

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 BENDO
KABUPATEN MAGETAN**



**OLEH :
ERLINDA FAJARYANTI
NIM :201902063**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKES
BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2023**

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 BENDO
KABUPATEN MAGETAN**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh :
ERLINDA FAJARYANTI
NIM : 201902063

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKES
BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

Nama : Erlinda Fajaryanti

NIM : 201902063

Program Studi : Keperawatan

Judul : HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN PADA
REMAJA PUTRI DI SMP N 1 BENDO KABUPATEN
MAGETAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal 16 Juni 2023

Oleh:

Menyetujui
Pembimbing I

(Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M)
NIDN. 0710118806

Menyetujui
Pembimbing II

(Riska Ratnawati, S.KM., M.Kes)
NIDN. 0711037803

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 0701068901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

Nama : Erlinda Fajaryanti

NIM : 201902063

Program Studi : Keperawatan

Judul : HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN PADA
REMAJA PUTRI DI SMP N 1 BENDO KABUPATEN MAGETAN

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah
memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal: 27 Juni 2023

Dewan Penguji

Ketua : Dian Anisia W. S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0708108803

: 
.....

Penguji I : Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M
NIDN. 0710118806

: 
.....

Penguji II : Riska Ratnawati, S.KM., M.Kes
NIDN. 0711037803

: 
.....

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,



Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmannirrohim....

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Tufiq, Hidayat serta karunia-Nya yang begitu besar yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran dan kekuatan kepada saya. Saya persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang saya sayangi:

1. Untuk Ibu dan Bapak, motivator terbesar dalam hidup saya yang tidak pernah lelah mendo'akan dan menasehati saya. Terimakasih atas dukungan yang mendorong saya untuk semangat melaksanakan tugas akhir ini sampai selesai. Saya yakin bahwa keberhasilan yang saya raih ini tidak lepas dari do'a Ibu dan Bapak panjatkan disetiap sujudnya.
2. Untuk saudara dan keluarga saya terimakasih atas segala dukungan, motivasi dan do'a nya untuk saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Untuk teman-temanku terima kasih atas bantuan kalian, candaan kalian yang mendukung dan menyemangati saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga selamanya pertemanan tetap selalu terjaga.
4. Untuk teman-teman satu almamater dan seperjuangan khususnya kelas 8B Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun perjuangan kita belum selesai sampai disini. Mari kita lanjutkan mengejar segala impian kita karena semua tidak ada yang tidak mungkin asal kita mau berusaha dan berdoa.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Erlinda Fajaryanti

NIM : 201902063

Judul : Hubungan *Body image* Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri Di
SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun yang belum di publikasikan/ tidak dipublikasikan, sumbernya di jelaskan dalam daftar pustaka.

Madiun, Juni 2023



Erlinda Fajaryanti

NIM : 201902063

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Erlinda Fajaryanti

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat Dan Tanggal Lahir : Boyolali, 02 Februari 2001

Agama : Islam

Alamat : Desa Manyaran, Kecamatan Karanggede,
Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah

Email : lindafajar020@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. Lulus dari SDN 1 Manyaran 2013
2. Lulus dari SMPN 2 Karanggede 2016
3. Lulus dari SMK An-Nur Ampel Boyolali 2019
4. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun 2019-
sekarang

