Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 38687-38695

Analisis Informasi, Referensi, Persepsi Dan Respons Kaum Muda Terhadap Manfaat Diet Keto Di Kota Batam

Mishaly Humayrah [1], Eva Amalia [2], Miratia Afriani[3], Arina Luthfini Lubis [1,2,3,4]Politeknik Pariwisata Batam
Corresponding Author: Mishaly Humayrah, e-mail: elfienmishaly@gmail.com

Published: Desember, 2025

ABSTRAK

Diet keto diartikan sebagai pola makan asupan rendah karbohidrat tinggi dan rendah karbohidrat, serta protein dalam jumlah seimbang untuk mencapai ketosis. Pada awalnya diet ini diterapkan untuk menagani pasien epilepsi pada anak-anak dan dewasa, kemudian mulai diterapkan untuk penderita kardiovaskular, diabetes, obesitas, serta dikenal efektif dalam menurunkan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis informasi, referensi, persepsi, dan respons kaum muda terhadap manfaat diet keto di Kota Batam. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan sumber data yang diperoleh melalui observasi dan kuesioner. Hasil penelitian menujukan sebagian besar respons kaum muda memilik pandangan positif terhadap diet keto dan menyatakan setuju dengan indikator yang telah diberikan. Dari segi informasi dan referensi mengenai diet keto, kaum muda mudah mengakses dan memverifikasi kebenaran informasi mengenai diet keto melalui berbagai media, terutama media sosial. Dari segi persepsi dan respons sebagian besar responden memiliki ketertarikan yang tinggi untuk mengenai terhadap manfaat diet keto sebagian besar kaum muda memiliki pandangan yang positif dan memiliki ketertarikan yang tinggi untuk lebih mengenal dan mencoba menerapkan diet keto sebagai bagian dari gaya hidup sehat modern. Meskipun demikian, penerapan pola makan diet keto di kota Batam perlu disesuaikan dengan kebiasaan dan gaya kaum muda setempat, agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal tanpa menimbulkan risiko bagi kesehatan.

Keywords: Diet Keto, Informasi Dan Referensi, Persepsi, Respons ,Manfaat Diet Keto, Kaum Muda

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Diet Keto atau Ketogenik diartikan sebagai asupan rendah karbohidrat, tinggi lemak dan protein secara seimbang untuk mencapai fase ketosis (REJEKI & PRASETYA, 2021). Diet keto awalnya dikenal sebagai terapi untuk pasien epilepsi pada anak-anak dan dewasa, kemudian mulai diterapkan untuk penderita diabetes, kanker, penyakit kardiovaskular, serta berfungsi dalam menurunkan berat badan (Diana & Atmaka, 2020). Diet keto mulai dikenal di Indonesia sejak tahun 2010, namun diet keto mulai berkembang setelah wabah pandemi COVID- 19. Pengaruh pandemi COVID-19 membangun kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga pola makan sehat, sehingga munculnya tren hidup sehat dan inovasi dalam kuliner secara global. Kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan memicu tren diet sehat dan olahraga rutin, sehingga diet keto mulai dikenal luas sebagai salah satu pendekatan dalam menjaga kebugaran tubuh dan berat badan secara optimal. Dalam praktiknya, diet keto mampu menurunkan berat badan secara cepat, namun diet ini masih menuai kontroversi karena berpotensi membahayakan kesehatan jika tidak diterapkan dengan tepat. Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus terhadap zat gizi seimbang untuk memastikan tercapainya kondisi ketosis secara optimal.

Dalam penerapan pola makan diet keto menggunakan lemak sebagai sumber energi utama atau yang dikenal sebagai fase ketosis. Perbandingan antara lemak, protein dan karbohidrat (rasio makronutrien) diet keto terdiri dari 55-60% lemak total kalori harian yang berperan sebagai sumber energi utama, 30 -35% protein berperan sebagai pemeliharaan massa otot dan fungsi tubuh lainnya, 5-10% karbohidrat dari total kalori dengan tujuan agar tubuh memasuki fase ketosis (Diana & Atmaka, 2020) Penerapan pola makan diet keto bersifat khusus dan memiliki aturan makronutrien

yang ketat mendorong tren dan inovasi dalam bidang kuliner untuk mendukung keberhasilan diet keto. Pelaku industri pagan terus berinovasi dalam menciptakan variasi menu yang menarik dan beragam sebagai upaya mengurangi kejenuhan terhadap bentuk dan cita rasa menu diet keto.

