

SKRIPSI

HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DI NADIN GYM TANJUNG BALAI



Oleh:

Fanny Putri Ningsih Hura

NIM. 032017086

**PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2021**

SKRIPSI

HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DI NADIN GYM TANJUNG BALAI



Oleh:

Fanny Putri Ningsih Hura

NIM. 032017086

**PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2021**

SKRIPSI

HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DI NADIN GYM TANJUNG BALAI



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi Ners
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:
Fanny Putri Ningsih Hura
NIM. 032017086

**PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2021**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Fanny Putri Ningsih Hura
NIM : 032017086
Judul : Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,

(Fanny Putri Ningsih Hura)



PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Persetujuan

Nama : Fanny Putri Ningsih Hura
NIM : 032017086
Judul : Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada
Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Jenjang Sarjana
Medan, 11 Mei 2021

Pembimbing II

Pembimbing I

(Murni S.D Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep) (Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes)

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada tanggal, 11 Mei 2021

PANITIA PENGUJI

Ketua : Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes

.....

Anggota :1. Murni S.D Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep

.....

2. Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M. Kep

.....

Mengetahui
Program Studi Ners Tahap Akademik

(Samfriati Sinurat S.Kep., Ns.,MAN)



PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
Tanda Pengesahan

Nama : Fanny Putri Ningsih Hura
NIM : 032017086
Judul : Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada
Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Telah Disetujui, Diperiksa dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Medan, 11 Mei 2021 dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:

TANDA TANGAN

Penguji I : Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes

Penguji II : Murni S.D Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji III : Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

Mengesahkan
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Samfriati Sinurat S.Kep., Ns.,MAN) (Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fanny Putri Ningsih Hura
Nim : 032017086
Program Studi : Ners Tahap Akademik
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKesSanta Elisabeth Medan Hak Bebas Royalty Noneksklusif (*Non-Exclutive Royalty Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul : “**Hubungan Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021**”. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini STIKes Santa Elisabeth berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pengkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian, pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat Di Medan, 11 Mei 2021

Yang Menyatakan,

(Fanny Putri Ningsih Hura)

ABSTRAK

Fanny Putri Ningsih Hura 032017086

Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tahun 2021

Prodi Ners 2021

Kata Kunci: *Body Dissatisfaction* , Perilaku Diet

(xiii+ 56+ lampiran)

Wanita yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengubah bentuk tubuh mereka dan merawat tubuh mereka agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan yang mereka inginkan, salah satu cara yang dilakukan wanita ialah diet, dimana diet merupakan usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di nadin gym tahun 2021. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian survey analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini 40 responden dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan data dianalisis dengan uji *Chi-square*. Hasil dari penelitian ini diperoleh *body dissatisfaction* pada kategori rendah 28 orang (70.0%), perilaku diet pada kategori tidak baik 25 orang (62,5%) dengan hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0.001 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa adanya hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym tahun 2021. Diharapkan kepada wanita Nadin Gym tetap memperhatikan diet, sehingga dapat menerapkan perilaku diet yang baik untuk tetap menjaga kesehatan.

Daftar pustaka (2015-2020)

ABSTRACT

Fanny Putri Ningsih Hura 032017086

The Relationship of Body Dissatisfaction with Diet Behavior in Women at Nadin Gym in 2021

Nursing Study Program 2021

Keywords: Body Dissatisfaction, Diet Behavior

(xiii+ 56+ attachments)

Women who experience body dissatisfaction will change their body shape and take care of their bodies to make them look more attractive and in accordance with what they want, one way that women do is diet, where diet is a person's conscious effort to limit and control the food to be eaten with a purpose. to reduce and maintain weight. The purpose of this study was to determine the relationship between body dissatisfaction and dietary behavior in women at Nadin Gym in 2021. This research method used an analytical survey research design using a cross sectional approach . The sample in this study was 40 respondents with the sampling technique beingtotal sampling . The instrument used was a questionnaire and the data were analyzed by Chi-square test . The results of this study obtained body dissatisfaction in the low category 28 people (70.0%), dietary behavior in the bad category 25 people (62.5%) with the Chi-square test results obtained a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) indicating that there is a relationship between body dissatisfaction and dietary behavior in women at Nadin Gym in 2021. It is hoped that Nadin Gym women will continue to pay attention to diet, so that they can apply good dietary behavior to maintain health.

Bibliography (2015-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Adapun judul skripsi ini adalah “**Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tahun 2021**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan jenjang S1 Ilmu Keperawatan Program Studi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc, selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah mengizinkan dan menyediakan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN, selaku Ketua Program Studi Ners yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam upaya penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan
3. Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia membantu dan membimbing penulis dengan sangat baik dan sabar serta memberikan saran maupun motivasi kepada penulis hingga terbentuknya skripsi ini.

4. Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia membantu dan membimbing penulis dengan sangat baik dan sabar serta memberikan saran maupun motivasi kepada peneliti hingga terbentuknya skripsi ini.
5. Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M. Kep, selaku dosen penguji III yang telah banyak membantu dan membimbing penulis serta meluangkan waktu untuk menguji saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Seluruh staff dosen STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing dan mendidik peneliti dalam upaya pencapaian pendidikan sejak semester I sampai semester VIII. Terimakasih untuk motivasi dan dukungan yang diberikan kepada peneliti, untuk segala cinta dan kasih yang telah tcurah selama proses pendidikan sehingga peneliti dapat sampai pada penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Darius Geo Wijaya selaku pimpinan Gym Nadin Tanjung Balai yang telah memberikan izin kepadapeneliti untuk mengambil data awal serta melakukan penelitian di Gym Nadin Tanjung Balai
8. Teristimewa kepada keluarga tercinta Ayahanda Faigisokhi Hura dan Ibunda tercinta Maniat Bate'e, yang telah membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, dan kepada saudara/i kandung saya serta keluarga besar saya yang tiada henti memberikan doa, dukungan moral dan motivasi yang luar biasa dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Koordinator asrama kami Sr.Feronika, FSE dan seluruh karyawan asrama yang telah memberikan nasehat dan yang senantiasa memberikan

dukungan dan semangat, doa serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Sahabat–sahabat saya di asrama Desta Lenta Indah Putri Zebua, Nurtalenta Lafau, dan Selvi Gowasa, Kristiani Sihotang, yang selalu berjuang bersama dan senantiasa memberikan dukungan, semangat, doa serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman program studi Ners tahap akademik angkatan ke X stambuk 2017 yang selalu berjuang bersama sampai dengan penyusunan tugas akhir ini, dan terimakasih untuk semua orang yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat peneliti ucapkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sehingga menjadi bahan masukan bagi penulis. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang profesi keperawatan.

Medan, 11 Mei 2021

(Fanny Putri Ningsih Hura)

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan.....	8
1.3.1. Tujuan umum	8
1.3.2. Tujuan khusus	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1. Bagi institusi pendidikan.....	8
1.4.2. Bagi responden nadin gym tanjung balai	8
1.4.3. Bagi peneliti selanjutnya	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Konsep <i>Body Dissatisfaction</i>	10
2.1.1. Defenisi <i>body dissatisfaction</i>	10
2.1.2. Aspek <i>body dissatisfaction</i>	11
2.1.3. Komponen <i>body dissatisfaction</i>	12
2.1.4. Faktor yang mempengaruhi <i>body dissatisfaction</i>	12
2.2. Konsep Diet	14
2.2.1. Defenisi diet.....	14
2.2.2. Klasifikasi diet	14
2.3. Perilaku Diet	15
2.3.1. Defenisi perilaku diet	15
2.3.2. Aspek perilaku diet	15
2.3.3. Jenis-jenis perilaku diet	16
2.3.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet	16
2.3.5. Dampak dari perilaku diet.....	17
2.4. Hubungan Antara <i>Body Dissatisfaction</i> Dengan Perilaku Diet ...	18

BAB 3 KERANGKA KONSEP	20
3.1. Kerangka Konsep Penelitian	20
3.2. Hipotesa Penelitian	21
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	22
4.1. Rancangan Penelitian.....	22
4.2. Populasi dan Sampel	23
4.2.1. Populasi	23
4.2.2. Sampel	23
4.3. Variabel Penelitian dan Definisi operasional	23
4.3.1. Variabel independen (bebas)	24
4.3.2. Variabel dependen (terikat)	24
4.3.3. Definisi operasional	24
4.4. Instrumen Penelitian	25
4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
4.5.1. Lokasi.....	28
4.5.2. Waktu Penelitian.....	28
4.6. Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data	29
4.6.1. Pengambilan data.....	29
4.6.2. Teknik pengumpulan data.....	29
4.6.3. Uji validitas dan reliabilitas	30
4.7. Kerangka Operasional	32
4.8. Analisa Data	32
4.9. Etika Penelitian	35
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
5.1. Gambaran Lokasi Penelitian	38
5.2. Hasil Penelitian	39
5.2.1. Karakteristik responden berdasarkan umur dan pekerjaan di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	39
5.2.2. <i>Body dissatisfaction</i> pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	40
5.2.3. Perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	40
5.2.4. Hubungan <i>Body dissatisfaction</i> dan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	41
5.3. Pembahasan	42
5.3.1. <i>Body dissatisfaction</i> pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	42
5.3.2. Perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	45
5.3.3. Hubungan <i>Body dissatisfaction</i> dan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	48

BAB 6	SIMPULAN DAN SARAN.....	52
6.1.	Simpulan	52
6.2.	Saran	52
DAFTAR PUSTAKA		54
DAFTAR LAMPIRAN		
Lampiran	1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	57
Lampiran	2. <i>Informed Consent</i>	58
Lampiran	3. Lembar Kuesioner Penelitian	59
Lampiran	4. Master Data SPSS.....	63
Lampiran	5. Hasil Output SPSS.....	65
Lampiran	6. Pengajuan Judul Proposal	68
Lampiran	7. Usulan Judul Proposal dan Tim Pembimbing	69
Lampiran	8. Surat Data Awal.....	70
Lampiran	9. Surat Keterangan Layak Etik.....	71
Lampiran	10. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran	11. Surat Balasan Izin Penelitian	73
Lampiran	12. Surat Balasan Selesai Penelitian	74
Lampiran	13. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	75
Lampiran	14. Bukti ACC Abstrak	77
Lampiran	15. Lembar Konsul	78
Lampiran	16. Flow Chart	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Klasifikasi Diet	13
Tabel 4.2. Definisi Operasional Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	23
Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	39
Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Body Dissatisfaction</i> pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	40
Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi dan Persentase perilaku diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021.....	40
Tabel 5.6. Hasil Tabulasi Silang Antara Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	41

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1. Kerangka Konsep penelitian Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	18
Bagan 4.2. Kerangka Operasional <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021	29

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Wanita sangat erat kaitannya dengan masalah penampilan dan tubuh, banyak wanita yang menggunakan berbagai macam cara agar mendapatkan tubuh yang diinginkan, salah satunya yaitu dengan cara diet. Istilah diet yang sering digunakan oleh masyarakat merupakan usaha seorang individu dalam mengatur dan mengurangi asupan makanan untuk menurunkan dan mempertahankan berat badan dengan menggunakan metode yang biasanya tidak sehat dan membahayakan tubuh (Meiliana dkk, 2018).

Penelitian Pranesya & Nawangsih (2019) mengemukakan bahwa diet adalah cara yang sering ditemukan atau cara yang paling populer untuk dilakukan agar dapat mengurangi berat badan dan menunjang penampilan mereka. Perilaku diet merupakan bagian dari pola makan dan menggambarkan aspek perilaku makan yang meliputi kebiasaan makan, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, serta perasaan yang terbentuk ketika makan sebagai tindakan dari suatu pemikiran untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan keinginan individu (Meiliana dkk, 2018).

Berdasarkan penelitian Hawks dalam (Dephinto, 2017) mengemukakan bahwa perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Berdasarkan definisi diatas, perilaku diet dapat diartikan sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol makanan atau kalori yang

akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan, hal ini sejalan dalam penelitian survei (Indryawati, 2019) mengungkapkan bahwa 60% wanita memiliki pola makan yang tidak teratur dengan menghindari sarapan pagi.

Perilaku diet merupakan usaha individu untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet. Sejalan dengan penelitian setiawan dalam (Safitri dkk, 2020) mengemukakan diet super ketat yang dilakukan oleh wanita akan berdampak pada hilangnya perasaan lapar sehingga pada akhirnya akan memunculkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia.

Penelitian Neumark, dkk dalam (Agustin dkk, 2019) mengemukakan bahwa secara umum, perilaku diet banyak dilakukan oleh perempuan negara bagian Amerika Serikat, pada 4746 remaja di SMP dan SMA di St. Paul dan Mineapolis didapatkan prevalensi perilaku diet pada remaja putri sebesar 56,9% sedangkan remaja putra sebesar 32,7%. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan wall dalam (Sulastri, 2016) di Saint Louis University USA kepada 2409 remaja perempuan didapatkan data bahwa pola perilaku mengontrol berat badan yang tidak sehat dilakukan sebanyak adalah 46,6% remaja perempuan sengaja melewati makan (sarapan, makan siang, ataupun makan malam), 16% remaja perempuan berusaha untuk menguruskan badan, 12,9% remaja perempuan membatasi atau menolak satu jenis makanan atau lebih untuk diet yang ketat, 8,9% remaja putri menggunakan pil-pil pengurus badan, 6,6% remaja putri memuntahkan makanan dengan paksa.

