



EFEK JANGKA PANJANG PADA PENGKONSUMSI SUPLEMEN DIET YANG BEREDAR AKIBAT RASA FOMO (FEAR OF MISSING OUT) REMAJA

Natasya Olga Laurentina, Ardi Manggala Kusuma Wardana, Heri Ridwan*, Popi Sopiah

Prodi S1 Keperawatan Kampus Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia

[*heriridwan@upi.edu](mailto:heriridwan@upi.edu)

ABSTRAK

Dalam batas kehidupan yang dialami manusia, massa remaja termasuk dalam salah satu periode di dalamnya. Pada masa ini, masalah penampilan diri dan berat badan menjadi masalah yang banyak dihadapi oleh kalangan remaja yang nantinya akan mendorong perilaku diet, salah satunya FoMO untuk mengonsumsi obat diet. Obat diet berupa pil, kapsul, atau suplemen merupakan obat yang mengandung bahan kimia untuk membantu penyerapan nutrisi makanan yang biasanya menawarkan khasiat dalam menurunkan berat badan secara cepat. Namun, kandungan bahan kimia pada obat atau suplemen pelangsing tersebut memiliki efek samping yang akan merusak sistem tubuh organ kita jika diminum tidak sesuai dosis yang dianjurkan. Efek samping tersebut akan berdampak jangka panjang pada tubuh para remaja. Metode: metode yang digunakan adalah literature review. Hasil: hasil pembahasan menunjukkan bahwa penggunaan suplemen diet memiliki efek samping yang akan membahayakan sistem organ tubuh remaja dalam jangka panjang. Kesimpulan: artikel ini berkesimpulan bahwa faktor utama para remaja mengonsumsi suplemen diet adalah karena FoMO.

Kata kunci: fomo; remaja; suplemen diet

LONG TERM EFFECTS ON CONSUMERS OF DIETARY SUPPLEMENTS THAT ARE DUE TO THE FEELING OF FOMO (FEAR OF MISSING OUT) IN TEENAGERS

ABSTRACT

Within the limits of life experienced by humans, teenagers are included in one of the periods within it. At this time, problems with personal appearance and body weight are problems faced by many teenagers which will later encourage dieting behavior, one of which is FoMO for taking diet drugs. Diet drugs in the form of pills, capsules or supplements are drugs that contain chemicals to help the absorption of food nutrients which usually offer benefits in losing weight quickly. However, the chemical content in these slimming drugs or supplements has side effects that will damage our body's organ systems if taken not according to the recommended dosage. These side effects will have a long-term impact on the bodies of teenagers. Method: The method used is a literature review. Results: The results of the discussion show that the use of dietary supplements has side effects that will harm the adolescent's organ systems in the long term. Conclusion: this article concludes that the main factor in teenagers consuming diet supplements is FoMO.

Keywords: diet supplements; fomo; teenagers

PENDAHULUAN

Saat memasuki fase remaja akan timbul banyak perubahan fisik dan psikis, sehingga penampilan fisik menjadi hal yang sangat menjadi perhatian. Saat itu juga fisik akan menjadi faktor yang berpengaruh besar dalam menumbuhkan rasa percaya diri. Hal ini membuat pandangan para remaja mengenai citra tubuh menjadi faktor krusial. Pandangan umum dikalangan remaja mengenai justifikasi sehat bahwa kurus adalah cantik telah membuat remaja dan dewasa muda tanpa sadar terdorong untuk melakukan diet ketat. Segala cara ditempuh agar memiliki postur fisik yang ramping. Berdasarkan pemikiran tersebut, diet

