan Mental Health yang diperoleh hasil bahwa Diet dan obesitas dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui efek langsung, atau gangguan mental terkait stress dapat menyebabkan perubahan kebiasaan diet yang memengaruhi berat badan. Atau, faktor umum seperti stres atau kecenderungan dapat menyebabkan obesitas dan gangguan mental terkait stres, seperti depresi dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Semua hal tersebut memiliki kaitan yang sangat erat dengan kesehatan mental.

Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023) dalam penelitiannya mengenai faktor-faktor yang memengaruhi gangguan mental emosional remaja SMA juga menemukan bahwa salah satu faktor terkait dengan kesehatan mental siswa dan siswi adalah mengenai penampilan siswa itu sendiri. Pada umumnya di usia remaja akan selalu ingin tampil menarik mengingat bahwa pada masa ini individu masih mencari jati diri dan berusaha untuk menjadi menarik di mata orang lain. Percaya diri akan meningkat jika seseorang memiliki bentuk badan yang ideal dan semakin merasa akan mudah diterima didalam pergaulan, karena sebagian besar remaja akan mulai untuk saling membentuk pola pergaulan dan tidak menutup kemungkinan akan memiliki standar-standar tertentu yang mereka tetapkan.

## KESIMPULAN

Obsesi bentuk badan ideal wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab. Buol sebagian besar adalah puas. Keberhasilan proses diet wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab. Buol sebagian besar adalah kategori berhasil. Kesehatan mental wanita di Desa Mokupo, Kecamatan

Karamat Kab. Buol sebagian besar adalah kategori normal. Ada hubungan obsesi dengan kesehatan mental wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab. Buol. Ada hubungan antara keberhasilan proses diet dengan kesehatan mental wanita di Desa Mokupo, Kecamatan Karamat Kab. Buol.

## **SARAN**

### **Bagi Universitas Widya Nusantara**

Diharapkan untuk dapat mempertahankan kualitas bimbingan yang telah dilakukan sehingga mahasiswa dapat melakukan penelitian dan penyusunan skripsi dengan sangat baik.

### **Bagi Wanita Desa Mokupo**

Diharapkan untuk dapat menjaga kesehatan mental melalui kegiatan-kegiatan positif seperti melakukan olah raga fisik ringan dan mengatur diet pola makan dengan sesuai dan tidak berlebihan agar kesehatan tubuh tetap terjaga.

### **Bagi Instansi**

Diharapkan agar memberikan upaya edukasi kepada remaja-remaja agar kedepannya dapat mempertimbangkan kembali untuk pengambilan keputusan terkait masalah diet dan menjaga kesehatan tubuh serta mental agar menjadi lebih baik lagi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anastarisha, A., Asharyadi, P., & Qodariah, S. (n.d.). Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal di Bandung. 476–484.s
- Anggreini, A., R. Sutoyo, D. A., & Atmaka, D. R. (2021). The Effect of Sucrose and Fructose Diet on Obesity in Test Animals: A Review. *Amerta Nutrition*, 5(2). <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i2.2021.173-179>
- Arifudin, N. F., Kristinawati, B., Studi, P., Fakultas, K., Kesehatan, I., Muhammadiyah, U., Jakarta, S., Studi, P., Fakultas, K., Kesehatan, I., Muhammadiyah, U., Jakarta, S., & Reviews, S. (2023). *HIJP : Health Information jurnal penelitian Dampak Masalah Psikologis Terhadap Kualitas Hidup Pasien Gagal Jantung: Systematic Review*. 15.
- Bremner, J. D., Moazzami, K., Wittbrodt, M. T., Nye, J. A., Lima, B. B., Gillespie, C. F., Rapaport, M. H., Pearce, B. D., Shah, A. J., & Vaccarino, V. (n.d.). *Diet, Stress and Mental Health*. Cvd.
- Daniella, N. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Pola Diet Yang Benar Dikalangan Anak Mudah Perempuan. 3(2), 89–103.
- Fakhriyani, D. V. (2021). *Kesehatan Mental (Issue November 2019)*.
- Hanani, R. (2021). Pola Makan , Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas. 14, 120–129.
- Handayani, V. V. (2020). Ini 6 Gangguan Mental yang Muncul di Masa Remaja. In halodoc.
- Hartati, D. (2019). konfusianisme dalam kebudayaan cina modern Dewi Hartati. *Paradigma, Jurnal Kajian Budaya*.
- Indriana, M., & Rismayadi, A. A. (2021). Aplikasi Pemandu Diet Berdasarkan Jenis Kelamin dan Golongan Darah Menggunakan Metode Harrish Benedict. *EProsiding Teknik Informatika*, 2(1).
- Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68–72. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i2.2419>
- Kartono. (2020). *Wanita Single Parent*. 2020, 14–40.
- Kemenkes RI. (2018). *Epidemi obesitas*. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1–8). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>