Berdasarkan penelitian Ayuningtyas dalam (Firi, 2018) mengemukakan bahwa di Indonesia belum ada angka yang pasti mengenai perilaku diet pada remaja perempuan, prediksi yang didasarkan pada data rata-rata prevalensi di Indonesia ditemukan angka sebesar 42,6% melakukan perilaku diet. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Meiliana dkk, 2018) pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, sebagian besar mahasiswa melakukan diet dengan cara mengurangi frekuensi makan (52.51%), mengurangi konsumsi karbohidrat (51.72%), sedangkan menggunakan obat pelangsing adalah metode yang paling sedikit digunakan (8.18%), dan dari 379 mahasiswa memilih alasan untuk melakukan diet agar memperoleh badan yang sehat (48.81%), menginginkan bentuk badan yang menarik (66.23%), serta mencegah adanya kenaikan berat badan (32.98%).

Berdasarkan hasil penelitian Dephinto (2017) di SMKN 2 Padang didapatkan bahwa perilaku diet tidak sehat sebanyak 44 remaja putri (55%) sedangkan perilaku diet sehat sebanyak 36 remaja putri (45%). Hasil penelitian juga dilakukan (Sulastri, 2016) mengemukakan bahwa perilaku diet pada mahasiswi kebidanan STIK Immanuel Bandung angkatan 2015 dengan kebiasaan perilaku diet baik sebanyak 14 orang (40,0%), sedangkan perilaku diet buruk sebanyak 21 orang (60,0%) hal ini disebabkan karena keinginan untuk menurunkan berat badan.

Penelitian Prima&Sari dalam (Safitri dkk, 2019) juga mengemukakan bahwa remaja perempuan melakukan diet agar dapat meningkatkan rasa percaya diri ketika sedang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Dengan menjaga berat

badan dan bentuk tubuh maka akan mempengaruhi penampilan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja perempuan ketika sedang bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Banyak faktor yang berhubungan dengan alasan perempuan melakukan diet yaitu faktor individu, keluarga dan lingkungan, namun ketidakpuasan pada bentuk tubuh dan motivasi menjadi lebih kurus merupakan faktor terbesar (Safitri dkk, 2020).

Penelitian NEDC dalam (Marizka dkk, 2019) ketidakpuasan pada bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) merupakan proses internal namun bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal yang dapat berdampak pada bagaimana individu melihat dan merasa terkait penampilan mereka. *Body dissatisfaction* merupakan bagian dari *body image*, pada penelitian Grogan dalam (Safitri dkk, 2020) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya, penilaian individu ketika membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh.

Berdasarkan temuan Hendarko dalam (Putri & Indryawati, 2019) individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengubah bentuk tubuh mereka dan merawat tubuh mereka agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan yang mereka inginkan, kebanyakan wanita mengalami *body dissatisfaction* akan mengubah tubuh mereka menjadi seperti yang mereka inginkan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (GAO, 2019) melaporkan bahwa 79% perempuan dan 69% anak laki-laki berusia 9-18 tahun di Amerika Serikat tidak puas dengan penampilan fisik mereka.

Wanita kebanyakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga mereka melakukan perilaku diet, berdasarkan hasil survei yang dilakukan majalah perempuan Gadis dalam (Putri & Indryawati, 2019) menunjukkan bahwa dari 4000 remaja perempuan, hanya 19% saja yang merasa puas akan tubuhnya dan sisanya (81%) merasa tidak puas dan cenderung melakukan diet. Penelitian dari Yuanita dan Sukanto dalam (Kurnia & Lestari, 2020) terhadap 150 perempuan di *fitness centre* di Surabaya mengalami *body dissatisfaction* dengan kategori tinggi sebanyak 74% remaja perempuan akibat dari perubahan bentuk fisik yang tidak sesuai dengan standar ideal.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rosdiana (2019) pada wanita di kota Malang didapatkan bahwa responden yang memiliki *body dissatisfaction* pada kategori tinggi (16%), dan sedang (84%), hal ini disebabkan karena kebanyakan wanita tidak mampu bersikap positif terhadap dirinya dan kurang mampu menerima kekurangan yang ada pada dirinya sehingga merasa kurang puas terhadap dirinya. Penelitian ini didukung oleh (Wati & Sumarmi, 2017) di SMA yang ada di Surabaya pada 100 remaja putri menunjukkan bahwa 83% mengalami ketidakpuasan terhadap penampilannya.

Cara mengatasi salah satu perilaku diet, maka setiap orang perlu adanya penerimaan diri, penerimaan bentuk tubuh mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku diet. Adanya penerimaan bentuk tubuh mendorong individu untuk menerima ukuran tubuhnya, mengurangi berat badan dengan melakukan perilaku diet serta peduli tentang kesehatan fisik. Wanita dengan penerimaan diri yang rendah, akan cenderung melakukan perilaku diet. Sedangkan, wanita yang

memiliki penerimaan diri yang tinggi cenderung tidak melakukan perilaku diet (Agustin dkk, 2019).

Body dissatisfaction mempengaruhi seseorang dalam melakukan perilaku diet. Dimana ketika mereka yang merasakan ketidakpuasan dalam diri mereka sendiri, maka akan melakukan apapun untuk mendapatkan suatu kepuasan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Putri & Indryawati (2019) pada mahasiswi Universitas Gunadarma bahwa terdapat hubungan yang antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, semakin besar rasa *body dissatisfaction* yang dimiliki maka semakin besar pula keinginan untuk melakukan diet pada mahasiswi.

Hasil penelitian yang dilakukan Asih (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet, hal ini berarti semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka semakin tinggi perilaku diet. Didukung oleh Safitri (2020) juga mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada remaja perempuan. Artinya, ketidakpuasan remaja perempuan terhadap bentuk tubuhnya tidak selalu diiringi dengan tingginya perilaku diet yang dilakukan. Sebaliknya, di sisi lain perempuan yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya akan cenderung berusaha mempertahankan bentuk tubuhnya agar tetap ideal dengan cara melakukan diet.

Hasil survey data awal yang dilakukan peneliti kepada 10 responden wanita di Gym Nadin Tanjung Balai melalui wawancara diperoleh hasil bahwa responden melakukan perilaku diet tidak baik, sebanyak 6 orang (60%) mengatakan bahwa selain melakukan ngegym mereka mengonsumsi teh pelangsing dan jamu susut perut, melewati makan malam, membatasi jumlah makanan yang mereka makan, tidak mengonsumsi nasi serta menggantikan nasi dengan buah, roti dan sebanyak 4 orang (40%) mengatakan bahwa selain melakukan ngegym mereka mengonsumsi teh pelangsing dan jamu susut perut, melewati makan malam, membatasi jumlah makanan yang mereka makan, hanya saja mereka tetap makan nasi atau tidak menggantikan nasi dengan makanan yang dianggap mereka ringan seperti roti, mereka memilih alasan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan disamping itu efek yang ditimbulkan seperti lemas, sehingga secara keseluruhan perilaku diet wanita di Gym Nadin paling banyak pada perilaku diet tidak baik. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021”.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi *body dissatisfaction* pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021.
2. Mengidentifikasi perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021.
3. Menganalisa hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat menambah informasi dan referensi yang berguna mengenai hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

1.4.2 Bagi responden nadin gym tangjung balai

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tentang pengetahuan perilaku diet dan *body dissatisfaction* di Nadin Gym Tanjung Balai.

1.4.3 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan sebagai masukan penelitian selanjutnya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep *Body Dissatisfaction*

2.1.1. Definisi *body dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan perasaan, pemikiran dan penilaian negatif dari ketidakpuasan yang didapatkan dari evaluasi individu terhadap tubuhnya yang dipengaruhi oleh pandangan individu mengenai keadaan tubuhnya dan lingkungan sosial yang turut memberikan standar kecantikan di masyarakat (Dewi dkk, 2020). Berdasarkan penelitian NEDC dalam (Marizka dkk, 2019) mengemukakan bahwa ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*) merupakan proses internal namun bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal yang dapat berdampak pada bagaimana individu melihat dan merasa terkait penampilan mereka.

Body dissatisfaction adalah penilaian individu ketika membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh (Safitri et al., 2019). Asih dan Setiasih dalam (Rosdiana, 2019) juga mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial.

Berdasarkan penelitian Adler dalam (Rosdiana, 2019) juga berpendapat bahwa *body dissatisfaction* adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, perbedaan antara

persepsi mereka tentang ukuran sebenarnya mereka bandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh. Sejalan dengan penelitian Rosen, Reiter, dan Pam dalam (Munthe, 2020) *body dissatisfaction* adalah pikiran yang tidak dapat diubah dalam menilai sesuatu yang negatif terkait penampilan fisik dan munculnya rasa malu terkait keadaan fisik saat berada di lingkungan sosial.

2.1.2. Aspek *body dissatisfaction*

Berdasarkan penelitian Rosen dan Reiter dalam (Indryawati, 2019) menyebutkan bahwa aspek-aspek *body dissatisfaction* antara lain, yaitu:

1. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, baik secara keseluruhan ataupun bagian-bagian tertentu dari tubuhnya. Banyak wanita yang merasa tidak nyaman dengan memiliki tubuh yang jauh dari kata sempurna. Namun mereka akan merasa lebih baik apabila membandingkan diri mereka dengan orang yang mereka anggap memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal.
2. Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial, hal ini disebabkan karena individu merasa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka.
3. *Body checking*, individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan sering melihat tampilan fisik mereka didepan cermin.

4. Kamuflase tubuh, individu yang mengalami *body dissatisfaction* sering kali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkan hati.
5. Menghindari aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain.

2.1.3. Komponen *body dissatisfaction*

Penelitian Prima & Sari (2019) menguraikan tiga komponen *body dissatisfaction* antara lain:

1. Komponen afektif, individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.
2. Komponen kognitif, pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan citra tubuh disimpan dan diproses. Informasi-informasi tersebut berupa pengetahuan mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri yang dianggap positif dan negatif oleh lingkungan sosial.
3. Komponen perilaku, perilaku yang dapat muncul berkaitan dengan citra tubuh dan *body dissatisfaction*, salah satunya adalah usaha untuk menurunkan berat badan.

2.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*

Brehm dalam (Rosdiana, 2019) mengemukakan beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya *body dissatisfaction*, antara lain:

1. Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai, setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. Sebagian besar kebudayaan, walaupun berbeda, biasanya menganggap penampilan

yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, dan hal positif yang lain.

2. Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna, secara teori salah satu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah berat badan. Hal ini menyebabkan berat badan menjadi sasaran ketika seseorang menjadi tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa berat badan merupakan fungsi dari *self-control*.
3. Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol. Manusia memiliki masalah-masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban dari masalahnya. Keadaan tersebut menyebabkan sebagian orang berusaha untuk mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang dimakan dan mengontrol berat badan.
4. Hidup dalam budaya "*first impressions*". Penampilan merupakan hal yang penting bagi seseorang. Dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan, dan lain – lain (Rosdiana, 2019).

2.2. Konsep Diet

2.2.1. Definisi diet

Abdurrahman dalam (Meiliana dkk,2018) mengemukakan bahwa secara harfiah, diet berarti makanan. Akan tetapi, kata “diet” sering digunakan untuk menjelaskan usaha dan metode pengaturan makan, minum, dan aktivitas fisik untuk mendapatkan atau membentuk proporsi berat badan dan taraf kesehatan menjadi seimbang.

2.2.2. Klasifikasi diet

Tabel 2.1 Klasifikasi Diet

No	Diet Baik	Diet Tidak Baik
1.	Frekuensi makan sebanyak 3 kali sehari (jumlah makanan tidak berlebihan dan tidak kekurangan) dan makan malam pada waktu yang lebih awal setidaknya dibawah jam 8 malam.	Menghilangkan kebiasaan sarapan dan makan malam.
2.	Mengganti nasi putih dengan nasi merah.	Menghindari konsumsi nasi sebagai karbohidrat dengan mengkonsumsi mie atau roti yang dianggap memiliki kalori lebih rendah.
3.	Mengurangi cemilan yang mengandung lebih banyak kalori.	Adanya anggapan ukuran makanan yang kecil dari ringan memiliki kalori yang rendah.
4.	Menambah aktifitas fisik secara wajar.	Memuntahkan kembali makanan segera setelah dimakan.
5.	Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dengan minum air 6-8 gelas sehari.	Berpuasa diluar niat ibadah dan hanya mengkonsumsi air putih.
6.	Konsumsi makanan mengikuti konsep piramida makanan (<i>food guide pyramid</i>).	Hanya memakan buah dan sayur sebagai ganti makanan berat
7.	Mengonsumsi makanan rendah lemak dan mengonsumsi makanan rendah kalori.	Penggunaan obat penurun berat badan, penahan nafsu makan atau <i>laxative</i>

Sumber: Abdurrahman dalam (Meiliana dkk, 2018)

2.3. Perilaku Diet

2.3.1. Definisi perilaku diet

Berdasarkan penelitian Abdurrahman dalam (Meiliana dkk,2018) menemukan bahwa Perilaku diet merupakan bagian dari pola makan dan menggambarkan aspek perilaku makan yang meliputi kebiasaan makan, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, serta perasaan yang terbentuk ketika makan sebagai tindakan dari suatu pemikiran untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan keinginan individu.