Pada era modern saat ini kepedulian generasi muda terhadap bentuk tubuh dan tubuh ideal semakin meningkat dan bahkan cenderung menjadi obsesi, keinginan untuk menurunkan berat badan dan menjaga penampilan fisik yang ideal mendorong kaum muda untuk menerapkan berbagai pola diet (Syarifullah & Pranata, 2024). Banyak kaum muda yang melakukan diet ekstrem dengan pola makan yang keliru dan asupan gizi tidak seimbang membuat praktik diet memberikan kesan buruk di masyarakat. Beberapa faktor lain yang membuat diet sulit dijalani oleh kaum muda diantara-Nya adalah keterbatasan akses terhadap bahan pangan yang sesuai, sulitnya menentukan pola makan yang tepat, harga bahan pangan yang relatif mahal, menu diet yang cenderung membosankan serta ketidaksesuaian antara kebutuhan gizi dan aktivitas harian. Kemajuan teknologi dan kemudahan akses informasi melalui media sosial dan internet turut mempercepat penyebaran berbagai tren diet sehat yang berkembang seperti *intermittent fasting*, diet *mediterania*, hingga diet Ketogenik (diet keto). Dalam satu dekade terakhir tren diet sehat menjadi perbincangan yang hangat di kalangan masyarakat, khususnya kaum muda.

Fenomena ini menunjukkan adanya berubahan perilaku dan pola makan masyarakat dari kebiasaan diet yang tidak sehat menuju pola diet yang lebih sehat dan terencana. Kota Batam yang berbatasan langsung dengan negara besar seperti Singapura dan Malaysia memiliki akses informasi yang cepat, sehingga tren global dengan mudah menyebar dan memberikan pengaruh besar masyarakat Kota Batam. Selain itu, Kota Batam juga dikenal sebagai kota bebas pajak yang memungkinkan masuknya berbagai bahan berkualitas impor dengan harga yang lebih terjangkau. Kondisi ini membuat ketersediaan bahan makanan di Kota Batam lebih beragam, sehingga dapat mendukung penerapan pola makan diet keto secara optimal. Berbagai jenis diet menawarkan manfaat yang berbeda beda, mulai dari penurunan berat badan hingga menjaga kesehatan secara menyeluruh. Namun, tidak sedikit pula yang menawarkan hasil drastis dalam waktu singkat melalui metode yang cukup ekstrem. Diet keto menjadi salah saru jenis diet yang sangat populer khususnya di kalangan kaum muda. Diet ini dikenal karena pendekatannya yang unik dengan mengurangi asupan karbohidrat secara drastis dan mengonsumsi lemak dengan tujuan untuk memicu kondisi ketosis dalam tubuh.

LANDASAN TEORI

Definisi Informasi Dan Referensi Tentang Diet Keto

Menurut KBBI informasi adalah penerangan atau pemberitahuan mengenai suatu hal, dengan demikian dapat informasi dapat diartikan sebagai data yang telah diolah sehingga dapat digunakan untuk mengambil suatu keputusan(KBBI, 2025). Definisi referensi menurut kamus besar bahasa Indonesia (KKBI) referensi adalah sumber acuan, rujukan, atau petunjuk. Menurut *Cambridge Dictionary* pengertian referensi bagi seorang penulis, buku atau artikel yang disebutkan dalam sebuah tulisan, artinya referensi dalam hal ini menunjukkan kepada pembaca bahwa di mana ada informasi penting yang ditemukan. Sementara itu, menurut *Merriam webster Dictionary* referensi adalah sebuah tindakan yang merujuk dan juga berkonsultasi yang mengacu pada sesuatu atau sumber informasi lainnya (Salmaa, 2022). Sementara itu definisi diet ketogenik adalah membatasi asupan karbohidrat akan membuat tubuh masuk ke dalam keadaan ketosis, yaitu menumpuknya zat sisa keton di dalam darah. Hal ini terjadi karena kekurangan karbohidrat akan membuat tubuh menggunakan jaringan lemak sebagai sumber energi alternatif. Pembakaran lemak inilah yang akan menghasilkan keton dan membuat tubuh berada dalam kondisi ketosis (Alodokter, 2025). Penerapan diet keto dalam jangka panjang harus disertai dengan konsultasi dan dipantau berkala secara medis.

Berdasarkan penjelasan di atas referensi dapat didefinisikan sebagai sumber rujukan atau acuan yang digunakan untuk mendukung suatu pendapat atau informasi. Sumber referensi bisa didapatkan dari berbagai media. dalam konteks diet keto kemajuan teknologi telah memudahkan pencarian referensi dari berbagai sumber, mulai dari literatur ilmiah, buku digital (*e-book*), dan situs kesehatan profesional seperti publikasi jurnal ilmiah ataupun Alodokter (https://www.alodokter.com/). Selain itu platform media sosial seperti Twitter, Instagram,

Youtube, dan Tik tok yang paling banyak digunakan oleh kaum muda menjadi sumber populer untuk mendapatkan resep rendah karbohidrat, tips praktik, teori nutrisi hingga motivasi keberhasilan seseorang menjalani diet keto. Beberapa indikator digunakan sebagai acuan penting dalam memahami dan menelaah informasi maupun referensi terkait diet keto (Nurliansyah & Perdana, 2025)(Dody et al., 2024) serta berfungsi memahami dan memfokuskan permasalahan agar sesuai dengan tujuan penelitian.