merupakan salah satu cara yang efektif dan efisien. Selain perilaku diet, di era teknologi yang serba canggih dan instant, beredarlah berbagai macam obat pelangsing. Dalam perkembangan teknologi belakangan ini iklan merupakan salah satu arena pemasaran yang dimanfaatkan produsen untuk menarik minat konsumen. Remaja melakukan diet dengan dua cara baik yang sehat maupun tidak. Pengetahuan yang baik menjadi dasar perubahan perilaku atau kebiasaan seseorang. Banyak kendala dalam penyampaian pesan-pesan gizi kepada remaja sebagai generasi milenial yang berada dalam masa sibuk dan produktif. Berdasarkan hasil penelusuran bahwa pengetahuan keluarga tentang minuman suplemen adalah pengetahuan baik 0 (0%), tingkat pengetahuan sedang 6 (18%), tingkat pengetahuan kurang 28 (82%) sehingga dapat diperoleh bahwa tingkat pengetahuan responden terbanyak adalah tingkat pengetahuan kurang 28 (82%) (Setiawati dan Widari, 2017). Menurut Notoadmojo (1998) pengetahuan seseorang banyak dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu lingkungan, pendidikan, agama, sosial, ekonomi, pekerjaan dan pengalaman. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda tergantung karakteristik yang dimiliki.

Minuman suplemen termasuk dalam suplemen makanan, produk yang melengkapi zat gizi makanan yang mengandung vitamin, mineral, asam amino dan bahan lain yang mempunyai nilai gizi, atau efek fisiologis dalam jumlah terkonsentrasi (Latief, Dini.2008). Minuman suplemen sendiri adalah minuman ringan yang mengandung berbagai unsur yang dipromosikan dapat menambah energi (Hiswarni. 2002). Menurut BPOM banyak minuman bersuplemen yang kandungan kafeinnya melebihi batas yang sudah ditetapkan BPOM tetapi masih beredar di masyarakat, Padahal efek samping yang ditimbulkan kafein bila melebihi batas terhadap kesehatan yaitu jantung berdebar, gelisah, meningkatkan tekanan darah, meningkatkan denyut jantung, meningkatkan glukosa (Latief, Dini. 2008). Berdasarkan pengalaman peneliti saat dinas di ruang Hemodialisa banyak ditemukan pasien dengan gagal ginjal masih berusia muda dan dulunya mempunyai riwayat mengkonsumsi minuman suplemen. Melihat maraknya informasi terkait suplemen diet menjadi cara instan untuk menjadi langsing dan pengetahuan remaja mengenai suplemen diet, membuat kami ingin mengetahui informasi lebih lanjut terkait suplemen diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja efek jangka panjang dari mengkonsumsi suplemen diet yang kini beredar di kalangan remaja.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah narrative review. Sumber data dicari dari beberapa situs seperti google scholar dan publish or perish dengan jurnal yang berkaitan dengan judul yang sesuai dengan yang kami harapkan yaitu efek jangka Panjang pada pengonsumsi suplemen diet yang beredar akibat rasa FOMO (Fear Of Missing Out) remaja. Kemudian kami menelaah beberapa jurnal dari rentang waktu (2018-2023), akreditasi jurnal, kesesuaian dengan tema, abstrak serta isi dari jurnal. Kata kunci yang relevan kemudian kami saring dan mendapatkan 6 jurnal yang memenuhi kriteria dari 92 jurnal yang dicari.

HASIL

Tabel 1.
Analisis Artikel

No	Judul	Penulis	Akreditasi	Tahun terbit	Publisher
1	Identifikasi Kualitatif dan Kuantitatif Sibutramin Hidroklorida Pada Produk Herbal Pelangsing Yang Beredar di Kabupaten Karawang	Febryan Angger Hibatullah, Vesara Ardhe Gatera, dan Mally Ghinan Sholih	Sinta 5	2022	Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan

