

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA  
MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA  
ANGKATAN 2013**

**TUGAS AKHIR**

**Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**



**Oleh:**

**CICI SUTANINGDIAH**

**135070201111015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS BRAWIJAYA  
MALANG  
2017**

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA  
MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA  
ANGKATAN 2013**

**TUGAS AKHIR**

**Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**



**Oleh:**

**CICI SUTANINGDIAH**

**135070201111015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS BRAWIJAYA  
MALANG  
2017**



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Angkatan 2013”.

Penulis mengangkat judul tersebut karena dengan memiliki citra tubuh yang baik adalah cara mahasiswa untuk menambah rasa percaya diri mereka. Mereka melakukan pengendalian berat yang tidak sesuai untuk memiliki citra tubuh yang baik untuk mereka. Praktik pengendalian berat badan yang tidak sesuai dikhawatirkan dapat menyebabkan tidak fokus saat kuliah, tidak bertenaga saat melakukan kegiatan non-akademis, terlihat pucat dan lesu, kurang ceria, tidak bersemangat serta timbulnya penyakit kronis seperti gastritis. Penulis berharap dengan adanya penelitian ini akan dapat memberikan sumbangsih terhadap ilmu pengetahuan dan pengembangan perawatan pada mahasiswa atau usia dewasa awal untuk melakukan diet yang sesuai.

Dengan terselesaikannya Tugas Akhir ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Sri Andarini, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
2. Dr. Ahsan, S. Kp, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang selalu memberi motivasi untuk selalu bersemangat dalam menjalani perkuliahan.

3. Dr. Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes selaku dosen pembimbing I atas bimbingan, koreksi, kemurahan hati, serta kesediaan waktu yang diberikan dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
4. Ns. Endah Panca Lydia F, M.Kep selaku dosen pembimbing II atas kesabaran dalam membimbing, koreksi, serta fasilitas yang telah diberikan agar penulisan Tugas Akhir dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Siti Aminah dan Ayah Sujito yang mendukung sepenuh hati dan memberikan semangat tiada henti dan kasih sayang yang terus tercurahkan, adik Elma Mulia Sari sebagai penyemangat.
6. Sahabatku Anung dan Arinda, terima kasih atas kebersamaan dan rasa kekeluargaan yang telah diberikan untuk menjalani hari hari selama perkuliahan menjadi penuh warna dan penuh kebahagiaan
7. Temanku Lala, Finisiska dan semua teman-teman PSIK 2013 yang sudah membantu dalam melakukan pendataan dan pelaksanaan penelitian ini.
8. Semua pihak terkait yang telah membantu dalam penelitian ini.
9. Responden yang telah bersedia membantu penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk segala saran dan kritik yang membangun. Akhirnya, semoga Tugas Akhir ini dapat menambah wawasan dan memberi manfaat.

Malang, 22 Mei 2017

Penulis

## ABSTRAK

Sutaningdiah, Cici. 2017. **Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang Angkatan 2013**. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) Dr. Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes (2) Ns. Endah Panca Lydia, S.Kep.

Citra tubuh adalah gambaran emosional yang berhubungan dengan kepuasan terhadap bentuk tubuh mereka salah satu cara untuk mendapatkan citra tubuh yang mereka inginkan adalah dengan perilaku diet penurunan berat badan. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan alat ukur kuisioner dan menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 145 mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Brawijaya Malang angkatan 2013. Hasil perhitungan menunjukkan sejumlah 77.4% responden yang memiliki IMT yang normal. Pengelolaan data dengan menggunakan SPSS 16.0 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku diet dengan citra tubuh pada mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Brawijaya Malang angkatan 2013 ( $p=0.02$ ). Sebanyak 34% responden dengan citra tubuh yang negatif menjalankan perilaku diet yang tidak sesuai dan 32.1% responden dengan citra tubuh positif menjalankan perilaku diet yang sesuai. Kesimpulan dari hasil tersebut adalah semakin negatif citra tubuh seseorang maka perilaku diet yang dilakukan akan tidak sesuai. Berdasarkan hasil temuan disarankan agar mahasiswa diberikan informasi tentang pola makan dan diet yang tepat bagi kalangan mahasiswa untuk mengurangi kejadian perilaku makan yang menyimpang.

**Kata kunci:** citra tubuh, perilaku diet, mahasiswa

## ABSTRACT

Sutaningdiah, Cici. 2017. **Relationship of Body Image With Diet Behavior In Students of Nursing Sciences Universitas Brawijaya Malang Force 2013**. Final Project, Nursing Science Program, Medical Faculty Universitas Brawijaya. Counselor: (1) Dr. Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes (2) Ns. Endah Panca Lydia, S.Kep, M.Kep.