1. Sumber informasi yang diperoleh mengenai diet keto.
2. Penggunaan bermacam sumber referensi baik ilmiah maupun populer.
3. Cara kaum muda memverifikasi kebenaran informasi dari referensi.
4. Relevansi Informasi dengan manfaat dan testimoni diet keto.
5. Pengaruh testimoni terhadap minat kaum muda untuk melakukan diet keto.

Definisi Persepsi Manfaat Diet Keto

Definisi persepsi menurut *Schermerhorn, Hunt* persepsi adalah proses di mana orang- orang memilih, mengorganisasikan, menginterpretasikan, mendapatkan kembali dan merespons terhadap informasi dari dunia sekitarnya (Nisa et al., 2023). Berdasarkan informasi dan referensi yang tersedia, persepsi yang terbentuk di kalangan kaum muda saat ini menunjukkan bahwa individu yang menjalani diet keto cenderung mengalami penurunan berat badan lebih signifikan dibandingkan diet rendah lemak lainnya, terutama dalam rentang waktu enam bulan hingga satu tahun. Diet keto diyakini mampu menekan kadar *gherlin* yaitu hormon pemicu rasa lapar sehingga, mengurangi keinginan untuk makan. Meskipun demikian, sebagian individu juga menyadari adanya risiko atau efek samping pada tahap awal penerapan diet keto, seperti mual, kelelahan, gangguan tidur, bau nafas saat tubuh beradaptasi ke fase ketosis. Pada awalnya diet keto memang sulit untuk dijalani, namun persepsi positif terhadap manfaatnya membuat banyak pelaku diet merasakan dampak yang kuat dan berkelanjutan. Dengan demikian, diet keto tidak hanya menjadi pola makan, tetapi juga berkembang menjadi gaya hidup sehat yang terasa lebih alami. Beberapa indikator digunakan sebagai acuan penting dalam memahami dan menelaah persepsi kaum muda terhadap manfaat diet keto (Maharani et al., 2025), serta berfungsi memahami dan memfokuskan permasalahan agar memiliki arah yang jelas dan dasar yang kuat untuk dianalisis.

1. Tingkat pemahaman kaum muda mengenai diet keto dan manfaatnya.
2. Kemampuan menginterpretasikan makna pada informasi yang mereka terima.
3. Tanggapan emosional dan kognitif yang terbentuk terhadap informasi dan referensi.
4. Tindakan yang diambil sebagai respons persepsi yang terbentuk.
5. Harapan yang muncul sebagai hasil dari persepsi sesuai dengan informasi yang diterima.

Definisi Respons Kaum Muda

Respons menurut KBBI adalah tanggapan, reaksi, dan jawaban (Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), 2025). Respon berarti sesuatu yang diucapkan, ditulis, atau dilakukan sebagai balasan (*merriam-webster dictionary*, 2025). Respon adalah setiap tingkah laku pada hakikatnya merupakan tanggapan atau balasan (respons) terhadap rangsangan atau stimulus. Berdasarkan UU nomor 40 tahun 2009 menetapkan bahwa pemuda adalah warga negara Indonesia yang berusia 17 sampai 30 tahun (Bangkalan, 2009). kaum muda adalah kelompok dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai oleh energi tinggi, pencarian identitas, dan kondisi sosial yang belum stabil.

Kaum muda menunjukkan respons yang beragam terhadap diet keto. Banyak dari kaum muda tertarik dan antusias dengan potensi penurunan berat badan, namun tidak sedikit juga yang khawatir akan efek sampingnya. untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh, kaum muda menjadikan situs kesehatan profesional seperti Alodokter (https://www.alodokter.com/), Hello Sehat (https://hellosehat.com/), serta jurnal ilmiah online menjadi rujukan utama. Kaum muda menggunakan situs kesehatan profesional untuk mencari jawaban atas berbagai pertanyaan, mulai dari manfaat diet keto secara keseluruhan, cara mengatasi efek samping hingga tips menyusun menu harian yang mudah disiapkan di rumah. Media sosial seperti Twitter, Instagram, Youtube, dan Tik tok sering digunakan kaum muda untuk mencari tips dan trik praktik, serta motivasi dari testimoni

individu lain yang berhasil menjalankan diet keto. Dukungan referensi yang relevan dan sesuai kebutuhan dapat merancang pola makan sehat diet keto yang realistis dan aman. Hal ini memungkinkan kaum muda untuk mendapatkan manfaat penurunan berat badan yang optimal tanpa mengabaikan kebutuhan energi untuk aktivitas harian. Beberapa indikator digunakan sebagai acuan penting dalam memahami dan menelaah respons kaum muda terhadap diet keto (Abbas & Abdulraheem, 2025) serta berfungsi memahami dan memfokuskan pembahasaan agar dapat dilakukan secara fokus dan terarah