Riwayat Pekerjaan : -

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR ISTILAH.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
KATA PENGANTAR	xv
ABSTRAK	xvii
BAB 1	20
PENDAHULUAN	20
1.1 Latar Belakang.....	20
1.2 Rumusan Masalah.....	26
1.3 Tujuan Penelitian.....	26
1.3.1 Tujuan Umum.....	26
1.3.2 Tujuan Khusus.....	26
1.4 Manfaat Penelitian	26
1.4.1 Manfaat Teoritis	26
1.4.2 Manfaat Praktis.....	27
BAB 2	28
TINJAUAN PUSTAKA.....	28
2.1 Konsep Remaja.....	28
2.1.1 Pengertian Remaja.....	28
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja	29
2.1.3 Perkembangan Remaja.....	31
2.1.4 Konsep Diri Remaja	32
2.1.5 Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri	34
2.2 Konsep <i>Body image</i> Pada Remaja	37
2.2.1 Pengertian <i>Body image</i> Pada Remaja	37
2.2.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Body image</i> Pada Remaja	38
2.2.3 Komponen <i>Body image</i> Pada Remaja.....	40
2.2.4 Aspek-Aspek <i>Body image</i>	41
2.2.5 Gangguan <i>Body image</i> Pada Remaja	42
2.2.6 Alat Ukur <i>Body image</i>	43
2.3 Konsep Pola Makan	45
2.3.1 Definisi Pola Makan	45
2.3.2 Klasifikasi Pola Makan	46
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	49
2.3.4 Aspek-Aspek Pola Makan.....	51
2.3.5 Gangguan Pola Makan Pada Remaja.....	52
2.3.6 Alat Ukur Pola Makan	54
2.3.7 Konsep Perilaku Makan	55

BAB 3	57
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESA SEMENTARA	57
3.1 Kerangka konsep	57
3.2 Hipotesis penelitian.....	58
BAB 4	59
METODE PENELITIAN	59
4.1 Desain Penelitian	59
4.2 Populasi dan Sampel	59
4.2.1 Populasi.....	59
4.2.2 Sampel.....	60
4.3 Teknik Sampling.....	63
4.4 Kerangka Kerja Penelitian	64
4.5 Variabel Dan Definisi Operasional.....	65
4.5.1 Variabel Penelitian	65
4.5.2 Definisi Operasional	65
4.6 Instrumen Penelitian	67
4.6.1 Instrumen Penelitian <i>Body image</i>	67
4.6.2 Instrumen Penelitian Pola Makan.....	68
4.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	69
4.7.1 Lokasi.....	69
4.7.2 Waktu.....	70
4.8 Prosedur Pengumpulan Data	70
4.9 Teknik Pengolahan Data Dan Analisa Data.....	71
4.9.1 Teknik Pengolahan Data	71
4.9.2 Teknik Analisa Data	75
4.10 Etika Penelitian.....	77
BAB 5	79
HASIL DAN PEMBAHASAN	79
5.1 Gambaran umum lokasi penelitian	79
5.2 Hasil Penelitian.....	80
5.2.1 Data Umum	80
5.2.2 Data Khusus	81
5.3 Pembahasan.....	85
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	94
BAB 6	95
KESIMPULAN DAN SARAN	96
6.1 Kesimpulan.....	96
6.2 Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	100

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Jumlah populasi dan sampel.....	61
Tabel 4.2	Definisi operasional penelitian hubungan <i>body image</i> dengan pola makan pada remaja putri di SMPN 1 Bendo	64
Tabel 5.1	Karakteristik responden berdasarkan usia.....	79
Tabel 5.2	Karakteristik responden berdasarkan kelas	80
Tabel 5.3	Karakteristik responden berdasarkan imt.....	80
Tabel 5.4	<i>Body image</i> pada remaja putri di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan.....	81
Tabel 5.5	Indikator <i>body image</i> pada remaja putri Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan berdasarkan 5 parameter	81
Tabel 5.6	Pola makan pada remaja putri di SMPN Bendo Kabupaten Magetan.....	82
Tabel 5.7	Indikator pola makan pada remaja putri di SMPN Bendo Kabupaten Magetan berdasarkan 5 parameter	82
Tabel 5.8	Tabulasi silang hubungan <i>body image</i> dengan pola makan pada remaja putri di SMPN Bendo Kabupaten Magetan	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kerangka Konsep penelitian hubungan <i>body image</i> dengan pola makan pada remaja putri di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan	56
Gambar 4.1	Kerangka Kerja penelitian hubungan <i>body image</i> dengan pola makan pada remja putri di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat izin pengambilan data awal	100
Lampiran 2	Surat izin uji validitas dan reabilitas	101
Lampiran 3	Surat keterangan layak etik.....	102
Lampiran 4	Surat izin penelitian.....	103
Lampiran 5	Surat balasan badan kesatuan bangsa dan politik	104
Lampiran 6	Surat balasan SMPN 1 Bendo.....	105
Lampiran 7	Lembar permohonan menjadi responden	106
Lampiran 8	Lembar persetujuan menjadi responden.....	107
Lampiran 9	SOP pengukuran tinggi badan	108
Lampiran 10	SOP pengukuran berat badan.....	109
Lampiran 11	Kisi kisi kuesioner.....	110
Lampiran 12	Lembar kuesioner penelitian.....	111
Lampiran 13	Tabulasi data umum	115
Lampiran 14	Tabulasi data khusus	119
Lampiran 15	Hasil uji SPSS data umum.....	133
Lampiran 16	Hasil uji validitas dan reliabilitas.....	134
Lampiran 17	Hasil uji SPSS data khusus responden	136
Lampiran 18	Hasil data khusus berdasarkan 5 indikator kuesioner	138
Lampiran 19	Dokumentasi	141
Lampiran 20	Lembar konsultasi bimbingan.....	142