No	Judul	Penulis	Akreditasi	Tahun terbit	Publisher
2	Kebiasaan Jajan, Diet Ketat, Indeks Masa Tubuh dan Persepsi Body Image pada Remaja di Tiga Kecamatan di Depok dan Bogor	Lina Agestika dan Ratnayani Ratnayani	Sinta 2	2023	Amerta Nutrition Departement
3	Efek motivational interviewing dan kelas edukasi gizi berbasis instagram terhadap perubahan pengetahuan healthy weight loss dan kualitas diet mahasiswa obesitas	Ira Mulyani, Fillah Fithra Dieny, Ayu Rahadiyanti, Deny Yudi Fitranti, A Fahmy Arif Tsani, Etisa Adi Murbawani	Sinta 2	2020	Jurnal Gizi Klinik Indonesia
4	Citra Tubuh dan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Suplemen Pelangsing	Gabriela A. Putribima, Ira Puspitawati, Afmi Fuad	Sinta 3	2022	Arjwa: Jurnal Psikologi
5	Mengenal Dampak Negatif Penggunaan Zat Adiktif pada Makanan terhadap Kesehatan Manusia	M yamin	Sinta 5	2020	Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA
6	Pengaruh Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Perilaku Diet Mahasiswa di Kota Semarang	Olvinny Caroline Nohana, Aditya Kusumawati, Bagoes Widjanarko	Sinta 3	2020	Media Kesehatan Masyarakat Indonesia

Hasil dari jurnal pertama ialah hasil penelitian adanya sibutramine hidroklorida serta berapa kadar yang terkandung dalam obat tradisional penurunan berat badan yang tersebar di Kabupaten Karawang, dimana hasil penelitian tersebut didapatkan dari 4 sampel, pada analisis kualitatif, sampel teridentifikasi mempunyai panjang gelombang yang mirip dengan panjang gelombang baku sibutramine hidroklorida yaitu pada 223 nm. Pada analisis kuantitatif didapatkan jumlah kadar dari 4 sampel masing-masing dengan kadar rata rata yaitu sebesar sampel jamu A kadar rata-rata sebesar 5,918%. Sampel jamu B kadar rata-rata (%) sebesar 5,075%. Pada sampel jamu C kadar rata-rata (%) sebesar 6,776%. Dan pada sampel jamu D kadar rata-rata (%) sebesar 8,373%.

Hasil dari jurnal kedua ialah hasil penelitian, dimana hasil penelitian tersebut didapatkan hasil analisis keterkaitan antara kebiasaan jajan, diet ketat, dan status gizi terhadap body image remaja di daerah Depok dan Bogor, dimana hasil Status gizi responden yaitu underweight (5%), overweight (3%) dan normal 92%, frekuensi jajan 4-7 kali/minggu (59%) dengan pengeluaran untuk jajan per minggu sebesar Rp 15.000 –30.000 (49%). Sebanyak 23% responden melakukan diet ketat, memiliki body image kurus (21%) dan gemuk (23%). Remaja dengan status gizi normal memandang tubuhnya gemuk (20,5%) dan kurus (15,4%) (p: 0,0215). Analisis data menunjukkan terdapat hubungan antara diet (p:0,0084) dan jumlah pengeluaran jajan per minggu (p:0,0152) dengan body image; dan tidak terdapat hubungan antara frekuensi jajan (p: 0,3123) dan frekuensi makan (p:0,3972) dengan body image.

Hasil dari jurnal ketiga ialah motivational interviewing dan kelas edukasi gizi berbasis instagram dapat meningkatkan pengetahuan healthy weight loss dan menurunkan asupan energi, karbohidrat, asupan makanan pokok, total lemak, lemak jenuh serta asupan natrium pada wanita usia subur obesitas. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu frekuensi

motivational interviewing dan kelas edukasi gizi diberikan dalam waktu yang lebih lama, yaitu lebih dari dua bulan sehingga dapat membantu wanita usia subur obesitas untuk meningkatkan semua komponen kualitas diet.