1. Ketertarikan dan antusiasme terhadap diet keto.
2. Kekhawatiran mendorong pencarian informasi untuk mengelola efek samping diet keto.
3. Aktivitas mencari informasi dari sumber yang terpercaya dan media sosial.
4. Persepsi positif mengubah diet keto menjadi gaya hidup sehat.
5. Interaksi dengan komunitas diet keto untuk saling berbagi motivasi dan bertukar informasi

KAJIAN EMPIRIS

Kajian empiris merupakan penelitian terdahulu yang digunakan sebagai acuan dalam penulisan, adapun rujukan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian terdahulu dari Diana R , Raditya Atmaka 2020 berjudul "*Ketogenic Diet For Weight Loss And Its Implication On Healty : A Literature Study*" penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menganalisis informasi mekanisme diet keto dalam penurunan berat badan dan efek jangka pendek serta jangka panjang terhadap kesehatan dari sumber literatur ilmiah kemudian disampaikan kembali dengan bahasa yang lebih mudah untuk dipahami.
2. Penelitian terdahulu dari Bagus, Ida, Dkk. tahun 2023 berjudul " Manfaat Diet Keto Pada Tata Laksana Obesitas" penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian diet keto terbukti efektif menurunkan berat badan secara signifikan dan berkelanjutan apabila diterapkan dalam jangka pendek (6 bulan). Namun, untuk penggunaan jangka panjang (2 tahun) diperlukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui efektivitas dan dampak kesehatan secara menyeluruh(kkan bahwa keluar et al., 2023).
3. Penelitian terdahulu dari Damian, Rodze, Dkk. tahan 2025 " *Ketogenic Diets for Body Weight Loss : A Comparison with Other Diets*" penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menganalisis perbandingan diet ketogenik dengan strategi diet lainnya untuk menurunkan berat badan. Hasil penelitian ini menunjukkan diet keto memiliki unggul dibandingkan diet penurun berat badan lainnya, salah satu manfaat utama yang diidentifikasi adalah kemampuannya menekan kadar *gherlin* yaitu hormon yang memicu rasa lapar, sehingga dapat membantu mengurangi asupan makanan dan mendukung proses penurunan barat badan secara efektif(Dy´nka et al., 2025).
4. Penelitian terdahulu dari Izdihar, Nazmi, Dkk. tahun 2024 " Mengetahui Tingkat Pengetahuan Dan Kesadaran Generasi Z Dalam Menerapkan Diet Rendah Karbohidrat" penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif, hasil dari penelitian ini menyatakan generasi Z menunjukkan minat yang besar untuk mencoba diet keto karna manfaat dan efek kesehatan yang besar bagi tubuh(Aliyah et al., 2024).

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, baik berupa kata lisan maupun tertulis dari perilaku responden yang diteliti (Safarudin et al., 2023). Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode wawancara, observasi dan penyebaran kuesioner kepada 57 responden mahasiswa sebagai sumber pendukung dalam pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif karena penelitian ini digunakan untuk mengenal dan memahami lebih dalam bagaimana kaum muda memperoleh informasi dan referensi, persepsi kaum muda tentang diet keto dan respons terhadap manfaat diet keto.

Dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data yang berperan penting dalam mendukung proses pengumpulan informasi yang akurat dan relevan, yaitu:

1.Sumber data primer

Data primer yaitu data yang dikumpulkan secara langsung dari objek penelitian untuk Metode diharapkan secara komprehensif memberikan pemaparan tahapan penelitian, dilengkapi dengan penjelasan proses, alasan pelaksanaan, guna menunjukkan kesahihan (validitas) dan keajegan (relibilitas) proses, sumber data, data. kepentingan studi yang berkaitan dapat berupa, kuesioner, wawancara, maupun observasi (Sulung & Muspawi, 2024). Dalam penelitian penulis menggunakan wawancara dan observasi kuesioner sebagai data primer penelitian.