DAFTAR ISTILAH

<i>Body image</i>	: Citra tubuh
<i>Overweight</i>	: Terlalu gemuk
<i>Anoreksia nervosa</i>	: Rasa takut akan kenaikan berat badan
<i>Bulimia nervosa</i>	: Merasa lapar terus menerus dan makan untuk meredakan emosinya
<i>Binge eating</i>	: Buang – buang makanan berulang kali
<i>Fitness</i>	: Olah raga
<i>Fast food</i>	: Cepat saji
<i>Junk food</i>	: Makanan tidak bergizi
<i>Growth spurt</i>	: Percepatan pertumbuhan
<i>Snack</i>	: Makanan ringan
<i>Eating disorder</i>	: Gangguan makan
<i>Early adolescence</i>	: Remaja awal usia 11 – 13 tahun
<i>Middle adolescence</i>	: Remaja pertengahan usia 14 – 16 tahun
<i>Late adolescence</i>	: Remaja akhir usia 17 – 20 tahun
<i>Menarche</i>	: Menstruasi pertama
<i>Self appraisal – viewing self as an object</i>	: Menggambarkan sebuah visi yang menjadikan dirinya sebagai objek komunikasi
<i>Reaction and response of others</i>	: Konsep diri berkembang melalui interaksi dengan orang lain
<i>Roles you play – role taking</i>	: Dampak terhadap konsep diri
<i>Reference group</i>	: Kelompok referensi
<i>Cognitive - affective perceptual</i>	: Kognitif – afektif
<i>behavioral</i>	: Perseptual
<i>Appearance evaluation</i>	: Tingkah laku
<i>Appearance orientation</i>	: Evaluasi penampilan
<i>Body area satisfaction</i>	: Orientasi penampilan
	: Kepuasan terhadap bagian tubuh

<i>Overweight preoccupation</i>	: Kecemasan menjadi gemuk
<i>Self – classified weight</i>	: Pengkategorian ukuran tubuh
<i>Inventory method</i>	: Metode inventaris
<i>recall</i>	: Mengingat
<i>Satiety responsiveness</i>	: Mengurangi asupan makanan
<i>Responsiveness to food cues/external eating</i>	: Perilaku makan berbentuk mencicipi makanan
<i>Emotional eating</i>	: Makan lebih banyak selama emosi
<i>General interest in eating</i>	: Keinginan untuk makan
<i>Spees of eating</i>	: Menilai kecepatan makan
<i>Food fussiness</i>	: Selektif terhadap makanan yang berbeda
<i>Cross sectional</i>	: Potong lintang
<i>Cronbach’s alpa</i>	: Alat untuk menguji keandalan suatu alat dalam penelitian
<i>Editing</i>	: Penyuntingan data
<i>Coding</i>	: Pengkodean
<i>Scoring</i>	: Pemberian skor
<i>Tabulating</i>	: Tabulasi
<i>Chi – square</i>	: Salah satu uji komparatif non parametric yang digunakan untuk menganalisa suatu hubungan antara 2 variabel yang memiliki data nominal
<i>Favorable</i>	: Mendukung
<i>Unfavorable</i>	: Tidak mendukung
<i>Stratified random sampling</i>	: Proses pengambilan sampel melalui cara pembagian populasi ke dalam strata, memilih sampel acak setiap stratum dan menggabungkannya untuk menaksir parameter populasi.
<i>Entry data</i>	: Proses pemasukan data
<i>Informed consent</i>	: Persetujuan
<i>confidentiality</i>	: Kerahasiaan
<i>anonimity</i>	: Tanpa nama