Berdasarkan penelitian Hawks dalam (Yonaniko, 2017) mengemukakan bahwa perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Berdasarkan definisi diatas, perilaku diet dapat diartikan sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol makanan atau kalori yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan.

2.3.2 Aspek perilaku diet

Aspek diet menurut Polivy dalam Prima & Sari (2019) terdiri dari:

1. Aspek eksternal, mencakup situasi yang berkaitan dengan faktor makanan itu sendiri, baik dari segi rasa, aroma, dan penampilan makanan.
2. Aspek emosional, bagi pendiet ketika sedang marah atau sedih akan meningkatkan konsumsi makanan atau memiliki nafsu makan yang lebih besar.

3. Aspek *restraint*, istilah ini menurut kedokteran berarti pengekanan atau pembatasan. Pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan faktor-faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha untuk melawan keinginan tersebut.

2.3.3 Jenis-jenis perilaku diet

Beberapa perilaku diet sehat dan tidak sehat menurut Kim dan Lennon dalam (Asih, 2017):

1. Diet sehat, dapat membuat seseorang memiliki tubuh ideal tanpa mendatangkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Diet sehat dapat dilakukan dengan cara mengurangi masukan kalori kedalam tubuh namun tetap menjaga pola makan yang dianjurkan, dengan cara memakan berbagai macam variasi buah-buahan dan sayuran, beberapa makanan yang mengandung karbohidrat, daging, ikan, dan susu dalam jumlah sedang dan mengandung kadar lemak yang rendah.
2. Diet tidak sehat, dapat diasosiasikan dengan perilaku yang membahayakan kesehatan dapat dilakukan dengan berpuasa atau melewati waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat penurun berat badan, penahan nafsu makan, muntah dengan sengaja.

2.3.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet

Berdasarkan penelitian (Safitri dkk, 2020) menyatakan bahwa banyak faktor yang berhubungan dengan alasan perempuan melakukan diet yaitu Faktor individu, keluarga dan lingkungan berperan terhadap perilaku diet, namun

ketidakpuasan pada bentuk tubuh dan motivasi menjadi lebih kurus merupakan faktor terbesar.

Penelitian Attie dan Gunn dalam (Prima & Sari, 2019) mengemukakan secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet antara lain:

1. Faktor internal, yang meliputi kemasakan (fisik dan usia), berat badan, nilai kesehatan (*health belief*), kepribadian
2. Faktor eksternal, yang meliputi pengaruh hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, status sosial ekonomi keluarga. *Body dissatisfaction* termasuk ke dalam salah satu faktor eksternal dari perilaku diet, yaitu nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh.

2.3.5 Dampak dari perilaku diet

Berdasarkan penelitian Prima & Sari (2019) perilaku diet dapat menimbulkan dampak bagi seseorang antara lain:

1. Dampak biologis, mengatakan bahwa diet akan meningkatkan level systemic cortisol. Cortisol merupakan pertanda dari timbulnya stres, yang merupakan prediktor terhadap level rasa lapar dan hal ini merupakan faktor yang beresiko terhadap timbulnya perapuhan tulang.
2. Dampak psikologis, individu yang melakukan diet biasanya akan lebih depresi dan emosional dari pada individu yang tidak diet, akan mengalami kecemasan, kurangnya penyesuaian diri yang baik dalam bersosialisasi, kematangan, tanggung jawab, dan struktur nilai intrapersonal.

3. Dampak kognitif, kerusakan dalam *working memory*, waktu reaksi, tingkat perhatian dan performansi kognitif dipengaruhi oleh bentuk tubuh, makanan dan diet yang disebabkan oleh kecemasan yang dihasilkan oleh efek stres terhadap diet.

2.4. Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet

Dapat diketahui bahwa perilaku diet cenderung dilakukan oleh individu yang merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya. Mereka akan merasa tidak puas ketika ukuran tubuh jauh dari kata ideal. Apabila mereka mempersepsikan tubuhnya jauh dari kata ideal maka akan menyebabkan penilaian negatif terhadap tubuhnya sehingga menghasilkan *body dissatisfaction* yang tinggi. Karena penilaian negatif tersebut yang membuat wanita tidak menerima kondisi tubuh mereka apa adanya. Sehingga wanita cenderung merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya maka memunculkan perilaku diet. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (Prima & Sari, 2019) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja putri, semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka ia akan semakin mengembangkan perilaku diet sebaliknya semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* seseorang maka semakin rendah perilaku dietnya.

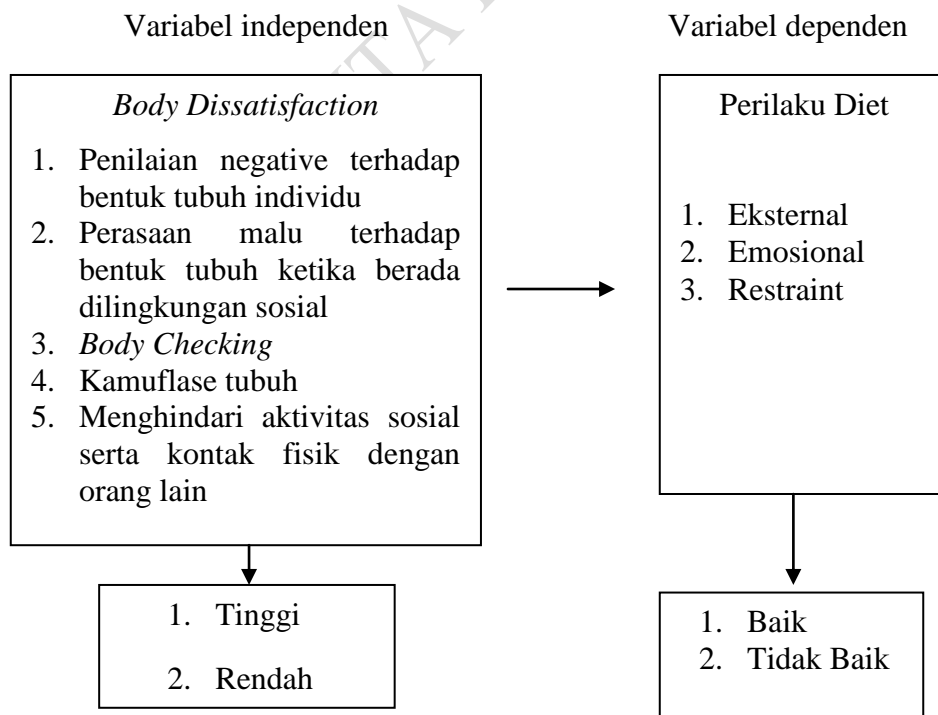
Hasil penelitian Putri & Indryawati (2019) pada mahasiswa Universitas Gunadarma bahwa terdapat hubungan yang antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, semakin besar rasa *body dissatisfaction* yang dimiliki maka semakin besar pula keinginan untuk

melakukan diet pada mahasiswi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Asih, 2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet.

BAB 3**KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN****3.1. Kerangka Konsep Penelitian**

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitis agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antara variabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti) yang akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2020). Kerangka konsep pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai.

Bagan 3.1. Kerangka konsep penelitian "Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021"



Keterangan:



: Area yang diteliti



: Berhubungan

Variabel independen (*body dissatisfaction*) dengan indikator yaitu penilaian negative terhadap bentuk tubuh individu, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindari aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain dan hasilnya dikategorikan tinggi dan rendah berhubungan dengan variabel dependen (perilaku diet) dengan indikator yaitu eksternal, emosional, restraint dan hasilnya dikategorikan baik dan tidak baik.

3.2. Hipotesa Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah ataupun pertanyaan penelitian. Hipotesis disusun sebelum penelitian dilaksanakan karena hipotesis akan bisa memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan analisis, dan interpretasi data (Nursalam, 2020).

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Ha: Ada hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021.

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data. Rancangan penelitian juga digunakan untuk mengidentifikasikan struktur penelitian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2020).

Jenis rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian survey analitik merupakan suatu penelitian untuk mengetahui bagaimana dan mengapa suatu fenomena terjadi melalui sebuah analisis statistik seperti korelasi antara sebab dan akibat atau faktor risiko dengan efek serta kemudian dapat dilanjutkan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari sebab atau faktor risiko tersebut terhadap akibat atau efek (Masturoh, 2018). Dengan metode pendekatan *cross sectional*, pendekatan *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran / observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2020). Berdasarkan waktu penelitian, rancangan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai tahun 2021.

4.2. Populasi dan Sampel

4.2.1. Populasi

Populasi diartikan sebagai seluruh unsur atau elemen yang menjadi objek penelitian. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Masturoh, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita yang mengikuti gym di Nadin Gym Tanjung Balai berjumlah 40 orang.

4.2.2. Sampel

Sampel adalah bagian yang terdiri dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2020). Sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan jumlah responden sama dengan jumlah populasi yaitu sebanyak 40 orang.

4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Dalam riset, variabel dikarakteristikan sebagai derajat, jumlah, dan perbedaan. Variabel juga merupakan konsep dari berbagai level abstrak yang didefinisikan sebagai suatu vasilitas untuk pengukuran dan atau memanipulasi suatu penelitian (Nursalam, 2020).

4.3.1. Variabel Independen (bebas)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel Independen dalam proposal ini adalah *body dissatisfaction*.

4.3.2. Variabel Dependen (terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel dependen dalam proposal ini adalah perilaku diet.

4.3.3. Definisi operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik dapat diukur (diamati) itulah yang merupakan kunci definisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lain (Nursalam, 2020). Definisi operasional dibuat untuk memudahkan dalam pelaksanaan penelitian dan pengolahan serta analisis data penelitian (Masturoh, 2018).

Tabel 4.2. Definisi Operasional Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Variabel	Definisi	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
Independen <i>Body Dissatisfaction</i>	Persepsi seorang wanita yang berbeda-beda mengenai ukuran bentuk tubuhnya ,	1. Penilaian negative terhadap bentuk tubuh individu	Lembar kuesioner sebanyak 27 pernyataan yang diukur dengan skala <i>likert</i>	Ordinal	Rendah = 27-80 Tinggi = 81-135
	ketika seorang wanita berpikir negative terhadap bentuk tubuhnya maka akan terjadi ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh.	2. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial 3. <i>Body Checking</i> 4. Kamouflage tubuh 5. Menghindari aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain			
Dependen Perilaku Diet	Usaha seseorang wanita dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan	1. Aspek eksternal 2. Aspek emosional 3. Aspek <i>restraint</i>	Lembar kuesioner sebanyak 25 pernyataan yang diukur dengan skala <i>likert</i>	Ordinal	Tidak Baik = 25-62 Baik = 63-100

4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen itu berisi berbagai pertanyaan dan kemungkinan respon/jawaban tertentu yang penulis tetapkan atau kembangkan sebelum penelitian dilaksanakan (Creswell, 2009). Instrumen yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan kuesioner dalam penelitian ini mengacu pada parameter yang sudah dibuat oleh peneliti sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan (Polit & Beck, 2012).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. *Body dissatisfaction*

Kuesioner *body dissatisfaction* terdiri dari 27 pernyataan dengan menggunakan skala *Likert*. Pernyataan positif dan negatif, yang disusun dengan 5 pilihan alternatif. Jawaban pernyataan positif yang bernilai sangat setuju (SS= 5), setuju (S= 4), netral (N=3), tidak setuju (TS= 2), dan sangat tidak setuju (STS= 1) dan jawaban pernyataan negatif bernilai setuju (SS= 1), setuju (S= 2), netral (N=3), tidak setuju (TS= 4), dan sangat tidak setuju (STS= 5). Indikator *body dissatisfaction* meliputi penilaian positif (pernyataan nomor 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 23, 24, 25) dan indikator *body dissatisfaction* meliputi penilaian negatif (pernyataan nomor 6, 7, 8, 14, 15, 18, 21, 22, 26, 27).

Rumus:

$$p = \frac{\text{rentang kelas}}{\text{banyak kelas}}$$

$$p = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{banyak kelas}}$$

$$p = \frac{135 - 27}{2}$$

$$p = \frac{108}{2}$$

$$p = 54$$

Berdasarkan panjang kelas didapatkan hasil *body dissatisfaction*:

1. Rendah = 27-80
2. Tinggi = 81-135

2. Perilaku diet

Kuesioner perilaku diet terdiri dari 25 pernyataan dengan menggunakan skala *Likert*. Pernyataan kuesioner positif dan negatif, yang disusun dengan 4 pilihan alternatif. Jawaban pernyataan positif bernilai sangat sesuai (SS= 4), sesuai (S= 3), tidak sesuai (TS= 2), dan sangat tidak sesuai (STS= 1) dan jawaban pernyataan negatif bernilai sangat sesuai (SS= 1), sesuai (S= 2), tidak sesuai (TS= 3), dan sangat tidak sesuai (STS= 4). Indikator perilaku diet meliputi penilaian positif (pernyataan nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 18, 19, 20, 21) dan indikator perilaku diet meliputi penilaian negatif (pernyataan nomor 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 25).

Rumus:

$$p = \frac{\text{rentang kelas}}{\text{banyak kelas}}$$

$$p = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{banyak kelas}}$$

$$p = \frac{100 - 25}{2}$$

$$p = \frac{75}{2}$$

$$p = 37,5 \rightarrow 38$$

Berdasarkan panjang kelas didapatkan hasil perilaku diet:

1. Tidak Baik = 25-62
2. Baik = 63-100

4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1. Lokasi

Penulis melakukan penelitian ini di Gym Nadin Tanjung Balai, karena belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Gym Nadin Tanjung Balai

4.5.2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7-10 April 2021.