Hasil dari jurnal keempat ialah citra tubuh memiliki peran yang cukup besar dalam memengaruhi harga diri pada individu yang mengkonsumsi suplemen pelangsing. Semakin positif citra tubuh yang dirasakan maka individu akan memiliki harga diri yang juga positif. Artinya, bagi individu pengguna suplemen pelangsing, citra tubuh adalah faktor penting yang menjadi pertimbangan mereka dalam mendapatkan bentuk tubuh yang ideal sehingga memiliki harga diri yang juga positif. Hasil dari jurnal kelima ialah jurnal ini menjelaskan mengenai dampak perkembangan zaman membuat banyak makanan yang mengandung zat kimia, yang dapat merusak tubuh. Beberapa Dampak negatif zat aditif pada makanan terhadap kesehatan manusia, diantaranya adalah :Bahan Makanan dan Zat Aditif pada Makanan dan Dampaknya terhadap Kesehatan Manusia, Bahan Makanan Tambahan Berupa Residu Bahan Kimia dan Suplemen Pengaruhnya terhadap Kesehatan Manusia, Pengaruh Bahan Tambahan Berupa Suplemen Hormon dan Antibiotik terhadap Kesehatan Manusia, dan Pengaruh Bahan Tambahan pada Makanan Berupa bahan Peyedap, Pemanis, Pengawet dan Pewarna terhadap Kesehatan Manusia.

Hasil dari jurnal keenam ialah menjelaskan faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah sikap dan ketidakpuasan tubuh. Media sosial digunakan sebagai alat mencari informasi mengenai diet dan mendukung niat untuk melaksanakan diet. Dampak kesehatan yang diakibatkan oleh perilaku diet tidak sehat yaitu peningkatan cortisol, meningkatnya depresi, hingga berkurangnya performa kognitif otak. Perilaku diet tidak sehat ini juga dapat menyebabkan penyakit seperti defisiensi anemia, karies gigi, diabetes, kanker, hingga osteoporosis.

PEMBAHASAN

Diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat tubuh. Barasi (2007) Mengatakan bahwa diet sebagai salah satu upaya untuk menerapkan pola hidup sehat, harus dilaksanakan secara tepat oleh pelakunya, agar tujuan yang diinginkan tercapai dengan optimal. Namun, beberapa orang beranggapan bahwa diet adalah suatu upaya yang semata-mata hanya untuk menurunkan berat badan dengan cara mengurangi porsi makan maupun frekuensi makan. Remaja melakukan diet dengan dua cara baik yang sehat maupun tidak. Pelaksanaan diet tiap seseorang berbeda-beda dan bervariasi, ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Prinsip diet sehat adalah mengatur asupan harian sesuai kebutuhan tubuh serta meningkatkan aktivitas fisik. Sedangkan prinsip tidak sehat adalah dengan mengurangi asupan makanan secara drastis, melewatkan waktu makan dan penggunaan produk obat-obatan seperti obat penurun berat badan dan obat pencahar. Untuk mendapatkan hasil yang cepat, diet tidak sehat yang sering dipilih oleh sebagian besar orang dibandingkan diet sehat.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Neumark pada negara Amerika Serikat untuk remaja SMP dan SMA sejumlah 4746 remaja, kita mengetahui bahwa sejumlah 56,9% remaja putri dan 32,7% remaja putra melakukan perilaku diet yang tidak sehat. Pandangan mengenai diet harus menahan lapar setiap harinya adalah pandangan yang salah. Selain itu terdapat banyak cara yang salah dalam melakukan diet di antara lainnya adalah puasa, lalu tidak makan secara sengaja, konsumsi pil diet, memuntahkan makanan dengan sengaja, perilaku menahan nafsu makan (laxative), dan binge eating. Perilaku tidak sehat yang dapat

diasosiasikan dengan diet misalnya puasa, tidak makan dengan sengaja, penggunaan pil-pil diet, penahan nafsu makan atau laxative, muntah dengan sengaja atau bulimia, dan binge eating (French, Perry, Leon & Fulkerson, 1995). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wal (2011) di Saint Louis University, USA kepada 2.409 remaja perempuan didapatkan data bahwa pola perilaku mengontrol berat badan secara tidak sehat banyak dilakukan yaitu 46,6% remaja perempuan sengaja melewati makan (sarapan, makan siang, ataupun makan malam), 16% remaja perempuan berpuasa untuk menguruskan badan, 12,9% remaja perempuan membatasi atau menolak satu jenis makanan atau lebih untuk diet yang ketat, 8,9% remaja perempuan menggunakan pil-pil diet atau pil-pil pengurus badan, 6,6% remaja perempuan merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% remaja perempuan memuntahkan makanan dengan paksa.