- Latif, Y. A. (n.d.). Penciptaan Karya Video Seni Instalasi “ Obsesi ” Sebagai Refleksi ‘ Cantik ’ Perempuan Modern. 58–70.
- Malau, B. F. A., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan Body Image terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4).
- Muhamad, N. S., Yunita, R., & Subardjo, S. (n.d.). Hubungan Antara Citra Raga Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pardede, J. A., Marpaung, J. K., Wiratma, D. Y., Analisa, D., Universitas, M., Mutiara, S., Laboratorium, T., Universitas, M., & Mutiara, S. (2022). Keterampilan dan Edukasi Kesehatan Mental Kader Posyandu Remaja Bagi Anak Didik Pemasarakatan Dilembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Medan. 3, 164–173.
- Pengalaman, M., Perempuan, R., Diet, P., & Menurunkan, D. (2018). Makna Pengalaman Remaja Perempuan Pelaku Diet Dalam Menurunkan Berat Badan.
- PRAMESTI, G. A. A. (2020). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri. X.
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 609–616. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1527>
- Rachmaniar, A., Riastuti, M., & Saefudin, M. (2022). Sistem Informasi Berat Badan Ideal Menggunakan Perbandingan Metode Konvensional, BMI dan Broca Berbasis Web. *Jurnal Sikomtek*, 12(2).
- Rahmawaty, F. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja. 2018.
- Ridlo, I. A. (n.d.). *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Riskha Ramanda, Zarina Akbar, R. A. M. K. W. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. 5(2), 120–135.
- Safitri, A. O., Novrianto, R., Kargenti, A., & Maretih, E. (2019). Body dissatisfaction and diet behavior of female adolescents. 100–105.
- Salwa, H. I. (2023). *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*. 13, 839–848.
- Sari, E. P. (2019). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. April.
- Septianawati, P., Finurina Mustikawati, I., Ratna Kusuma, I., Pratama, T. S., & Paramita, H. (2023). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.33096/jpki.v4i1.247>
- Setiadi, A., Handayani, I., & Fadilah, F. (2020). Perancangan Aplikasi Fit Your Weight Untuk Menghitung Berat Badan Ideal Berbasis Android. *Technomedia Journal*, 5(2 Februari), 144–154. <https://doi.org/10.33050/tmj.v5i2.1324>
- Studi, P., Departemen, S., Matematika, F., Ilmu, D. A. N., Alam, P., & Hasanuddin, U. (2021). *Skripsi Analisis Data Longitudinal Dengan Korelasi Kanonik Multivariat*.
- Sugiyono. (2019). Sugiyono (2019. In *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar)* (Vol. 6, Issue 1).
- Sugiyono. (2023). Sugiyono (2023. *Jurnal Teknodik*, 6115.
- Tasari, A., Simanjutak, E. A. M., Christian, G., & Sinaga, R. M. (2023). Sistem pakar Ddiagnosis kondisi kesehatan mental masyarakat usia 18-23 tahun menggunakan metode certainty faktor dan forward chaining. *SsiJurnal Teknologi Informasi, Komputer, Dan Aplikasinya (JTika )*, 5(2). <https://doi.org/10.29303/jtika.v5i2.244>
- WHO. (2023). *Ageing and health*.

- Yunita, F. A., Eka, A., Yuneta, N., & Sutisna, E. (2020). Hubungan Pola Diet Remaja Dengan Status Gizi The Correlation Between Adolescence ' S Dietary Pattern With Nutritional Status. 8(2), 27–32.
- YUSUF, M. H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Di Kota Makassar.
- Zamzami Hasibuan, M. U., & A, P. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club. Cerdas Sifa Pendidikan, 10(2), 84–89. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15585>