4.6. Prosedur Pengambilan Dan Teknik Pengumpulan Data

4.6.1. Pengambilan data

Pengambilan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis data primer.

1. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung di peroleh dari subjek penelitian melalui kuesioner.
2. Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung, misalnya lewat orang lain atau dokumentasi. Data sekunder dalam penelitian ini adalah data jumlah wanita di Nadin Gym dan tahun berdirinya Nadin Gym.

4.6.2. Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian ini memerlukan metode pengumpulan data dengan cara peneliti mengajukan surat izin atau permohonan persetujuan mengadakan penelitian kepada Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, dan yang ditujukan kepada pimpinan Gym Nadin Tanjung Balai. Setelah mendapatkan surat permohonan izin dari pihak kampus, peneliti menyerahkan kembali surat izin di lokasi penelitian kepada pemilik Gym Nadin Tanjung Balai. Setelah mendapat surat permohonan izin penelitian dilokasi, kemudian peneliti mendatangi langsung tempat penelitian. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya penelitian serta meminta kepada responden untuk membaca dan mengisi surat persetujuan (*informed consent*). Kemudian menjelaskan kepada calon responden

tentang bagaimana cara pengisian kuesioner angket sampai responden mengerti dan peneliti akan membagikan kuesioner angket kepada responden dan diberikan kesempatan untuk mengisi kuesioner angket. Setelah pengisian kuesioner selesai, peneliti melihat hasil kuesioner tersebut serta memeriksa kelengkapan isi kuesioner yang telah dijawab oleh responden. Jika masih ada jawaban yang belum terisi, maka peneliti mengonfirmasi kembali kepada responden. Selanjutnya data yang sudah dikumpulkan akan dilakukan analisa.

4.6.3. Uji validitas dan reliabilitas

1. Uji validitas

Validitas merupakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur ketepatan dan kecermatan data yang diteliti. Validitas dapat diartikan sebagai aspek kecermatan pengukuran. Prinsip Validitas adalah pengukuran dan pengamatan, yang berarti prinsip keandalan instrumen dalam mengumpulkan data. Instrumen harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Nursalam, 2020). Bila harga korelasi dibawah 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan Kuesioner angket sebagai alat pengukur, baik pada variabel *body dissatisfaction* maupun perilaku diet. Pada variabel *body dissatisfaction* peneliti tidak melakukan uji validitas, karena kuesioner diadopsi dari kuesioner yang sudah baku dari (Khoriyah, 2019) dan pada variabel perilaku diet

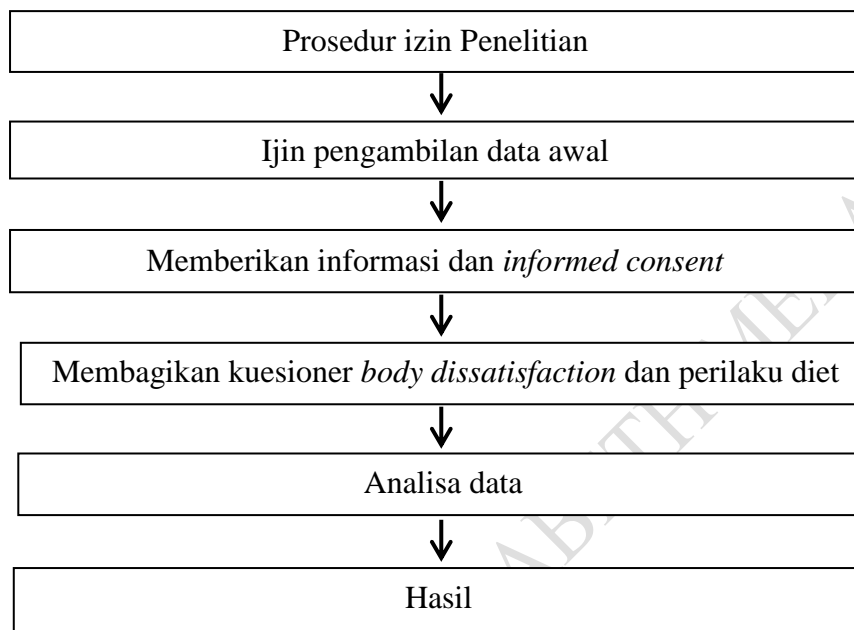
kuesioner juga diadopsi dari kusioner yang sudah baku dari (Husna, 2013)

2. Uji realibilitas

Reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam, 2020). Uji reliabilitas sebuah instrumen dikatakan reliabel jika koefisien alpha \geq lebih besar atau sama dengan 0,6 (Polit, 2012). Peneliti tidak melakukan uji realibilitas pada variabel *body dissatisfaction* karena peneliti menggunakan kuesioner baku yang didopsi dari (Khoriyah, 2019) dan untuk variabel perilaku diet juga menggunakan kusioner baku yang didopsi dari (Husna, 2013).

4.7. Kerangka Operasional

Bagan 4.2. Kerangka Operasional *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021



4.8. Analisa Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena, melalui berbagai macam uji statistik. Statistik merupakan alat yang sering dipergunakan pada penelitian kuantitatif. Salah satu fungsi statistik adalah menyederhanakan data yang berjumlah sangat besar menjadi informasi yang sederhana dan mudah dipahami oleh pembaca untuk membuat keputusan, statistik memberikan metode bagaimana memperoleh data dan menganalisis data dalam proses mengambil suatu kesimpulan berdasarkan data tersebut. Dalam hal ini, statistika berguna saat menetapkan bentuk dan banyaknya

data yang diperlukan. Disamping itu, juga terlibat dalam pengumpulan, tabulasi dan penafsiran data (Nursalam, 2020).

Data yang telah terkumpul, dianalisa dan dilakukan pengolahan data yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

1. *Editing*

Setelah kuesioner diisi oleh responden, selanjutnya peneliti melakukan pengecekan kembali kuesioner yang telah diisi oleh responden apakah sudah lengkap dan tidak ada yang kosong, apabila ada pernyataan yang belum terjawab, maka peneliti mengonfirmasi kembali responden tersebut.

2. *Coding*

Kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data membukakan komputer.

3. *Scoring*

Langkah ini peneliti menghitung skor yang diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban atas pertanyaan yang diajukan peneliti.

4. *Tabulating*

Untuk mempermudah analisis data, pengolahan data, serta pengambilan kesimpulan, data dimasukkan kedalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Data yang diperoleh dari responden dimasukkan kedalam program komputerisasi. Semua data disajikan dalam bentuk

tabel disertai narasi sebagai penjelasan (Masturoh, 2018). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini ialah:

1. Analisis univariat yang bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian (Polit, 2012). Pada penelitian ini metode statistik univariat digunakan untuk mengidentifikasi data demografi (umur, pekerjaan) variabel independen *body dissatisfaction* dan variabel dependen perilaku diet.
2. Analisis bivariat yaitu analisa data yang menganalisis dua variabel (Donsu, 2019). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi square*.

Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 dan dapat membuktikan hipotesis kedua variabel. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square*. Uji *chi square* sering disebut juga sebagai uji kai kuadrat, uji ini merupakan salah satu uji statistik nonparametrik (Handayani, 2017).

Semua hipotesis untuk kategorik tidak berpasangan menggunakan *chi square* bila memenuhi syarat. Syarat *chi square* adalah sel yang mempunyai nilai *expected* kurang dari lima maksimal 20% dari jumlah sel. Untuk perbandingan proporsi gunakan *chi square for proportion* (ditulis *chi square*). Untuk *trend* gunakan *chi square for trend (linear by linear association)*, untuk

tabel 2×2 gunakan *chi square* dengan koreksi Yates (*linear by linear association*). Jika syarat *chi square* tidak terpenuhi maka uji alternatifnya untuk tabel 2×2 adalah uji fisher (Dahlan, 2014). Uji statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara 2 variabel penelitian yaitu antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet, dengan tingkat kepercayaan 95% dimana taraf signifikan sebesar 0,05, sehingga bila ditemukan hasil analisis statistik ($p < 0,05$) maka variabel dinyatakan berhubungan secara signifikan.

4.9. Etika Penelitian

Etika membantu peneliti untuk melihat secara kritis moralitas dari sisi subjek penelitian. Etika juga membantu untuk merumuskan pedoman etis yang lebih kuat dan norma-norma baru yang dibutuhkan karena adanya perubahan yang dinamis dalam suatu penelitian. Peneliti dalam melaksanakan seluruh kegiatan penelitian harus menerapkan sikap ilmiah serta menggunakan prinsip-prinsip yang terkandung dalam etika penelitian. Tidak semua penelitian memiliki risiko yang dapat merugikan atau membahayakan subjek penelitian, tetapi peneliti tetap berkewajiban untuk mempertimbangkan aspek moralitas dan kemanusiaan subjek penelitian (Masturoh, 2018).

Sebelum penelitian ini dilakukan peneliti akan menjelaskan terlebih dahulu tujuan, manfaat dan prosedur penelitian. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari responden apakah bersedia atau tidak. Seluruh responden yang bersedia akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan

setelah *informed consent* dijelaskan dan jika responden tidak bersedia maka tidak akan dipaksakan. Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan. Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti (Nursalam, 2020).

Berikut prinsip dasar penerapan etik penelitian kesehatan adalah:

1. *Respect for human dignity*

Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*). Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak subyek untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian serta memiliki kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.

2. *Beneficience & Maleficience*

Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan. Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian guna mendapatkan hasil yang bermanfaat semaksimal mungkin bagi subyek penelitian dan dapat digeneralisasikan di tingkat populasi dan meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subyek.

3. *Justice*

Semua subjek penelitian harus diperlakukan dengan baik, sehingga terdapat keseimbangan antara manfaat dan risiko yang dihadapi oleh subjek penelitian. Jadi harus diperhatikan risiko fisik, mental dan risiko sosial (Rinaldi, 2017).

Masalah etika penelitian yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut menurut:

1. *Informed consent*

Subjek harus mendapatkan informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden. Pada *informed consent* juga perlu dicantumkan bahwa data yang diperoleh hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu.

2. Hak dijaga kerahasiaannya (*right to privacy*)

Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan untuk itu perlu adanya tanpa nama/ *anonymity* dan rahasia/ *confidentiality* (Nursalam, 2020).

Sebelum melakukan penelitian, penulis terlebih dahulu menyerahkan rancangan skripsi penelitian kepada komite etik penelitian STIKes Santa Elisabeth Medan untuk mendapatkan surat keterangan layak etik untuk peneliti dengan nomor surat No: 0065/KEPK-SE/PE-DT/III/2021

BAB 5**HASIL DAN PEMBAHASAN****5.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di Nadin Gym yang berdiri pada tahun 2016. Nadin Gym merupakan salah satu pusat kebugaran atau tempat fitness yang berlokasi di jalan S.Parman, kelurahan Tanjung Balai Kota 1, kecamatan Tanjung Balai Selatan. Kota Tanjung Balai merupakan salah satu dari 33 Kabupaten/ Kota di Provinsi Sumatera Utara, yang berada di Provinsi Sumatera Utara. Kota Tanjung Balai berada di wilayah pesisir pantai timur Sumatera Utara tepatnya berada di tepi sungai asahan yang merupakan sungai terpanjang di Sumatera Utara.

Wilayah Kota Tanjung Balai dikelilingi oleh Kabupaten Asahan dan merupakan hinterland dengan Kabupaten Labuhan Batu, Simalugun, Karo dan Kabupaten/Kota lain. Luas wilayah $\pm 60,52 \text{ km}^2$ dan menjadi wilayah terkecil di Sumatera Utara. Secara astronomis Kota Tanjung Balai terletak pada koordinat $2^{\circ}58'15''$ - $3^{\circ}01'132''$ LU dan $99^{\circ}50'16''$ BT, merupakan daerah pertemuan 2 sungai besar yaitu Sungai Silau dan Sungai Asahan yang bermuara ke selat Malaka.

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini tertera pada tabel dibawah ini berdasarkan karakteristik responden di Nadin Gym Tanjung Balai meliputi umur dan pekerjaan. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 40 responden di Gym Nadin Tanjung Balai dengan rincian karakteristik responden sebagai berikut.

5.2 Hasil Penelitian

Pada bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021. Penelitian ini dimulai dari 7–10 April 2021. Responden pada penelitian ini adalah wanita di Nadin Gym Tanjung Balai, jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 40 orang.

5.2.1 Karakteristik responden berdasarkan umur dan pekerjaan di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai karakteristik responden yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 (n=40)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
17-25 (remaja akhir)	5	12,5
26-35 (dewasa awal)	9	22,5
36-45 (dewasa akhir)	15	37,5
46-55 (lansia awal)	11	27,5
Pekerjaan		
Dokter Gigi	1	2,0
Guru	2	5,0
Wiraswasta	12	30,0
Ibu Rumah tangga	20	50,0
Mahasiswa	5	12,5

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh bahwa karakteristik responden berdasarkan umur yaitu 36-45 tahun sejumlah 15 responden (37,5%), 46-55 tahun sejumlah 11 responden (27,5%), 26-35 tahun sejumlah 9 responden (22,5%), dan 17-25 tahun sejumlah 5 responden (12,5%). Berdasarkan pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga sejumlah 20 responden (50,0%), wiraswasta sejumlah 12 responden

(30,0%), mahasiswi sejumlah 5 responden (12,5%), guru sejumlah 2 responden (5,0%) dan dokter gigi sejumlah 1 responden (2,5%).