2. Sumber data sekunder

Data yang didapat secara tidak langsung atau melalui perantara didapatkan melalui media perantara seperti buku, catatan, atau jurnal (Sulung & Muspawi, 2024). Data sekunder yang didapatkan dari penelitian ini berupa kuesioner dan jurnal ilmiah dari peneliti sebelumnya mengenai manfaat diet keto sebagai diet sehat dan manfaat keberlanjutan.

Teknik analisis data adalah proses pengumpulan data dan menjabarkan data non numerik yang telah dikumpulkan untuk digunakan menjawab rumusan masalah dan mengambil kesimpulan penelitian, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan empat tahapan yaitu (Nurrisa et al., 2025):

1. Pengumpulan Data, adalah informasi yang memberi kemungkinan kepada peneliti untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi dan kuesioner. Metode kuesioner digunakan karna memiliki jangkauan yang luas dan efisien dan mudah di akses oleh responden.
2. Reduksi Data, adalah proses awal untuk melakukan seleksi, pemusatan perhatian atau pemfokusan dari semua jenis informasi yang mendukung data penelitian.
3. Penyajian Data, adalah memberikan gambaran sistematis agar dapat melihat pola hubungan antar variabel dan tanggapan responden terhadap pernyataan.
4. Penarikan Kesimpulan, adalah kesimpulan yang disusun dalam bentuk narasi yang sesuai dengan data yang sudah dikumpulkan dan diseleksi sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan empat orang kaum muda yang pernah menjalani diet keto dan seorang pelaku usaha katering sehat di Kota Batam, diketahui bahwa diet keto pada umumnya dikenal melalui media sosial dan lingkungan pertemanan. Temuan ini menunjukkan bahwa media digital memiliki peran signifikan dalam membentuk pengetahuan awal kaum muda mengenai diet keto, meskipun informasi mengenai diet keto mudah diakses, informan menilai tidak semua informasi tersebut mudah dipahami dan memiliki tingkat akurasi yang baik. Oleh karena itu, sebagian informan cenderung melakukan vertifikasi informasi melalui website kesehatan, maupun literatur ilmiah untuk memperoleh pemahaman yang lebih jelas dan dapat dipercaya.

Diet keto di persepsikan memiliki manfaat utama dalam menurunkan berat badan secara cepat, meningkatkan kontrol pola makan serta menunjang kesehatan tubuh. Namun diet ini juga di nilai cukup ketat karena pembatasan konsumsi karbohidrat secara signifikan. Sebagian informan mengaku pernah mencoba diet keto dan merasakan penurunan berat badan, meskipun pada tahap awal muncul keluhan seperti lemas dan pusing. Namun hal ini dapat minimalisirkan dengan cara mengurangi karbohidrat secara bertahap, banyak minum air putih dan perbanyak mengonsumsi serat (Adrian, 2024). keberhasilan diet keto bergantung pada kedisiplinan individu dalam menjalani diet keto.

Berdasarkan pendapat informan diet keto dinilai cukup sesuai dengan gaya hidup kaum muda di Kota Batam, mengingat ketersediaan bahan makanan pendukung yang relatif mudah di peroleh. Diet ini dianggap lebih relevan bagi individu yang memiliki tujuan tertentu, seperti penurun berat badan dalam jangka pendek. Sementara itu pelaku usaha katering juga menyatakan bahwa permintaan menu diet keto masih terbatas dan umumnya bersifat berdasarkan kebutuhan khusus seperti persiapan acara penting atau penurunan berat badan dalam waktu tertentu. Pelaku usaha menilai bahwa konsumen juga mengalami kesulitan pada tahap awal menjalani diet keto akibat

perubahan pola makan yang drastis. Oleh karena itu sebagai pelaku usaha pentingnya pemberian edukasi awal seperti konsep, manfaat serta tantangan diet keto kepada konsumen sebelum menjalani diet keto, mengingat tingkat kesulitan adaptasi yang cukup tinggi.

Menurut analisis peneliti, temuan ini menunjukkan bahwa ketertarikan kaum muda terhadap diet keto tidak hanya di pengaruhi oleh manfaat yang ditawarkan, tetapi juga intensitas informasi yang beredar di media sosial namun keberhasilan diet keto sangat bergantung pada kualitas pemahaman individu, tingkat kedisiplinan, serta kesesuaian dengan gaya hidup dan kondisi masing-masing. Kurangnya pendampingan dan edukasi gizi yang terstruktur menyebabkan kaum muda lebih banyak mengandalkan informasi informal. Hal ini berkontribusi pada kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan praktik sehari-hari (Dy´nka et al., 2023). Dengan demikian diet ini dapat dikategorikan sebagai metode diet yang efektif, tetapi memerlukan pendampingan informasi yang tepat agar dapat diterapkan secara optimal dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan hasil wawancara menunjukkan bahwa diet keto di persepsikan sebagai metode diet yang cukup efektif namun memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, ketertarikan kaum muda terhadap diet keto dipengaruhi oleh informasi yang beredar di media sosial, persepsi manfaat yang menjanjikan serta dukungan bahan makanan yang mudah diperoleh di Kota Batam. Keberhasilan menjalani diet keto sangat bergantung pada pemahaman informasi yang benar, kedisiplinan individu serta kesesuian dengan gaya hidup dan kondisi kesehatan masing-masing.