Suplemen makanan adalah jenis makanan yang dilengkapi dengan zat gizi tambahan. Suplemen makanan termasuk bahan seperti vitamin, mineral, asam amino, dan bahan lain yang memiliki nilai gizi atau efek fisiologis dalam jumlah terkonsentrasi (Latief, Dini.2008). Menurut Hiswarni (2002), minuman suplemen sendiri adalah minuman ringan yang mengandung berbagai bahan yang diharapkan dapat meningkatkan energi. Suplemen diet adalah makanan buatan yang menggabungkan berbagai zat gizi dan non-gizi untuk melengkapi kekurangan zat gizi (Coneqtique, 2008). Konsumsi suplemen belakangan ini sangat disukai oleh masyarakat. Ada berbagai jenis suplemen dan kandungannya. Suplemen dapat dibeli secara gratis sebagai makanan tambahan, tetapi banyak orang yang salah memahami manfaatnya sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit tertentu (Rien, 2009).

Berbagai wilayah di dunia mempunyai standar kecantikan yang berbeda-beda. Mulyana (dalam Novitalista Syata, 2012) menegaskan bahwa sosok yang langsing dianggap sebagai ciri daya tarik masa kini. Menurut Sarafino (1998), remaja yang berada pada masa remajanya seringkali terpaku pada penampilan fisiknya dan ingin mengubahnya. Ketidakpuasan mereka terhadap penampilan fisik adalah sumber dari keinginan ini. Menurut Davison dan Birch, tindakan berlebihan seperti pembatasan berat badan dapat diakibatkan oleh kekhawatiran dalam mencapai penampilan dan citra tubuh ideal (dalam Papalia, 2008). Oleh karena itu, tidak mengherankan jika banyak remaja berupaya mencapai target berat badan mereka dengan menggunakan teknik berisiko seperti mengkonsumsi pil diet dan produk pelangsing herbal. Di zaman yang semakin maju dan serba teknologi ini, beredar berbagai jenis suplemen pelangsing. Dalam kemajuan teknologi saat ini, produsen memanfaatkan iklan sebagai alat pemasaran untuk menarik minat konsumen. Iklan dikemas secara kreatif dan menarik, dengan menggunakan kata-kata dan gambar yang ditampilkan pada kemasan untuk menarik perhatian konsumen. Di sinilah media berperan sebagai simbol atau tanda yang dapat mempengaruhi konsumen. Akibatnya, saat ini banyak orang membeli suatu barang bukan karena nilai praktisnya, melainkan karena keinginan dan persuasi yang diciptakan oleh iklan. Iklan pada era ini sangat berperan dalam membentuk pemikiran dan gaya hidup seseorang, termasuk iklan suplemen pelangsing.

Situasi seperti ini menyebabkan individu, khususnya remaja yang kelebihan berat badan, rentan terhadap pengaruh iklan dari berbagai sumber media. Kerentanan masyarakat didorong oleh Fear of Missing Out (FOMO). Oleh karena itu, tidak mengherankan jika banyak merek dan jenis suplemen penurun berat badan bermunculan di pasaran, karena semakin banyak orang yang tergiur dengan janji mendapatkan tubuh langsing melalui suplemen tersebut. Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan oleh Przybylski dkk (2013) sebagai ketakutan mendalam bahwa seseorang mungkin kehilangan pengalaman berharga yang dialami orang lain. Hal ini ditandai dengan keinginan yang kuat untuk tetap terhubung dengan apa yang