5.2.2 *Body dissatisfaction* pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai *body dissatisfaction* pada wanita di Nadin Gym yang dikategorikan atas dua yaitu rendah dan tinggi yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Body Dissatisfaction* pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 (n=40)

No.	<i>Body Dissatisfaction</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Rendah	28	70,0
2.	Tinggi	12	30,0
Total		40	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tabel 5.3 diatas diperoleh dari 40 responden di Nadin Gym Tanjung Balai, bahwa dapat disimpulkan persentase *body dissatisfaction* dengan kategori rendah sebanyak 28 orang (70,0%) dan *body dissatisfaction* dengan kategori tinggi sebanyak 12 orang (30,0%).

5.2.3 Perilaku diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi dan Persentase Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 (n=40)

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai *body dissatisfaction* pada wanita di Nadin Gym yang dikategorikan atas dua yaitu rendah dan tinggi yang dapat dilihat pada tabel berikut :

No.	Perilaku Diet	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Baik	25	62,5
2.	Baik	15	37,5
Total		40	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tabel 5.3 diatas diperoleh dari 40 responden di Nadin Gym Tanjung Balai, bahwa dapat disimpulkan persentase perilaku diet dengan kategori tidak baik sebanyak 25 orang (62,5%) dan perilaku diet dengan kategori baik sebanyak 15 orang (37,5%).

5.2.4 Hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.6. Hasil Tabulasi Silang Antara Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021(n=40)

<i>Body Dissatisfaction</i>	Perilaku Diet						<i>p – value</i>
	Tidak Baik		Baik		Total		
	f	%	F	%	F	%	
Rendah	23	82,1	5	17,9	28	100,0	0,001
Tinggi	2	16,7	10	83,3	12	100,0	

Berdasarkan tabel 5.4 Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 diperoleh bahwa ada sebanyak 23 dari 28 (82,1%) *body dissatisfaction* yang rendah dengan perilaku diet tidak baik dan ada sebanyak 10 dari 12 (83,3%) *body dissatisfaction* yang tinggi dengan perilaku diet baik sedangkan *body dissatisfaction* yang rendah dengan perilaku diet baik ada sebanyak 5 dari 28 (17,9%) dan *body dissatisfaction* yang tinggi dengan perilaku diet tidak baik ada sebanyak 2 dari 12 (16,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh *p-value* 0.001 ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021.

5.3 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner terdapat 40 responden berjudul hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 diperoleh hasil sebagai berikut.

5.3.1 *Body dissatisfaction* pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 mengenai *body dissatisfaction* pada wanita di Nadin Gym yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dikategorikan dengan rendah dan tinggi, menunjukkan hasil bahwa *body dissatisfaction* wanita yang berada pada kategori rendah sebanyak 28 orang (70,0%). Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti di Nadin Gym Tanjung Balai 2021, bahwa paling banyak tingkat *body dissatisfaction*nya berada dalam kategori rendah yang berarti tidak puas.

Penelitian yang dilaksanakan di Nadin Gym mendapatkan hasil tidak puas terhadap tubuh maupun penampilan mereka sehingga seringkali wanita mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti melihat penampilannya dicerminkan kapanpun saat ada kesempatan, menimbang berat badan sehingga jika berat badan naik wanita merasa tidak puas, serta keinginan wanita memiliki tubuh yang ideal.

selain itu penilaian wanita juga terhadap tubuhnya dapat dilihat dari beberapa hal seperti bentuk bagian tubuh tertentu (perut, payudara, pinggang, pinggul, pantat, paha, dan betis)

Wanita di Nadin Gym memiliki *body dissatisfaction* paling banyak pada masa dewasa akhir (36-45 tahun) hal ini dikarenakan perubahan umur berkaitan dengan peningkatan distribusi jaringan lemak, peningkatan lemak tubuh telah dimulai sejak seseorang berusia 30 tahun, pada usia yang lebih tua terjadi peningkatan kandungan lemak tubuh total, terutama distribusi lemak pusat. Selain itu, terjadi penurunan massa otot dan perubahan beberapa jenis hormon yang memicu penumpukan lemak perut (Pibriyanti, 2018).

Salah satu perubahan bentuk tubuh yang menonjol adalah payudara dan pinggul yang membesar, dengan adanya perubahan ini, tidak semua puas akan perubahan bentuk tubuhnya. Hal ini didukung dengan pernyataan Santrock dalam (Putri & Indryawati, 2019) yang menjelaskan bahwa faktor yang menyebabkan perempuan remaja, dewasa awal, dan dewasa akhir mengalami *body dissatisfaction* adalah perubahan fisik yang mereka alami.

Hasil penelitian yang dilakukan (Meiliana et al, 2018) dari 379 responden didapatkan hasil penelitian bahwa 306 orang (80.74%) berada pada kategori rendah atau merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, sejalan dengan penelitian yang dilakukan di dalam (Meiliana et al., 2018) pada 120 responden yang membuktikan bahwa sekitar 60% responden merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka dan melakukan diet untuk mendapatkan bentuk badan yang

ideal, hal ini disebabkan karena keinginan memperoleh bentuk badan yang menarik.

Body dissatisfaction adalah penilaian negatif terhadap penampilan fisik yang berujung pada ketidakpuasan yang dimilikinya (Putri & Indryawati, 2019). Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka di depan cermin, kamuflase tubuh, seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain (Putri & Indryawati, 2019).

Beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh seseorang, yaitu hidup dalam budaya, standar kecantikan yang mungkin tidak dapat dicapai, ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna, kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol (Rosdiana, 2019).

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 mengenai *body dissatisfaction* pada wanita di Nadin Gym yang berada pada kategori tinggi sebanyak 12 orang (30,0%) hal tersebut disebabkan karena wanita puas terhadap bentuk tubuhnya. Penulis berasumsi bahwa *body dissatisfaction* sebagian wanita di Nadin Gym pada kategori tinggi disebabkan karena wanita tidak terlalu mempermasalahkan kekurangan yang ada pada tubuhnya, dimana wanita mampu menerima dirinya dengan baik, tidak malu dengan tampilan fisiknya saat bertemu dengan orang lain.

Hasil penelitian yang dilakukan (Meiliana et al., 2018) dari 379 responden didapatkan hasil penelitian bahwa 73 orang (19.26%) berada pada kategorik tinggi atau merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, hal ini menunjukkan bahwa subjek tersebut merasa puas terhadap kondisi tubuhnya yang bisa disebabkan karena mereka memang sudah memiliki fisik yang menarik atau bisa juga karena mereka tidak terlalu mempermasalahkan kekurangankekurangan yang ada pada tubuhnya.

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti menyimpulkan bahwa tinggi dan rendahnya *body dissatisfaction* seseorang tersebut sangat tergantung kepada individu yang merasa puas atau tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Ketika seorang wanita tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sehingga mereka menjadi tidak percaya diri dan tidak senang dengan penampilan tubuhnya maka wanita akan melakukan sesuatu cara untuk mendapatkan persepsi akan bentuk tubuh yang mereka rasakan ideal dan proporsional, perasaan *body dissatisfaction* mendorong wanita berusaha untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya. Penampilan fisik yang menarik sangat penting untuk mencapai status sosial yang lebih tinggi terkait tugas perkembangan wanita yang mencakupmendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, dan membentuk keluarga, bahkan setelah membentuk keluarga.

5.3.2 Perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 mengenai perilaku diet pada wanita yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dikategorikan baik dan tidak baik menunjukkan

hasil bahwa perilaku diet pada wanita yang berada pada kategorik tidak baik sebanyak 25 orang (62,5%).

Berdasarkan penelitian yang didapatkan oleh peneliti di Nadin Gym Tahun 2021, bahwa paling banyak perilaku dietnya dalam kategorik tidak baik. Hal tersebut dikarenakan responden ingin menurunkan berat badan dengan cara yang cepat dan mempertahankan berat badan mereka sehingga timbul perilaku diet tidak baik, kebanyakan wanita di Gym Nadin memilih untuk olahraga untuk mengalihkan keinginan mereka untuk makan, melewati makan malamnya serta sering menghindari konsumsi nasi dengan mengkonsumsi mie atau roti yang dianggap memiliki kalori lebih rendah.

Wanita di Nadin Gym yang paling banyak melakukan perilaku diet yaitu ibu rumah tangga, hal ini dikarenakan ibu rumah tangga juga sebagai pengatur yang mengurus kebutuhan konsumsi. Konsumsi dilakukan manusia untuk memenuhi kebutuhan baik itu berupa kebutuhan primer maupun sekunder, sehingga membuat para ibu sering menjadi kurang kontrol terhadap dirinya dalam makanan. Sehingga disaat berat badan wanita naik, maka akan timbul perilaku diet baik maupun tidak baik.

Berdasarkan hasil penelitian Dephinto (2017) di SMKN 2 Padang didapatkan bahwa perilaku diet tidak baik sebanyak 44 remaja putri (55%). Sejalan dengan penelitian (Sulastri, 2016), mengemukakan bahwa perilaku diet pada mahasiswi kebidanan STIK Immanuel Bandung angkatan 2015 dengan kebiasaan perilaku diet tidak baik sebanyak 21 orang (60,0%). Hal ini disebabkan

karena kebiasaan responden selalu menggunakan obat penahan nafsu makan, sehingga keinginan tubuh mereka menjadi kurus tercapai.

Penelitian juga dilakukan oleh Meiliana, dkk (2018) dari 379 responden didapatkan hasil penelitian bahwa 209 orang (55,14%) melakukan diet yang tidak baik, dengan cara berpuasa, melakukan olahraga lebih berat, menggunakan obat pencakar berlebihan, dan membiarkan tubuh kelaparan. Hal ini disebabkan karena menginginkan bentuk badan yang menarik dan mencegah adanya kenaikan berat badan.

Perilaku diet merupakan bagian dari pola makan dan menggambarkan aspek perilaku makan yang meliputi kebiasaan makan, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, serta perasaan yang terbentuk ketika makan sebagai tindakan dari suatu pemikiran untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan keinginan individu. Penelitian (Safitri dkk, 2020) menyatakan bahwa banyak faktor yang berhubungan dengan alasan perempuan melakukan diet yaitu faktor individu, keluarga dan lingkungan berperan terhadap perilaku diet, namun ketidakpuasan pada bentuk tubuh dan motivasi menjadi lebih kurus merupakan faktor terbesar.

Cara mengatasi salah satu perilaku diet, maka setiap orang perlu adanya penerimaan diri, penerimaan bentuk tubuh mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku diet. Adanya penerimaan bentuk tubuh mendorong individu untuk menerima ukuran tubuhnya, mengurangi berat badan dengan melakukan perilaku diet serta peduli tentang kesehatan fisik. Wanita dengan penerimaan diri yang rendah, akan cenderung melakukan perilaku diet. Sedangkan, wanita yang

memiliki penerimaan diri yang tinggi cenderung tidak melakukan perilaku diet (Agustin dkk, 2019).

Perilaku diet yang tidak baik terdiri dari yaitu menghilangkan kebiasaan sarapan dan makan malam, menghindari konsumsi nasi sebagai karbohidrat dengan mengonsumsi mie atau roti yang dianggap memiliki kalori lebih rendah, adanya anggapan ukuran makanan yang kecil dari ringan memiliki kalori yang rendah, memuntahkan kembali makanan segera setelah dimakan, berpuasa diluar niat ibadah dan hanya mengonsumsi air putih, hanya memakan buah dan sayur sebagai ganti makanan berat, penggunaan obat penurun berat badan, penahanan nafsu makan atau *laxative* (Meiliana et al, 2018).

Perilaku diet yang baik terdiri dari yaitu frekuensi makan sebanyak 3 kali sehari (jumlah makanan tidak berlebihan dan tidak kekurangan) dan makan malam pada waktu yang lebih awal setidaknya dibawah jam 8 malam, mengganti nasi putih dengan nasi merah, mengurangi cemilan yang mengandung lebih banyak kalori, menambah aktifitas fisik secara wajar, menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dengan minum air 6-8 gelas sehari, konsumsi makanan mengikuti konsep piramida makanan (*food guide pyramid*), mengonsumsi makanan rendah lemak dan mengonsumsi makanan rendah kalori (Meiliana et al., 2018)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 mengenai perilaku diet pada wanita di Nadin Gym yang berada pada kategori baik sebanyak 15 orang (37,5%). Penulis berasumsi bahwa hal tersebut dilakukan oleh wanita karena ingin menurunkan dan tetap

mempertahankan berat badan dengan cara diet yang sehat tanpa membahayakan kesehatan seperti menambah aktifitas fisik secara wajar, mengganti nasi putih dengan nasi merah, frekuensi makan sebanyak 3 kali sehari (jumlah makanan tidak berlebihan dan tidak kekurangan).

Penelitian yang dilakukan (Meiliana et al, 2018) dari 379 responden didapatkan hasil penelitian bahwa 127 orang (33,50%) melakukan diet yang baik. Hal ini disebabkan karena responden melakukan diet agar memperoleh badan yang sehat. Sejalan dengan penelitian (Sulastri, 2016) pada mahasiswi kebidanan STIK Immanuel Bandung angkatan 2015 perilaku diet baik sebanyak 14 orang (40,0%).