Body image is an emotional picture associated with the satisfaction of their body shape one way to get the body image they want is with the behavior of a weight loss diet. The method used is quantitative with questioners and using cross-sectional design. The sample in this research is 145 students of nursing Universitas Brawijaya Malang class of 2013. The result of calculation shows 77.4% of respondents who have normal BMI. Data management using SPSS 16.0 shows that there is a significant relationship between dietary behavior with body image in UB nursing student class of 2013 ( $p = 0.02$ ). A total of 34% of respondents with negative body image performed inappropriate dietary behaviors and 32.1% of respondents with positive body image performed appropriate dietary behaviors. The conclusion of these results is the more negative the body image of a person then the diet behavior will be inappropriate. Based on the findings suggested that students are given information about the right diet and diet for the students to reduce the incidence of eating behavior that deviates.

**Keywords: body image, diet behavior, student**

## DAFTAR ISI

|                                                        |          |
|--------------------------------------------------------|----------|
| Halaman Judul.....                                     | i        |
| Halaman Pengesahan .....                               | ii       |
| Kata Pengantar.....                                    | iii      |
| Abstrak .....                                          | v        |
| Abstract .....                                         | vi       |
| Daftar Isi .....                                       | vii      |
| Daftar Tabel.....                                      | xi       |
| Daftar Lampiran .....                                  | xii      |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                         | <b>1</b> |
| 1.1 Latar Belakang.....                                | 1        |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                              | 5        |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                            | 5        |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                                 | 5        |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                              | 5        |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                           | 6        |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                     | <b>7</b> |
| 2.1 Mahasiswa .....                                    | 7        |
| 2.1.1 Pengertian Mahasiswa .....                       | 7        |
| 2.1.2 Ciri-Ciri Usia Dewasa Awal.....                  | 8        |
| 2.1.3 Perkembangan Usia Dewasa Awal.....               | 10       |
| 2.1.4 Permasalahan Perkembangan Fisik Dewasa Awal..... | 10       |
| 2.2 Citra Tubuh .....                                  | 13       |
| 2.2.1 Definisi Citra Tubuh .....                       | 13       |



|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh .....     | 13        |
| 2.2.3 Citra Tubuh Positif dan Negatif .....                 | 15        |
| 2.2.4 Instrumen Pengukuran Citra Tubuh .....                | 17        |
| 2.3 Perilaku Diet.....                                      | 18        |
| 2.3.1 Pengertian Perilaku Diet.....                         | 18        |
| 2.3.2 Jenis-jenis Diet.....                                 | 19        |
| 2.3.3 Indikator Perilaku Diet Sehat dan Tidak Sehat.....    | 22        |
| 2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet.....           | 23        |
| 2.3.5 Pengukuran Perilaku Diet.....                         | 31        |
| <b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b> | <b>33</b> |
| 3.1 Kerangka Konsep.....                                    | 33        |
| 3.2 Hipotesis Penelitian.....                               | 34        |
| <b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>                         | <b>35</b> |
| 4.1 Rancangan Penelitian .....                              | 35        |
| 4.2 Populasi dan Sampel .....                               | 35        |
| 4.2.1 Populasi .....                                        | 35        |
| 4.2.2 Sampel .....                                          | 35        |
| 4.2.3 Teknik Sampling.....                                  | 36        |
| 4.3 Variabel Penelitian .....                               | 37        |
| 4.3.1 Variabel Bebas.....                                   | 37        |
| 4.3.2 Variabel Tergantung.....                              | 37        |
| 4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....                       | 37        |
| 4.5 Instrument Penelitian.....                              | 37        |
| 4.6 Uji Instrumen Penelitian .....                          | 40        |
| 4.6.1 Uji Validitas .....                                   | 40        |

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| 4.6.2 Uji Reliabilitas.....                     | 40        |
| 4.7 Definisi Operasional .....                  | 41        |
| 4.8 Prosedur Pengumpulan Data .....             | 42        |
| 4.8.1 Tahap Persiapan .....                     | 42        |
| 4.8.2 Tahap Pelaksanaan .....                   | 42        |
| 4.8.3 Tahap Penutup.....                        | 42        |
| 4.8.4 Pengolahan Data.....                      | 43        |
| 4.9 Analisa Data.....                           | 43        |
| 4.9.1 Analisa Univariat .....                   | 44        |
| 4.9.2 Analisa Bivariat .....                    | 44        |
| 4.10 Etika Penelitian .....                     | 44        |
| <b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>             | <b>46</b> |
| 5.1 Hasil Analisis Univariat.....               | 46        |
| 5.1.1 Analisa Data Umum.....                    | 46        |
| 5.1.1.1 Jenis Kelamin .....                     | 46        |
| 5.1.1.2 Usia .....                              | 47        |
| 5.1.1.3 IMT ( <i>Indeks Massa Tubuh</i> ) ..... | 47        |
| 5.1.1.1 Responden yang melakukan diet .....     | 48        |
| 5.1.2 Analisa Data Khusus .....                 | 49        |
| 5.1.2.1 Citra Tubuh Responden .....             | 49        |
| 5.1.2.2 Perilaku Diet Responden.....            | 50        |
| 5.2 Hasil Analisis Bivariat .....               | 51        |
| <b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>                   | <b>53</b> |
| 6.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....            | 53        |
| 6.1.1 Identifikasi Citra Tubuh Mahasiswa .....  | 53        |