dilakukan orang lain. Przybylski dkk (2013) menjelaskan bahwa ketakutan ini dapat dipahami melalui kacamata Self Definant Theory (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) yang berfokus pada kebutuhan psikologis akan kompetensi, otonomi, dan keterikatan. Ketika kebutuhan psikologis dasar ini tidak terpenuhi dalam jangka waktu lama, individu mungkin mengalami ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Remaja yang mengidap FoMO sering kali kurang percaya diri dalam kehidupannya dan berusaha menampilkan versi ideal dirinya di media sosial, sehingga membuat mereka terus mengikuti tren. Perilaku ini merupakan faktor motivasi yang signifikan bagi remaja untuk mengonsumsi suplemen makanan, menjadikannya kebiasaan dan tren umum dalam praktik pola makan dan gaya hidup saat ini.

Hasil penelitian kepada Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya oleh Wina Farafinsah (2017) menyimpulkan perilaku mahasiswi pengguna obat pelangsing dikategorikan perilaku konsumtif, karena mereka membeli dengan alasan tertentu yang berhubungan dengan kesenangan, hasrat, penghargaan dan perasaan semata bukan karena nilai kegunaannya. Mereka juga membeli obat pelangsing secara terus lama bahkan sudah menjadi sebuah kebiasaan dan berefek ketergantungan. Hasil dari penelitian lain, Andea (2010) menunjukkan terdapat hubungan positif citra tubuh dengan perilaku diet karena untuk lebih peduli dengan citra tubuh yang lebih ideal dapat mengakibatkan pada usaha yang obsesif untuk mengendalikan kondisi berat badan. Obsesif untuk mengendalikan kondisi berat badan tersebut merupakan bagian dari perilaku FoMO. Persepsi remaja mengenai suplemen diet berhubungan dengan body image, didukung oleh data hasil penelitian yang dilakukan oleh Made Rodja Suantera dan Ni Made Sri Rumiati (2011) yang menunjukkan bahwa umumnya remaja putri memiliki persepsi yang baik (96,43%) tentang diet, food supplement (98,81%). Terdapat 94,05% remaja putri yang mengonsumsi food supplement jenis vitamin dan mineral, dan sepertiga lebih (34,52%) mengonsumsi dengan kategori sering. Remaja putri yang memiliki persepsi tentang diet baik, cenderung mengonsumsi food supplement sebagai makanan tambahan. Delakian pula halnya dengan dengan remaja putri yang memiliki persepsi baik tentang food supplement cenderung gemar atau sering mengonsumsi food supplement remaja putri dengan persepsi baik tentang food supplement juga memiliki persepsi yang baik tentang body image.

Selain memiliki efek negatif, suplemen ini juga dapat membantu menjaga stamina karena mengandung vitamin B kompleks. Namun, minuman suplemen memiliki banyak efek negatif jika melebihi batas yang ditetapkan oleh BPOM. Banyak minuman bersuplemen yang mengandung kafein lebih tinggi dari batas yang ditetapkan oleh BPOM tetapi masih dijual di masyarakat. Efek samping kafein yang melebihi batas ini termasuk meningkatkan tekanan darah, denyut jantung, gelisah, jantung berdebar, dan glukosa (Latief, Dini, 2008). Pengalaman peneliti di ruang Hemodialisa menunjukkan bahwa banyak pasien dengan gagal ginjal masih berusia muda dan telah mengonsumsi suplemen sebelumnya. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh para ahli gizi di kawasan DIY menyebutkan, 37% remaja perempuan yang melakukan diet mengalami anemia (Republika.co.id, 2013). Diet super ketat yang dilakukan oleh remaja akan berdampak pada hilangnya perasaan lapar sehingga pada akhirnya akan memunculkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia (Setiawan, 2013).