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti menyimpulkan bahwa baik dan tidak baiknya perilaku diet wanita dipengaruhi oleh berat badan, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh yaitu ketidakpuasan tubuh sehingga sering didapati bahwa diet yang dijalankan tidak sesuai dengan aturan kesehatan dan hanya mengutamakan cara mendapatkan badan yang ideal cepat dan mudah dengan mengesampingkan resikonya.

5.3.3 Hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai tahun 2021

Hasil uji statistik *chi-square* tentang hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 40 responden, diperoleh nilai *p-value* = 0,001 (nilai $p < 0,05$). Dengan demikian H_a diterima berarti ada hubungan yang signifikan antar *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai

Tahun 2021. Dimana mayoritas wanita dengan *body dissatisfaction* rendah memiliki perilaku diet yang tidak baik dan wanita dengan *body dissatisfaction* tinggi memiliki perilaku diet yang baik.

Hal ini dikarenakan wanita yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya yang membuat mereka kurang puas. Setelah perasaan negatif muncul, wanita yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki keyakinan bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan yang diinginkannya dan menganggap bahwa tubuh langsing adalah tubuh yang ideal dan dianggap positif atau lebih baik oleh lingkungan sosial. Oleh karena itu, wanita yang mengalami *body dissatisfaction* akan melakukan berbagai macam usaha untuk bisa tampil menarik. Salah satu usaha yang dilakukan untuk bisa menurunkan berat badan adalah dengan cara diet agar tubuh menjadi langsing. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa perilaku diet dipengaruhi oleh *body dissatisfaction* yang dimiliki wanita tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Putri & Indryawati (2019) pada mahasiswi Universitas Gunadarma bahwa terdapat hubungan yang antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi, dengan hasil analisis sebesar 0.000 ($p < 0.05$) hal ini dapat disebabkan karena adanya *body dissatisfaction* pada wanita sehingga wanita tersebut melakukan perilaku diet yang tidak baik .

Penelitian juga dilakukan (Prima & Sari, 2019) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja putri, dengan nilai analisis yang diperoleh peneliti $p\text{ value} = 0.000$. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa orang yang mengalami *body dissatisfaction*, semakin ia merasa

tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuhnya maka ia akan semakin mengembangkan perilaku diet. Hasil penelitian yang dilakukan Asih (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet.

Penulis berasumsi bahwa wanita dengan *body dissatisfaction* tinggi (puas) dengan perilaku diet tidak baik di Nadin Gym disebabkan karena wanita ingin memiliki bentuk tubuh yang langsing dengan cepat sehingga melakukan diet yang tidak baik, hal tersebut dilakukan bukan karena faktor ketidakpuasan tubuh pada wanita melainkan ada faktor lain yaitu keinginan individu sendiri untuk melakukan diet yang tidak baik dan wanita dengan *body dissatisfaction* rendah (tidak puas) dengan perilaku diet baik disebabkan karena wanita tidak puas terhadap tubuhnya ingin menurunkan berat badan dengan cara diet yang baik untuk tetap menjaga kesehatannya.

Berdasarkan temuan Hendarko dalam (Putri & Indryawati, 2019) individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengubah bentuk tubuh mereka dan merawat tubuh mereka agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan yang mereka inginkan, kebanyakan wanita mengalami *body dissatisfaction* akan mengubah tubuh mereka menjadi seperti yang mereka inginkan. cara yang sering ditemukan atau cara yang paling populer untuk dilakukan agar dapat mengurangi berat badan dan menunjang penampilan wanita yaitu dengan cara diet.

Perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Berdasarkan definisi diatas, perilaku diet dapat

diartikan sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol makanan atau kalori yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan.

Kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti jika tingkat *body dissatisfaction* rendah (tidak puas) maka perilaku diet juga akan semakin tidak baik. Hal ini diakibatkan karena wanita tidak percaya diri terhadap penampilan fisiknya sehingga melakukan perilaku diet yang tidak baik untuk mencapai suatu kepuasan terhadap tubuhnya.

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti tentang hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021 dapat disimpulkan bahwa:

1. *Body dissatisfaction* wanita di Nadin Gym Tanjung Balai mayoritas rendah sebanyak 28 orang (70,0%).
2. Perilaku diet wanita di Nadin Gym Tanjung Balai mayoritas tidak baik sebanyak 25 orang (62,5%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun, didapatkan p-value = 0,001 ($p < 0,05$).

6.2 Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah materi terapi diet pada mata kuliah keperawatan medikal bedah II.

2. Bagi responden nadin gym tanjung balai

Diharapkan wanita di Nadin Gym Tanjung Balai agar tidak terpaku hanya pada aktivitas fisik yang berat dan diet yang diterapkan, melainkan tetap memperhatikan diet, sehingga dapat menerapkan perilaku diet yang baik dengan cara menjaga pola makan yang baik dengan makan sebanyak

3 kali sehari (jumlah makanan tidak berlebihan dan tidak kekurangan) dan menambah aktifitas fisik secara wajar.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang hubungan penerimaan diri dengan perilaku diet dan hasil penelitian ini digunakan sebagai data tambahan terutama untuk meneliti tentang *body dissatisfaction* dan perilaku diet.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin,dkk. (2018). Hubungan Antara Cinta Diri Dan Penerimaan Diri Dengan Perilaku Diet Pada Model Wanita Dewasa Awal Di Surakarta. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(1), 177–181. <https://doi.org/10.17977/um023v8i12019p177>
- Dewi,dkk. (2020). *Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram*. 1(02), 173–180.
- Fitri. (2018). Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiwi Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 3(1), 162. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1487>
- GAO, et.al.(2019). The Mediating Effect of Body Dissatisfaction in Association between Obesity and Dietary Behavior Changes for Weight Loss in Chinese Children. *Biomedical and Environmental Sciences*, 32(9), 639–646. <https://doi.org/10.3967/bes2019.083>
- Handayani (2017). *Buku Ajar Statistik Deskriptif & Inferensial*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8683.2009.00753.x>
- kurnia dan Lestari.(2020). *Body Dissatisfaction dan Keterkaitannya dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Masa Emerging Adulthood*. *Mediapsi*, 6(2), 86–93. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.2>
- Marizka, dkk. (2019). Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56–69. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/22346>
- Masturoh& Anggita. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK)*. Buku Metodologi Kesehatan
- Meiliana,dkk.(2018). Hubungan *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Praxis*, 1(1), 49. <https://doi.org/10.24167/praxis.v1i1.1628>
- Munthe.(2020). *Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan*. *Jurnal Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i1.8317>
- Asih. (2017). Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Pranesya & Nawangsih . (2019). Hubungan *Body Image* dengan Diet Tidak Sehat. *journal Prosiding Psikologi*.

- Prima&Sari.(2019).Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Kecenderungan Perilaku Diet. *J Psikol Integr [Internet]*, 1(1), 17–30. <https://media.neliti.com/media/publications/126615-ID-hubungan-antara-body-dissatisfaction-de.pdf>
- Putri & Indryawati.(2019).*Body Dissatisfaction* Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88–97. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1919>
- Rinaldi. (2017). Metode Penelitian dan Statistik. In *Metode Penelitian dan Statistik* (Issue 1). <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Khoiriyah & Rosdiana. (2019). *Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) di Kota Malang*. *Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender* 14(2), 42–53.
- Safitri, dkk. (2019). *Body Dissatisfaction* Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*, 12(2), 100–105. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Sulastridkk. (2016). Hubungan Antara *Body Image Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Kebidanan Angkatan 2015 STIK Immanuel Bandung Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10, 759–768. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjw_8_AyJvAhXQ7XMBHW_SCasQFjAegQIBRAJ&url=http%3A%2F%2Fjournal.stikimmanuel.ac.id%2Ffile.php3Ffile%3Djurnal%26id%3D541%26cd%3Dcd308952872b7e160ab51d681959b202%26
- Sulastridkk. (2016). Hubungan Antara *Body Image Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Kebidanan Angkatan 2015 STIK Immanuel Bandung. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Wati & Sumarmi.(2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7130>
- Husna.(2013).Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati).Universitas Negeri Semarang
- Khoiriyah.(2019).Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 tahun) Di Kota Malang.Fakultas Psikologi

Yonaniko,dkk.(2017). Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X Dan Xi Smkn 2 Padang. *Menara Ilmu*, XI(75), 177–181.

Pibriyanti.(2018). Studi Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univet Bangun Nusantara Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 16–23. <https://doi.org/10.23917/jk.v11i1.7000>

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Calon responden penelitian
Di
Di Nadin Gym Tanjung Balai Sumatera Utara

Dengan hormat,
Dengan perantaraan surat ini saya yang bertanda tangan dibawah ini:
Nama : Fanny Putri Ningsih Hura
NIM : 032017086
Alamat : Jln. Bunga Terompet Pasar VII No. 118 Kel. Sempakata, Kec. Medan
selayang

Mahasiswa Program Studi Ners Tahap Akademik yang bermaksud mengadakan proposal ini dengan judul **“Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tahun 2021”**. Rancangan penelitian ini akan dilakukan oleh peneliti tidak akan menimbulkan kerugian terhadap calon responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata. Dalam rancangan proposal ini sangat mengharapkan kesediaan individu untuk menjadi responden dalam penelitian ini tanpa adanya ancaman dan paksaan.

Apabila saudara/i yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti memohon kesediaan responden untuk menandatangani surat persetujuan untuk menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kerjasama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terima kasih

Hormat saya,

Fanny Putri Ningsih Hura

INFORMED CONSENT
(Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)

Kepada Yth,
Calon Responden Penelitian
Di Nadin Gym Tanjung Balai Sumatera Utara
Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fanny Putri Ningsih Hura
Nim : 032017086
Pekerjaan : Mahasiswi STIKes Santa Elisabeth Medan

Saya bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tahun 2021”. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Waktu yang diperlukan untuk menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian kurang lebih 10 menit. Kerahasiaan semua informasi akan dijamin dan dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian karena hanya untuk kepentingan ilmiah. Jika anda tidak bersedia menjadi responden, maka tidak akan ada ancaman. Jika anda bersedia turut berpartisipasi menjadi responden, maka dimohon kesediannya untuk menjawab pernyataan-pernyataan yang akan diberikan tanpa adanya paksaan. Demikian permohonan dari saya, atas perhatian dan kesediaan menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Tanjung Balaiapril- 2021

Peneliti Responden

Responden

(Fanny Putri Ningsih Hura)

()

KUESIONER PENELITIAN**Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Di Nadin Gym Tahun 2021**

Bacalah petunjuk dengan cermat. Untuk setiap pernyataan isilah dengan memberi tanda (√) pada salah satu kolom dengan pilihan yang sudah ditentukan untuk setiap pernyataan berikut.

Keterangan:

Body dissatisfaction

1. Sangat Setuju (SS)
2. Setuju (S)
3. Netral (N)
4. Tidak setuju (TS)
5. Sangat Tidak Setuju (STS)

Perilaku diet

1. Sangat Sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Tidak Sesuai (TS)
4. Sangat Tidak Sesuai (STS)

A. Data Demografi

Nama (inisial) :

Umur :

Pekerjaan :

B. *Body Dissatisfaction*

NO	PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh Individu					
1.	Saya tidak percaya diri untuk beraktivitas di luar tanpa berdandan terlebih dahulu.					
2.	Saya merasa kecewa dengan bentuk tubuh saya.					
3.	Saya ingin tubuh saya terlihat ideal seperti teman yang lain.					
4.	Saya merasa teman-teman lebih cantik dari pada saya					
5.	Saya merasa penampilan teman-teman lebih menarik dibandingkan diri saya.					
6.	Meskipun tanpa berdandan, saya percaya diri untuk beraktivitas di luar.					
7.	Saya merasa tubuh saya dengan teman saya tidak ada bedanya.					
8.	Saya lebih suka budoamat dengan penampilan orang lain.					

	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan social					
9.	Saat pergi jalan-jalan saya lebih suka berpenampilan menarik agar tidak terlihat memalukan.					
10.	Saat bersama dengan teman-teman saya kadang merasa malu dengan paha saya yangterlalu besar/kecil.					
11.	Saat berjalan dengan teman, saya merasamalu ketika terlihat paling gemuk/kurus sendiri.					
12.	Saya merasa orang lain membicarakan saya ketika saya memakai baju yang tidak sesuai dengan ukuran tubuh					
13.	Saya akan memilih pergi ke tempat sepi karena saat dikeramaian tubuh saya dijadikan pusat perhatian karena terlihat kurus/gemuk					
14.	Saya tidak peduli saat orang lain memandangi tubuh saya.					
15.	Saat badan saya dijadikan pusat perhatian karena terlihat kurus/gemuk saya cuek saja					
	Body checking					
16.	Saya memeriksa penampilan saya dicerminkan kapanpun saat ada kesempatan.					
17.	Saya sadar akan segala perubahan dari berat badan saya sebesar/sekecil apapun.					
18.	Ketika akan jalan-jalan saya lebih memilih langsung pergi tanpa memperhatikan penampilan.					
	Kamuflase tubuh					
19.	Ketika akan jalan-jalan saya lebih memilih langsung pergi tanpa memperhatikan penampilan.					
20.	Ketika wajah sedang ada masalah (jerawat, gatal, dll) saya menutupi dengan masker.					
21.	Saya berpakaian senyaman saya,tidak memperdulikan cocok atau tidak dengan tubuh saya.					
22.	Saya lebih suka natural tanpa berdandan					

	walaupun terlihat kusam.					
	Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain					
23.	Saya lebih suka bersantai dirumah dari pada ikut nongkrong dengan teman-teman					
24.	Saya kurang suka acara yang melibatkan orang banyak.					
25.	Saya menghindari kegiatan kumpul dengan teman-teman.					
26.	Saya suka melakukan aktivitas dengan teman-teman (seperti nongkrong, jalan-jalan, dll).					
27.	Saya lebih memilih keluar dengan teman-teman melakukan kegiatan dari pada bersantai dirumah.					