Hasil wawancara yang diperoleh dalam penelitian ini di perkuat dengan penyebaran kuesioner "analisis informasi, referensi, persepsi dan respons kaum muda terhadap diet keto di Kota Batam" dengan respondennya kaum muda yang berusia 17 sampai 30 tahun sebanyak 57 responden, data kuesioner terstruktur yang disebarkan menggunakan *Google Form*. Data yang diperoleh ini telah diversifikasi sebelumnya untuk membuang data yang tidak valid yang akan mempengaruhi hasil dari analisis data penelitian. sampel penelitian ini sudah dikelompokkan berdasarkan variabel penelitian yaitu informasi dan referensi, persepsi, respons mengenai manfaat diet keto. Berdasarkan UU No.,40 tahun 2009 tentang kepemudaan, pemuda didefinisikan sebagai warga negara Indonesia berusia antara 17-30 tahun. Respon penelitian ini didominasi oleh kelompok usia 17- 24 tahun (72,9%), sedangkan usia 25-30 tahun sebesar 28,1%. Hasil ini menunjukkan mayoritas responden berasal dari kelompok muda awal yang aktif dalam tren gaya hidup sehat seperti diet keto. Karakteristik ini relevan dengan fokus penelitian yang memfokuskan cara kaum muda menerima informasi, referensi serta membentuk persepsi terhadap diet keto.

Table 1. Informasi Dan Referensi Mengenai Diet Keto

Pertanyaan	Sangat Setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1. Informasi mengenai diet keto mudah di akses melalui berbagai media	33,1%	50,9%.	50,9%.	50,9%.	50,9%.
2. Informasi mengenai diet keto diperoleh melalui telaah referensi dari jurnal ilmiah, artikel kesehatan, serta sumber relevan lainnya termasuk media sosial	33,3%	57,9%	57,9%	57,9%	57,9%
3. Selalu memverifikasi kebenaran informasi sebelum mempercayai informasi mengenai manfaat diet keto	40,4%	49,1%	49,1%	49,1%	49,1%
4. Informasi yang saya temukan relevan dengan pola hidup sehat kaum muda di Batam	22,8%	50,9%	50,9%	50,9%	50,9%
5. Testimoni keberhasilan orang lain menjalani diet keto memengaruhi minat kaum muda mencoba diet keto	33,3%	42,1%.1	42,1%.1	42,1%.1	42,1%.1

Berdasarkan hasil data yang didapatkan dengan menyebarkan kuesioner kepada 57 responden mahasiswa Hasil analisis menunjukkan responden memiliki persepsi positif terhadap informasi dan referensi mengenai diet keto. Sebagian besar menyatakan setuju bahwa informasi tentang diet keto mudah untuk diakses melalui berbagai media didukung referensi ilmiah maupun populer, responden cenderung memverifikasi kebenaran informasi sebelum mempercayai manfaat diet keto. Pengaruh testimoni keberhasilan orang lain juga terbukti meningkatkan minat untuk

mencoba diet keto meskipun sebagian menilai informasi yang beredar belum sepenuhnya relevan dengan gaya hidup di Kota Batam.

Table 2. Persepsi Manfaat Diet Keto

Pertanyaan	Sangat Setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1 Banyak kaum muda mengambil tindakan nyata, seperti mencari informasi, mencoba atau menyesuaikan pola makan karena terpengaruh diet keto.	24.6%	54,4%.	211%	0%	0%
2. Menu diet keto dapat dimasak sendiri sehingga lebih hemat dan mudah divariasikan sesuai keinginan relevan lainnya termasuk media sosial	28,9%	57,9%	14%	0%	0%
3. Kaum muda percaya dengan melalukan diet keto dapat membantu mencapai kondisi tubuh yang lebih sehat	24,6%	54,4%	19.3 %	1.8%	0%
4. Diet keto dianggap sebagai pola makan sehat dengan risiko minimal dan dapat mengontrol rasa lapar	28.1%	50,9%	17.5%	3,5%	0%
5. Informasi tentang diet keto membentuk harapan positif terhadap keberhasilan diet ini	24,6%	59,6%.1	12.3%	3.5%	0%

Persepsi yang berkembang di kalangan kaum muda terhadap diet keto terbentuk melalui informasi dan referensi yang mereka peroleh dari berbagai sumber. Hal ini terlihat dari banyaknya responden yang setuju dengan melakukan tindakan nyata sepeti mencari informasi lebih lanjut, mencoba atau menyesuaikan pola makan dengan prinsip diet keto. Selain itu, kaum mua juga setuju bahwa menu diet dalam diet keto lebih mudah dibuat dan di kreasikan dibandingkan variasi diet lainnya.