Mengikuti program diet dengan membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi mungkin memiliki efek yang buruk jika dilakukan dengan cara yang salah. Diet yang terlalu lama juga dapat menyebabkan osteoporosis muda, kurangnya zat besi, dan pertumbuhan tulang yang tidak optimal pada masa dewasa awal. Semua obat, tidak terkecuali obat pelangsing, memiliki dampak pada tubuh. Mereka dapat memiliki efek yang berbeda. Efek pada tubuh dapat

beragam. tergantung pada bahan dan komposisi obat yang digunakan. Ada saat-saat ketika kita sebagai pengguna tidak menyadari bahwa bahan-bahan yang terkandung dalam obat itu berbahaya atau tidak untuk dikonsumsi. Beberapa orang tidak menyadari bahaya obat-obatan ini jika dikonsumsi dalam jangka panjang. Ada berbagai risiko, termasuk pusing, sakit kepala, jantung berdegub kencang, mual muntah, liver, gagal jantung, dan kematian.

Obat pelangsing tradisional tidak sesuai dengan standar dan biasanya mengandung bahan kimia obat di atas dosis terapi. Karena kadarnya yang tinggi dapat menyebabkan efek samping yang merugikan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Efek samping seperti penggunaan sibutramin dalam obat pelangsing tradisional adalah salah satu contohnya. Tekanan darah tinggi, gangguan tidur, jantung berdebar, peningkatan risiko serangan jantung atau stroke, dan epilepsi adalah efek samping dari penggunaan sibutramin yang tidak sesuai dosis. Bisa menyebabkan kematian mendadak. Semua obat pasti memiliki efek samping. Mengonsumsi obat pelangsing yang mengandung bahan kimia berbahaya dalam jangka panjang memiliki banyak efek samping, salah satunya adalah risiko kanker dan serangan jantung. Efek samping jangka pendek termasuk detak jantung yang lebih tinggi, diare, pendarahan pada dubur, dan menjadi gugup dan cemas. Obat pelangsing yang mengandung bahan kimia berbahaya tidak hanya memiliki efek jangka panjang dan pendek, tetapi juga dapat merusak ginjal dan lever karena kedua organ tersebut bekerja keras untuk mencerna bahan kimia yang ada di dalam obat pelangsing.

Jika anda menjalani diet yang tidak sehat, tubuh anda akan mendapatkan lebih sedikit atau kurang zat gizi makro. Lambung menghasilkan hormon ghrelin selama kondisi kelaparan. Hormon ini membantu hipotalamus mengetahui bahwa tubuh kelaparan atau kekurangan energi, meskipun tubuh tidak memberikan respons dari luar. Pada akhirnya, untuk memenuhi kebutuhan energinya, tubuh segera merespons dengan pemecahan simpanan lemaknya, yang dikenal sebagai lipolisis, dan pembentukan glukoneogenesis baru, yang dikenal sebagai glukoneogenesis. Penggunaan simpanan lemak menyebabkan penurunan massa lemak tubuh dan penurunan berat badan secara tidak langsung.

SIMPULAN

Faktor utama para remaja mengonsumsi suplemen diet adalah karena Fear of Missing Out (FoMO) pada iklan-iklan di media sosial yang mempromosikan suplemen diet dengan iming-iming akan menurunkan berat badan secara cepat. Dengan perasaan FoMO tersebut para remaja langsung membeli dan mengonsumsi suplemen diet tanpa tahu seberapa dosis yang seharusnya dikonsumsi. Akibat dari perilaku FoMO tersebut terhadap pengkonsumsian suplemen diet, akan timbul efek jangka panjang yang terjadi pada sistem organ tubuh kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestika, L., & Ratnayani, R. (2023). Kebiasaan Jajan, Diet Ketat, Indeks Masa Tubuh dan Persepsi Body Image pada Remaja di Tiga Kecamatan di Depok dan Bogor. *Amerta Nutrition Departement*, 1-5. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/35098/24067>
- Andea, R. (2010). Hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja. Universitas Sumatera
- Utara, Sumatra Utara. Skripsi pada FP USU: tidak diterbitkan.
- Barasi, M. (2007). *Nutrition at a Glance*. Penerjemah: Hermin. 2009. *At a Glance*:. Jakarta: Erlangga. http://perpustakaan.stikim.ac.id/slims/index.php?p=show_detail&id=3708