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| 6.1.2 Identifikasi Perilaku Diet Mahasiswa.....             | 57        |
| 6.1.3 Hubungan Citra Tubuh dan Perilaku Diet Mahasiswa..... | 61        |
| 6.2 Implikasi.....                                          | 63        |
| 6.3 Keterbatasan Penelitian .....                           | 64        |
| <b>BAB 7 PENUTUP</b> .....                                  | <b>66</b> |
| 7.1 Kesimpulan .....                                        | 66        |
| 7.2 Saran .....                                             | 67        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                                 | <b>68</b> |
| <b>LAMPIRAN</b> .....                                       | <b>71</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Kategori Citra Tubuh Positif dan Negatif ..... | 16 |
| Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT).....      | 25 |
| Tabel 4.1 Definisi Operasional.....                      | 41 |
| Tabel 5.1 Distribusi Jenis Kelamin.....                  | 47 |
| Tabel 5.2 Distribusi Usia.....                           | 47 |
| Tabel 5.3 Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT).....       | 48 |
| Tabel 5.4 Distribusi Responden yang Melakukan Diet.....  | 48 |
| Tabel 5.5 Distribusi Citra Tubuh.....                    | 49 |
| Tabel 5.6 Distribusi Citra Tubuh Berdasarkan IMT.....    | 49 |
| Tabel 5.7 Distribusi Perilaku Diet.....                  | 50 |
| Tabel 5.8 Distribusi Perilaku Diet Berdasarkan IMT.....  | 50 |
| Tabel 5.9 Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet..... | 51 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 : Curriculum vitae .....                                       | 71 |
| Lampiran 2 : Pernyataan Keaslian Tulisan.....                             | 73 |
| Lampiran 3 : Penjelasan Mengikuti Penelitian.....                         | 74 |
| Lampiran 4 : Pernyataan Persetujuan Berpartisipasi dalam Penelitian ..... | 75 |
| Lampiran 5 : Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....                          | 76 |
| Lampiran 6 : Kuisisioner Penelitian .....                                 | 77 |
| Lampiran 7 : Data Karakteristik Responden.....                            | 81 |
| Lampiran 8 : Data Penelitian Berdasarkan Variabel.....                    | 83 |
| Lampiran 9 : Tabulasi Data .....                                          | 84 |
| Lampiran 10 : Uji Korelasi.....                                           | 85 |
| Lampiran 11: Keterangan Layak Etik .....                                  | 86 |
| Lampiran 12 : Lembar Konsultasi Tugas Akhir.....                          | 87 |
| Lampiran 13 : Jadwal Kegiatan Penelitian .....                            | 91 |
| Lampiran 14 : Dokumentasi Penelitian.....                                 | 92 |

## ABSTRAK

Sutaningdiah, Cici. 2017. *Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang Angkatan 2013*. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) Dr. Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes (2) Ns. Endah Panca Lydia, S.Kep, M.Kep.

Skripsi ini membahas tentang perilaku diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Brawijaya Malang angkatan 2013. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan alat ukur kuisioner dan menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 145 mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Brawijaya Malang angkatan 2013. Hasil perhitungan menunjukkan sejumlah 77.4% responden yang memiliki IMT yang normal. Pengelolaan data dengan menggunakan SPSS 16.0 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku diet dengan citra tubuh pada mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Brawijaya Malang angkatan 2013 ( $p=0.02$ ). Sebanyak 34% responden dengan citra tubuh yang negatif menjalankan perilaku diet yang tidak sesuai dan 32.1% responden dengan citra tubuh positif menjalankan perilaku diet yang sesuai. Berdasarkan hasil temuan disarankan agar mahasiswa diberikan informasi tentang pola makan dan diet yang tepat bagi kalangan mahasiswa untuk mengurangi kejadian perilaku makan yang menyimpang.

Kata kunci: citra tubuh, perilaku diet, mahasiswa

## ABSTRACT

Sutaningdiah, Cici. 2017. Relationship of Body Image With Diet Behavior In Students of Nursing Sciences Universitas Brawijaya Malang Force 2013. Final Project, Nursing Science Program, Medical Faculty Universitas Brawijaya. Counselor: (1) Dr. Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes (2) Ns. Endah Panca Lydia, S.Kep, M.Kep.

This thesis discusses the behavior of weight loss diet done by students of nursing Universitas Brawijaya Malang force 2013. The method used is quantitative with questioners and using cross-sectional design. The sample in this research is 145 students of nursing Universitas Brawijaya Malang class of 2013. The result of calculation shows 77.4% of respondents who have normal BMI. Data management using SPSS 16.0 shows that there is a significant relationship between dietary behavior with body image in UB nursing student class of 2013 ( $p = 0.02$ ). A total of 34% of respondents with negative body image performed inappropriate dietary behaviors and 32.1% of respondents with positive body image performed appropriate dietary behaviors. Based on the findings suggested that students are given information about the right diet and diet for the students to reduce the incidence of eating behavior that deviates.

Keywords: body image, diet behavior, student