Dari segi manfaat sebagian besar responden meyakini diet keto dapat menjaga kesehatan tubuh, mengontrol lapar dan memiliki risiko yang relatif kecil. Temuan ini menunjukkan adanya harapan positif terhadap diet keto meskipun tidak semua responden memiliki pandangan yang sama. Namun, secara umum responden menunjukkan sikap setuju dan optimis terhadap penerapan diet keto sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Selain itu, diet ketogenik berpotensi membantu menjaga bentuk tubuh terutama melalui pengurangan lemak tubuh dan relatif mempertahankan massa tubuh tanpa lemak, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang menjalani diet keto mengalami penurunan lemak tubuh yang lebih besar dibandingkan diet rendah lemak lain dengan kehilangan massa otot yang minimal (Basolo et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan respons kaum muda menunjukkan bahwa informasi dan referensi yang mereka perolah mendorong mereka untuk mencari tahu lebih dalam mengenai manfaat dan efek samping diet keto agar dapat memahami pola diet tersebut secara menyeluruh. Sebagian besar responden setuju diet keto dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat modern yang banyak diminati.

Table 3. Respon Kaum Muda

Pertanyaan	Sangat Setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1 Kekhawatiran terhadap efek samping diet keto membuat kaum muda aktif mencari informasi tambahan .	24.6%	54,4%.	211%	0%	0%
2. Diet keto dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat kaum muda	28,9%	57,9%	14%	0%	0%
3. Media sosial menjadi sumber utama kaum muda dalam mendapatkan informasi, tips & trik tentang diet keto	24,6%	54,4%	19.3 %	1.8%	0%
4. Kaum muda berinteraksi dengan komunitas atau teman yang menjalani diet keto untuk bertukar informasi	28.1%	50,9%	17.5%	3,5%	0%
5. Motivasi kaum muda meningkat setelah	24,6%	59,6%.1	12.3%	3.5%	0%

mendengar pengalaman atau testimoni dari
orang lain tentang diet keto

Berdasarkan hasil penelitian kuesioner menunjukkan bahwa informasi dan referensi mendorong kaum muda untuk mengenal diet keto. Kaum muda juga setuju media sosial sebagai sumber utama dalam memperoleh tips, strategi, dan pengalaman praktik menjalankan diet keto. mereka juga aktif mengikuti serta berinteraksi dalam komunitas daring untuk saling bertukar informasi dan memperoleh motivasi dari pengalaman dan testimoni orang lain. Meskipun tidak semua responden tergabung dalam komunitas mereka tetap dapat memperoleh informasi yang menarik dan relevan melalui media sosial. Temuan ini menunjukkan arus informasi yang luas dan mudah diakses turut memperkuat minat kaum muda terhadap diet keto.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara, diet keto dikenal oleh kaum muda di Kota Batam melalui media sosial, internet dan lingkungan pertemanan, meskipun informasinya mudah diperoleh informan menilai bahwa banyak informasi yang belum sepenuhnya jelas dan akurat, sehingga mereka cenderung mencari pembanding melalui situs kesehatan atau sumber ilmiah. Diet keto dipandang mampu membantu menurunkan berat badan dan mengatur pola makan, namun di nilai cukup ketat karena mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah rendah, sehingga sulit beradaptasi untuk melakukan diet keto secara konsisten

Temuan hasil wawancara tersebut selaras dengan hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pandangan positif terhadap diet keto serta menunjukkan minat untuk mencari untuk mencari informasi lebih lanjut dan mencoba menerapkannya. Namun responden juga menyadari bahwa keberhasilan diet keto sangat bergantung pada disiplin, pemahaman, serta kesesuaian gaya hidup dan kondisi kesehatan masing-masing. Berdasarkan hasil wawancara dan kuesioner disarankan agar kaum muda lebih selektif dan kritis dalam mencari informasi mengenai diet keto, khususnya yang berasal dari media sosial. Kaum muda diharapkan dapat mengutamakan sumber informasi yang terpercaya, seperti tenaga kesehatan atau website resmi kesehatan dan literatur ilmiah. Mempertimbangkan kondisi kesehatan pribadi sebelum menjalani diet keto. Selain itu pelaku usaha katering sehat disarankan untuk terus meningkatkan edukasi kepada konsumen terkait konsep, manfaat, serta resiko diet keto sebelum dijalankan. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah informan wawancara serta mengembangkan variabel agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku kaum muda terhadap manfaat diet keto.