C. Perilaku Diet

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	Eksternal				
1.	Saya selektif dalam memilih menu makanan.				
2.	Saya berusaha tidak mengkonsumsi nasi, daging pada malam hari				
3.	Saya sering melewatkan waktu makan malam.				
4.	Saya menghindari makanan yang berminyak (contoh : gorengan).				
5.	Saat makan, saya lebih memilih makanan yang rendah lemak.				
6.	Saya banyak mengkonsumsi buah dan sayur.				
7.	Saya mengkonsumsi makanan yang rendah kalori.				
8.	Saya membatasi jumlah makanan yang saya makan.				
9.	Saya tetap mengkonsumsi makanan yang suka walaupun dapat membuat berat badan naik.				
10.	Saya suka mengkonsumsi makanan yang manis (contoh : permen, <i>cupcake</i> , kue).				
11.	Ketika melihat makanan yang begitu lezat, saya akan memakannya bahkan ketika saya tidak lapar.				
12.	Saya suka mengkonsumsi minuman bersoda.				
	Emosional				
13.	Saya makan lebih sedikit dari biasanya ketika pekerjaan menumpuk.				



14.	Saya makan lebih banyak ketika ada masalah dengan pasangan.				
15.	Saya makan-makanan ringan ketika tidak ada kegiatan.				
16.	Saya makan lebih banyak ketika sedang bersenang-senang bersama orang lain (contoh : waktu arisan, reuni, resepsi, pertemuan keluarga dan lain-lain).				
17.	Saya akan makan lebih banyak ketika kecewa.				
	<i>Restraint</i>				
18.	saya mengurangi kebiasaan ngemil				
19.	Saya rajin olahraga untuk mengalihkan keinginan saya untuk makan.				
20.	Saya menghindari makanan cepat saji (<i>fast food</i>).				
21.	Saya lebih suka makan buah dari pada makan makanan ringan (<i>snack</i>).				
22.	Saya mudah tergoda untuk membeli makanan yang saya suka.				
23.	Saya tetap mengonsumsi <i>cupcake</i> (makanan manis) karena tidak akan membuat berat badan saya naik.				
24.	Saya akan makan setiap kali saya inginkan.				
25.	Saya lebih memilih tidur daripada berolahraga				

MASTER DATA HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DI NADIN GYM TAHUN 2021

No.Res	NAMA	UMUR	PK	BD																											
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	Total
1	Ny.R	46 tahun	wiraswasta	5	3	3	3	3	5	5	1	3	3	3	3	3	1	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	97
2	Ny.M	43 tahun	wiraswasta	5	1	1	1	1	1	1	1	5	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	5	1	5	5	3	3	3	3	81
3	Ny.S	21 tahun	mahasiswi	4	3	3	3	3	5	3	1	5	3	3	3	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	3	3	3	98	
4	Ny.J	40 tahun	ibu RT	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	99
5	Ny.W	40 tahun	ibu RT	5	3	3	3	3	5	5	1	3	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	3	3	3	5	102
6	Ny.L	42 tahun	ibu RT	5	1	1	1	1	5	3	3	5	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	1	3	3	5	95
7	Ny.B	37 tahun	ibu RT	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	3	3	5	5	5	5	3	3	3	5	65
8	Ny.D	39 tahun	wiraswasta	5	3	3	3	3	3	5	1	5	3	3	3	3	1	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	3	5	5	101
9	Ny.D	48 tahun	ibu RT	5	1	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	1	1	67
10	Ny.T	35 tahun	ibu RT	5	4	5	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	73
11	Ny.M	37 tahun	ibu RT	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	5	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	75
12	Ny.H	47 tahun	wiraswasta	1	3	3	3	3	1	3	1	5	3	1	1	1	1	1	5	5	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	77
13	Ny.C	38 tahun	Guru	5	3	3	3	3	5	3	3	1	1	1	1	1	5	5	5	5	3	3	1	3	5	1	1	1	1	1	73
14	Ny.A	35 tahun	ibu RT	3	1	3	1	3	3	1	1	3	1	1	2	1	5	5	5	5	4	2	5	1	3	3	1	3	3	3	72
15	Ny.D	35 tahun	ibu RT	5	3	3	3	3	5	3	3	5	1	1	1	1	1	1	5	5	3	3	5	2	5	1	1	1	3	5	78
16	Ny.D	42 tahun	wiraswasta	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	5	4	2	5	4	1	3	3	3	1	3	58
17	Ny.R	50 tahun	wiraswasta	5	1	2	2	2	4	5	1	5	3	3	1	1	1	1	5	5	4	2	5	1	5	1	1	1	1	1	69
18	Ny.P	21 tahun	mahasiswi	5	3	3	2	2	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	2	5	5	1	1	1	3	3	67
19	Ny.M	34 tahun	ibu RT	3	1	3	3	3	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	5	5	1	5	5	1	5	3	1	1	3	3	67
20	Ny.H	35 tahun	ibu RT	3	1	3	3	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	5	5	1	5	3	3	3	3	2	3	3	3	68
21	Ny.A	50 tahun	ibu RT	3	3	3	3	3	3	5	3	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	2	5	1	1	1	1	1	74
22	Ny.S	50 tahun	wiraswasta	5	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	5	3	3	3	3	3	3	3	75
23	Ny.L	46 tahun	ibu RT	5	4	1	5	4	4	5	3	5	3	5	3	4	4	5	5	4	4	3	5	4	5	3	4	4	5	3	109
24	Ny.F	35 tahun	ibu RT	1	3	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	3	5	5	5	3	3	1	5	5	1	1	1	1	1	65
25	Ny.J	53 tahun	ibu RT	3	3	3	3	3	1	3	1	5	3	3	3	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	3	3	3	5	95
26	Ny.E	50 tahun	wiraswasta	5	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	3	1	5	5	1	1	1	1	1	67
27	Ny.N	37 tahun	wiraswasta	5	1	5	2	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	3	5	1	5	1	1	1	3	3	67
28	Ny.R	21 tahun	mahasiswi	5	5	5	5	5	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	3	5	1	1	1	1	1	80
29	Ny.H	38 tahun	dokter gigi	1	1	2	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	54
30	Ny.P	46 tahun	ibu RT	5	3	3	3	3	5	5	1	1	1	1	1	1	3	5	5	5	5	3	1	5	5	1	1	1	1	1	75
31	Ny.M	41 tahun	wiraswasta	5	3	3	3	3	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	3	1	5	5	1	1	1	1	1	69
32	Ny.S	29 tahun	wiraswasta	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1	1	1	3	1	5	5	3	5	1	5	5	1	1	1	1	1	79
33	Ny.M	47 tahun	ibu RT	5	5	5	4	3	5	4	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	4	5	1	1	1	3	5	80
34	Ny.E	41 tahun	ibu RT	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	3	5	5	5	3	3	3	3	5	73
35	Ny.N	35 tahun	ibu RT	3	2	2	1	1	5	1	1	5	2	2	3	3	3	1	5	5	5	3	5	5	5	3	3	3	5	3	85
36	Ny.Y	26 tahun	Guru	5	1	2	1	1	5	4	1	5	5	1	1	1	3	1	5	5	5	3	3	5	5	4	1	5	3	3	84
37	Ny.C	21 tahun	mahasiswi	5	1	3	3	3	4	3	1	5	3	1	1	1	1	5	5	5	5	3	5	5	5	1	1	3	1	3	82
38	Ny.L	22 tahun	mahasiswi	1	1	5	1	1	5	1	1	5	1	1	3	1	1	1	5	5	5	3	3	1	5	1	3	3	3	3	69
39	Ny.M	39 tahun	ibu RT	4	3	2	1	1	1	1	1	3	5	1	1	1	1	1	5	5	5	1	5	1	5	1	1	1	1	3	61
40	Ny.L	37 tahun	wiraswasta	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	3	3	5	3	3	1	1	1	3	69



STIKes Santa Elisabeth Medan

PD																										
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Total	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	85	
4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	
1	1	1	2	4	4	4	4	3	1	1	1	1	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	2	4	56	
4	1	1	2	4	4	4	4	3	1	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	2	4	62	
4	4	1	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	4	60	
3	1	1	1	3	3	3	3	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	3	4	58	
3	1	1	3	3	3	3	4	4	1	2	4	1	4	1	1	3	1	4	4	1	1	1	2	4	60	
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	88	
3	3	1	1	3	1	3	3	4	1	1	2	3	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	3	4	58	
1	1	1	4	3	1	3	3	4	1	1	1	3	4	1	1	4	1	4	4	2	1	1	3	4	57	
1	1	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4	4	54	
1	1	1	2	3	3	3	3	4	1	1	2	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4	4	59	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	91	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92	
3	3	1	3	3	3	3	3	4	2	1	1	3	3	1	1	2	2	3	3	4	1	2	3	4	62	
1	1	1	3	4	4	4	4	3	1	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	2	4	60	
3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	1	4	3	1	1	4	2	4	4	1	1	1	3	4	61	
1	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	4	2	3	1	1	3	2	4	4	1	1	1	4	4	61	
4	1	1	4	4	1	4	4	1	1	2	2	1	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	2	4	58	
1	1	1	4	4	1	4	4	3	1	1	1	1	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	4	53	
1	1	1	4	4	1	4	4	3	1	1	1	1	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	4	54	
1	1	1	4	3	1	3	3	4	1	1	3	4	3	1	1	4	1	4	4	1	1	1	2	4	57	
3	3	1	3	3	1	3	3	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	3	4	60	
1	1	1	1	4	1	4	4	3	1	1	1	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	2	4	55	
3	1	1	1	4	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	2	4	1	4	4	1	3	1	2	4	61	
1	1	1	3	3	2	3	3	4	1	1	2	3	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	3	4	57	
3	1	1	1	3	1	3	3	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	2	4	55	
3	1	1	3	3	1	3	3	2	1	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	2	4	58	
4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	91	
3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85	
3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	81	
1	1	1	4	4	1	4	3	3	1	1	1	4	3	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	4	54	
4	1	1	1	4	1	4	4	4	1	1	2	3	4	1	1	4	1	4	3	2	1	1	4	4	61	

**HASIL OUTPUT SPSS HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION*
DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DI NADIN GYM TAHUN
2021**

Distribusi frekuensi karakteristik responden :

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17-25 (remaja akhir)	5	12.5	12.5	12.5
26-35 (dewasa awal)	9	22.5	22.5	35.0
Valid 36-45 (dewasa akhir)	15	37.5	37.5	72.5
46-55 (lansia awal)	11	27.5	27.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
dokter gigi	1	2.5	2.5	2.5
Guru	2	5.0	5.0	7.5
Valid wiraswasta	12	30.0	30.0	37.5
ibu rumah tangga	20	50.0	50.0	87.5
mahasiswi	5	12.5	12.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi variabel:

Total Body Dissatisfaction

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	28	70.0	70.0	70.0
Valid Tinggi	12	30.0	30.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Total Perilaku Diet

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Baik	25	62.5	62.5	62.5
Valid Baik	15	37.5	37.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Total Body Dissatisfaction * Total Perilaku Diet	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

Tabulasi Silang :

Total Body Dissatisfaction * Total Perilaku Diet Crosstabulation

		Total Perilaku Diet		Total
		Tidak Baik	Baik	
Total Body Dissatisfaction	Count	23	5	28
	Expected Count	17.5	10.5	28.0
	% within Total Body	82.1%	17.9%	100.0%
	Rendah Dissatisfaction			
	% within Total Perilaku Diet	92.0%	33.3%	70.0%
	% of Total	57.5%	12.5%	70.0%
Tinggi	Count	2	10	12
	Expected Count	7.5	4.5	12.0
	% within Total Body	16.7%	83.3%	100.0%
	Dissatisfaction			
	% within Total Perilaku Diet	8.0%	66.7%	30.0%
	% of Total	5.0%	25.0%	30.0%
Total	Count	25	15	40
	Expected Count	25.0	15.0	40.0

% within Total Body Dissatisfaction	62.5%	37.5%	100.0%
% within Total Perilaku Diet	100.0%	100.0%	100.0%
% of Total	62.5%	37.5%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	15.365 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	12.698	1	.000		
Likelihood Ratio	15.835	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	14.981	1	.000		
N of Valid Cases	40				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,50.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Total Body Dissatisfaction (Rendah / Tinggi)	23.000	3.802	139.149
For cohort Total Perilaku Diet = Tidak Baik	4.929	1.375	17.671
For cohort Total Perilaku Diet = Baik	.214	.093	.493
N of Valid Cases	40		

PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : HUBUNGAN HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION*
DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DI NADIN
GYM TANJUNG BALAI TAHUN 2021

Nama mahasiswa : Fanny Putri Ningsih Hura

NIM : 032017086

Prodi studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan.