DAFTAR SINGKATAN

UNICEF	: <i>United Nations Children's Fund</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
MBSRO-AS	: <i>Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale</i>
PUGS	: Pedoman Umum Gizi Seimbang
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan rasa syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Body image* Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam kegiatan penyusunan skripsi tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan dan motivasi pada penulis, untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Harum Subagyo, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah SMPN 1 Bendo terimakasih atas izin penelitian yang di berikan di SMP N 1 Bendo Kabupaten Magetan.
2. Bapak Zaenal Abidin, S.KM.,M.Kes (Epid) selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin untuk penelitan.
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberi arahan untuk penelitian.
4. Ibu Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan dan koreksi serta saran sehingga terwujudnya proposal skripsi ini.
5. Ibu Riska Ratnawati, S.KM., M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan-arahannya.
6. Ibu Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dewan penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya untuk menguji skripsi yang telah dibuat oleh penulis.

7. Untuk kedua orang tua dan keluarga yang telah memberi semangat, doa, motivasi, dukungan dan jerih payahnya dalam segala hal.
8. Untuk teman-teman seperjuangan semua Prodi dan kakak tingkat yang telah memberikan pengalaman dan ilmunya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita. Aminn.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Madiun, Juni 2023

Penulis



Erlinda Fajaryanti

NIM. 201902063

ABSTRAK

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 BENDO KABUPATEN MAGETAN

Erlinda Fajaryanti

Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberi persepsi tentang bentuk tubuh yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan. Persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image*. *Body image* merupakan faktor penting untuk meningkatkan pola makan remaja. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Teknik sampling penelitian ini adalah *stratified random sampling*. Sampel penelitian ini sebanyak 144 responden kelas VIII dan IX. Analisa data penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan *body image* dengan pola makan.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswi memiliki *body image* negatif 108 responden (75,0%) dan yang positif 36 responden (25,0%). Sebagian besar pola makan buruk 98 responden (68,1%) dan pola makan baik 46 responden (31,9%). Hasil analisa bivariat terdapat hubungan *body image* dengan pola makan dengan $p\text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$ dan hasil nilai $r = 0,421$.

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan. Saran dari peneliti untuk siswi diharapkan lebih bisa menilai *body image* secara positif, meningkatkan pola makan yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan usia remaja.

Kata kunci : *Body Image*, Pola Makan, Remaja

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN *BODY IMAGE* AND EATING
PATTERN IN ADOLESCENT WOMEN OF SMPN 1 BENDO MAGETAN
DISTRICT**

Erlinda Fajaryanti

Starting from physical appearance, adolescents begin to give perceptions about the shape of the body they have, then move on to the physical appearance of other people to the body standards that every woman must have. This perception of physical appearance is called body image. Body image is an important factor to improve adolescent diet. The purpose of this study was to identify the relationship between body image and eating patterns in young girls of SMPN 1 Bendo, Magetan Regency.

This research was a type of analytic observational research with a cross sectional design. The sampling technique of this research is stratified random sampling. The sample of this research was 144 respondents in class VIII and IX. Data analysis in this study used the Chi-Square test to determine the relationship between body image and eating patterns.

The results showed that most of the female students had a negative body image, 108 respondents (75.0%) and 36 respondents (25.0%) had a positive body image. 98 respondents (68.1%) had a bad diet and 46 respondents (31.9%) had a good diet. The results of the bivariate analysis showed a relationship between body image and diet with $p \text{ value} = 0.000 < \alpha 0.05$ and the resulting value of $r = 0.421$.

The conclusion from this study was that there is a relationship between body image and eating patterns in young women at SMPN 1 Bendo, Magetan Regency. Suggestions from researchers for female students are expected to be more able to positively assess body image, improve good eating patterns for the growth and development of adolescents.

Keywords: *Body Image*, Dietary habit, Adolescents