REFERENSI

Abbas, R. Q., & Abdulraheem, Y. (2025). *Knowledge and Perception about Ketogenic Diet*. *2*, 40–49. https://www.jneonatalsurg.com/

Adrian, K. (2024). *Kenali 8 Efek Samping Diet Keto Sebelum Menjalaninya*. Alodokter. https://www.alodokter.com/ketahui-efek-samping-diet-keto/

Aliyah, N. I., Qurrotul'aini, N., Nurrohman, W., & Rosa, Y. B. T. (2024). *Mengetahui Tingkat Pengetahuan dan kesadaran Generasi Z dalam Menerapkan Diet Rendah Karbohidrat*. *2*(2). https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.264

Alodokter. (2025). *Diet Keto dan Manfaatnya*. https://www.alodokter.com/mengenal-diet-ketogenik-dan-manfaatnya

Bangkalan, pemerintahan kabupaten. (2009). *UNDANG – UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 40 TAHUN 2009 2009 TENTANG KEPEMUDAAN*. *19*(19), 19. https://doi.org/https://dispora.bangkalankab.go.id/vendor/dokumen/UU_2009_40.pdf

Basolo, A., Magno, S., Santini, F., & Ceccarini, G. (2022). *Ketogenic Diet and Weight Loss : Is There an Effect on Energy Expenditure?* https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ nu14091814

Diana, & Atmaka, R. (2020). KETOGENIC DIET FOR WEIGHT LOSS AND ITS IMPLICATION ON HEALTH: A LITERATURE STUDY. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal). 2020*, *15*(3), 184–193. https://doi.org/10.204736/mgi.v15i3.

Dody, S., Citra, S., & Syifa Pramudita, F. (2024). The Influence Of Online Promotions, Reference Groups, And Ease Of Use On Game Purchasing Decisions. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, *5*(2), 5755–5767. http://journal.yrpipku.com/index.php/msej

Dy´nka, D., Paziewska, A., & Kowalcze, K. (2023). *Keto Menu – Effect of Ketogenic Menu and Intermittent*

Fasting on the Biochemical Markers and Body Composition in a Physically Active Man — A Controlled Case Study. https://doi.org/. https://doi.org/10.3390/foods12173219

Dy´nka, D., Rodzen, Ł., Rodze, M., Pacholak-Klimas, A., Ede, G., Sethi, S., Łojko, D., Barto, K., Berry, K., Deptuła, A., Grzywacz, Z., Martin, P., Unwin, J., & Unwin, D. (2025). *Ketogenic Diets for Body Weight Loss : A Comparison with Other Diets*. https://doi.org/; https://doi.org/10.3390/nu17060965

KBBI. (2025). *Informasi*. https://kbbi.web.id/informasi

kkan bahwa keluar, Nugraha, B. I. A., & Lestari, K. S. S. (2023). *Manfaat Diet Ketogenik pada Tata Laksana Obesitas*. *CD*(2), 451–458. https://doi.org/: https://doi.org/10.55175/cdk.v50i8.651

Maharani, P., Nurhamsyah, H. A., Addini, K. N., Hardiana, L., Fikhamsuna, E., Ihsan, R. F., & Rahayu, W. F. (2025). TINJAUAN PERAN HEALTH BELIEF MODEL TERHADAP PERILAKU DIET. *TINJAUAN PERAN HEALTH BELIEF MODEL TERHADAP PERILAKU DIET*, *8*(6), 3325–3346. https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7759

Nisa, A. H., Hasna, H., & Yarni, L. (2023). *Persepsi Pendahuluan Metode*. *2*(4), 213–226. https://doi.org/DOI:10.31004/koloni.v2i4.568

Nurrisa, F., Hermina, D., & Norlaila. (2025). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian : Strategi , Tahapan , dan Analisis Data*. *02*(03), 793–800.

REJEKI, P. S., & PRASETYA, R. E. (2021). Diet Ketogenik. In *Airlangga University Press* (Vol. 1). Airlangga University Press. https://repository.unair.ac.id/116871/2/C16-Artikel.pdf

Safarudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). *Penelitian Kualitatif*. *3*, 9680–9694. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1536

Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). *MEMAHAMI SUMBER DATA PENELITIAN : PRIMER, SEKUNDER, DAN TERSIER*. *5*(September), 110–116. https://iicls.org/index.php/jer/article/view/238/195

Syarifullah, M., & Pranata, R. (2024). Perilaku Diet di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *10*(1), 124–132. https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3415