- Blashill, A. J., & Wal, J. S. (2009). The Role of Body Image Dissatisfaction and Depression on HAART Adherence in HIV Positive Men: Tests of Mediation Models. Research Gate.
https://www.researchgate.net/publication/38066407_The_Role_of_Body_Image_Dissatisfaction_and_Depression_on_HAART_Adherence_in_HIV_Positive_Men_Tests_of_Mediation_Models
- Budiyanto, A., & Hamdiah, D. (2023). Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet. Ghidza : Jurnal Gizi Dan Kesehatan.
<https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/article/view/843/350>
jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/article/view/843/350
- Conectique. (2008). Diet & Nutrition: Diet Tak Selalu Kejam.
http://www.conectique.com/tips_solution/diet/article.id=2469.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Berlin: Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Djuwita, R., Purwastyastuti, & Kamso, S. (2003). Nutrients intake pattern of a Minangkabau Ethnic group. Pusat Informasi Layanan Kesehatan, 7-10.
<https://lib.fkm.ui.ac.id/detail?id=78253&lokasi=lokal>
- E, D., & Papalia. (1985). Psychology. Dalam S. Wendkos, & Olds, Psikologi . New York: McGraw Hill Books. <http://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=121817>
http://opac.perpusnas.go.id/uploaded_files/sampul_koleksi/original/Monograf/wnt_1550.jpg
- Farafinsah, W. (2017). Pola Konsumsi Obat Pelangsing Di Kalangan Mahasiswa Fisip Universitas Airlangga Surabaya. Repository Unair, 3-13.
<https://repository.unair.ac.id/68261/>
- French, S. A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J. A. (1995). Dieting behaviors and weight change history in female adolescents. Health Psychology, 548-555.
<https://psycnet.apa.org/record/1996-08533-001>
- Hibatullah, F. A., Gatera, V. A., & Sholih, M. G. (2022). Identifikasi Kualitatif dan Kuantitatif Sibutramin Hidroklorida Pada Produk Herbal Pelangsing Yang Beredar di Kabupaten Karawang. Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan, 2-6.
<https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/2349/1258>
- Hiswami. (2008). Risiko tersembunyi dibalik minuman . <http://www.detikhealth.com>
- Husna, S. S. (2021). Perlindungan Hukum Terhadap Konsumen Pengguna Obat Pelangsing “Rd Pelangsing” Tanpa Izin Edar. Jurnal Hukum Adigama, 4552 4574.
- Latief, & Dini. (2008). Mengenal Dan Efek . <http://Energy.www.google.com>
- Mulyani, I., Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., Fitranti, Y. D., & Arif, A. F. (2020). Efek motivational interviewing dan kelas edukasi gizi berbasis instagram terhadap perubahan pengetahuan healthy weight loss dan kualitas diet mahasiswi obesitas. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/53042>

- Nugrahanti, E. K., Maulani, H., & Herbawani, K. C. (2020). Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Siswi Di Sma Kristen 1 Salatiga. Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat , 52-67.
- Olvinny Caroline Nohana, A. K. (2020). Pengaruh Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Perilaku Diet. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 363-367.
- <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/33149>
- Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi “Empire” Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih. Journal Of Nutrition College. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/31924>
- Papalia, & Diane E., e. (2008). Human Development (Psikologi Perkembangan). Science and Education , 1265-1270. <https://www.sciepub.com/reference/176032>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., R.DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out (FoMO). . Computers in Human Behavior, 1841–1848. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800>
- Putribima, G. A., Puspitawati, I., & Fuad, A. (2022). Citra Tubuh Dan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Suplemen Pelangsing. Arjwa:Jurnal Psikologi. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/arjwa/article/view/7296>
- Sarafino, E. P., & ., S. T. (2010). Health Psychology Biopsychosocial Interactions. Seventh Edition. New York: John Wiley ; Sons, Inc: American Psychological Association . <https://psycnet.apa.org/record/1998-08124-000>
- Sari, . E. (2013). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet. Jurnal Psikologi Integratif, 17-30.