Medan2021

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ners

Mahasiswa,

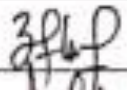
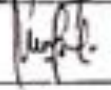


Samfriati Sinurat. S.Kep.Ns.MAN

Fanny Putri Ningsih Hura

USULAN JUDUL PROPOSAL DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Fanny Putri Ningsih Hura
2. NIM : 032017086
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021.
5. Tim pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes	
Pembimbing II	Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep.,Ns., M.Kep	

6. Rekomendasi:
 - a. Dapat diterima Judul HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DI NADIN GYM TANJUNG BALAI TAHUN 2021. Yang tercantum dalam usulan judul Proposal di atas
 - b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
 - c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
 - d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian, dan ketentuan khusus tentang Proposal yang terlampir dalam surat ini:

Medan,
Ketua Program Studi Ners

Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns.,MAN

**NADINE GYM TANJUNG BALAI SUMATERA UTARA**

Jln S.Parman No. , Kel. Tanjung Balai Kota I,

Kec. Tanjung Balai Selatan - 21312

SURAT KETERANGAN

Nomor : 01/NG/III/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Pimpinan Nadin Gym Tanjung Balai dengan ini menyatakan:

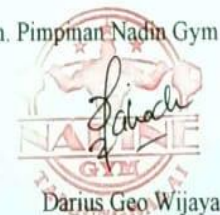
No	Nama	NIM	Judul Proposal
1.	Fanny Putri Ningsih Hura	032017086	Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Menyatakan bahwa pihak kami tidak merasa keberatan/ mengizinkan dan akan membantu yang bersangkutan nama tersebut diatas untuk melaksanakan pengambilan data awal penelitian sesuai dengan judul diatas di Nadin Gym Kecamatan Tanjung Balai Selatan.

Demikianlah Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Nadin Gym, 22 Maret 2021

An. Pimpman Nadin Gym


Darius Geo Wijaya



STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION" No.: 0065/KEPK-SE/PE-DT/II/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Fanny Putri Ningsih Hura
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita di Nadin Gym Tanjungbalai Tahun 2021"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 17 Maret 2021 sampai dengan tanggal 17 Maret 2022.

This declaration of ethics applies during the period March 17, 2021 until March 17, 2022.

March 17, 2021
Chairperson,

Mentingia Br. Karo, M.Kep. DNSc.

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 18 Maret 2021

Nomor: 316/STIKes/Penelitian/III/2020

Lamp: *

Hal: Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Pimpinan Nadin Gym Tanjungbalai
di-
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Fanny Putri Ningsih Hura	032017086	Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> Dengan Perilaku Diet Pada Wanita di Nadin Gym Tanjungbalai Tahun 2021

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

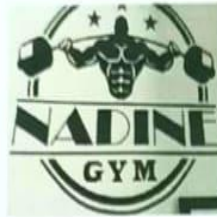
Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal

**NADINE GYM TANJUNG BALAI SUMATERA UTARA**

Jln.S.Parman No. , Kel. Tanjung Balai Kota 1,

Kec. Tanjung Balai Selatan - 21312

SURAT KETERANGAN

Nomor : 02/NG/III/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Pimpinan Nadin Gym Tanjung Balai dengan ini menyatakan:

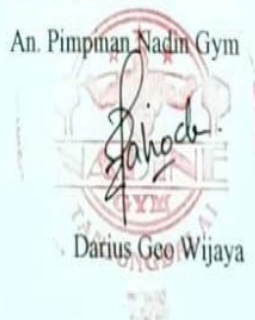
No	Nama	NIM	Judul Proposal
1.	Fanny Putri Ningsih Hura	032017086	Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

Menyatakan bahwa pihak kami tidak merasa keberatan/ mengizinkan dan akan membantu yang bersangkutan nama tersebut diatas untuk melaksanakan penelitian sesuai dengan judul diatas di Nadin Gym Kecamatan Tanjung Balai Selatan.

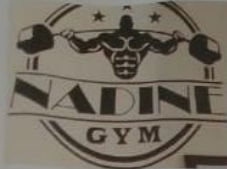
Demikianlah Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Nadin Gym, 22 Maret 2021

An. Pimpinan Nadin Gym



Darius Geo Wijaya

**NADIN GYM TANJUNG BALAI SUMATERA UTARA**

Jln.S.Parman No. , Kel. Tanjung Balai Kota 1,

Kec. Tanjung Balai Selatan - 21312

SURAT KETERANGAN

Nomor : 03/NG/IV/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Pimpinan Nadin Gym Tanjung Balai dengan ini menenarangkan bahwa :

Nama : Fanny Putri Ningsih Hura

NIM : 032017086

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021

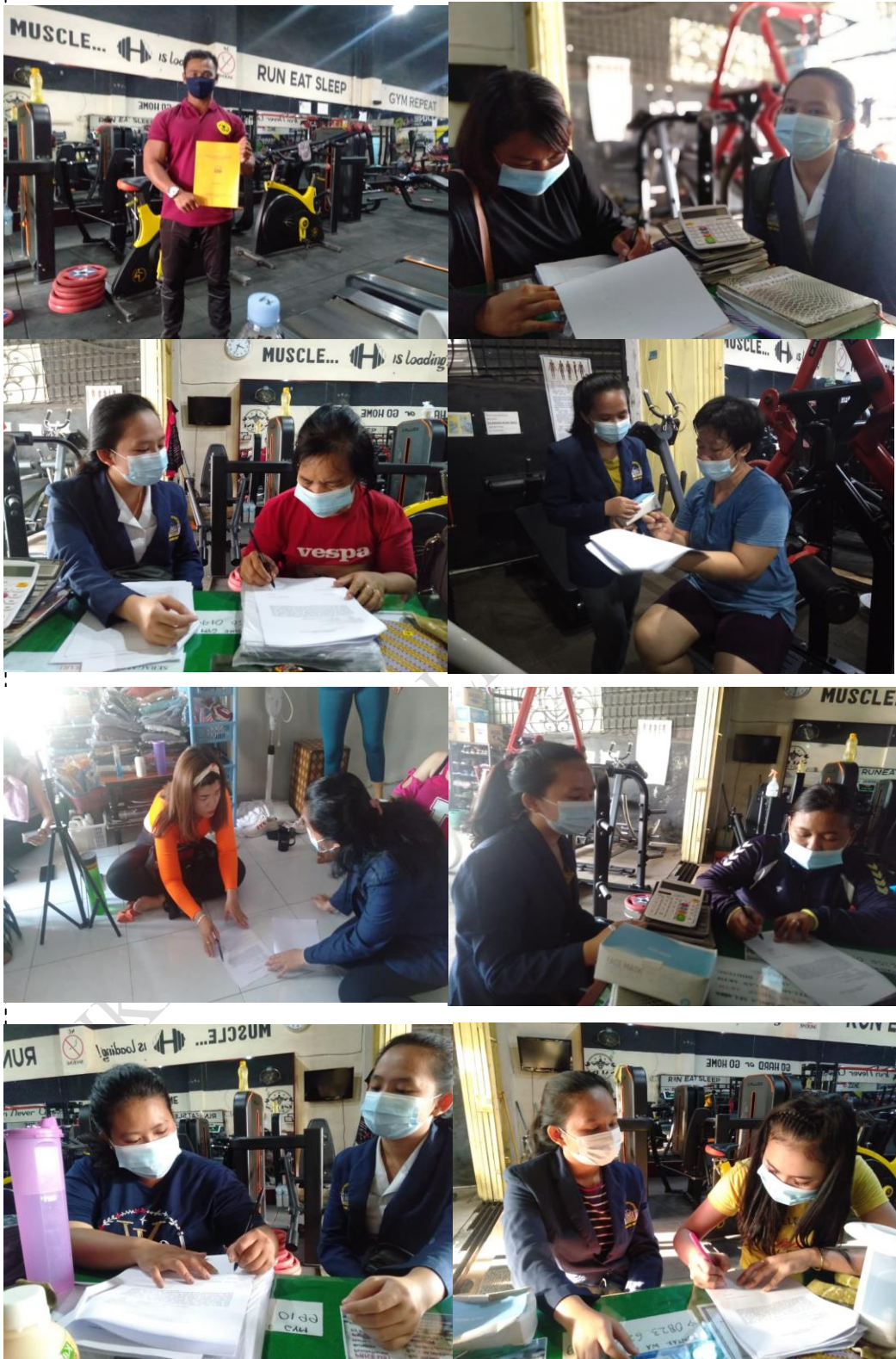
Selanjutnya dapat diterangkan nama diatas telah selesai melaksanakn penelitian sesuai dengan judul diatas di Nadin Gym Tanjung Balai.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Nadin Gym, 25 April 2021

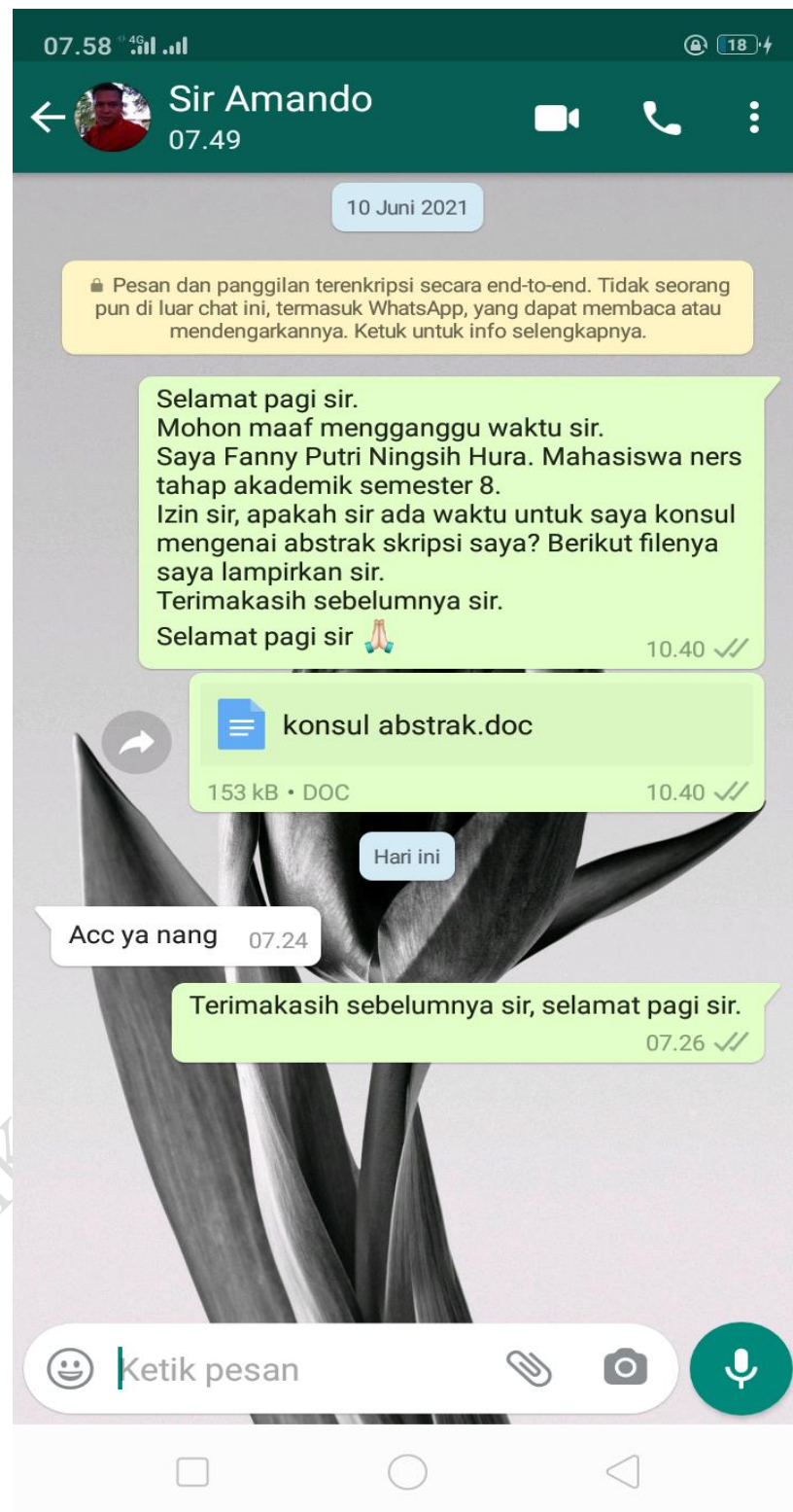
An. Pimpinan Nadin Gym


Darius Geo Wijaya

DOKUMENTASI PELAKSANAAN PENELITIAN



KONSUL ABSTRAK



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Fanny Putri Ningsih Hura
Nim : 032017086
Judul : Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Di Nadin Gym Tahun 2021

Nama Pembimbing 1 : Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes

Nama Pembimbing 2 : Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep

Nama Penguji 3 : Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep

No	Hari/ Tanggal	Pembimbing/ Penguji	Pembahasan	Paraf		
				Pemb 1	Pemb 2	Peng 3
1	Jumat , 07/05/2021	Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes	<ul style="list-style-type: none">- Memperbaiki penjelasan pada pembahasan- Menambahkan keterangan pada pembagian umur dan pekerjaan- Menambah asumsi peneliti- memperbaiki typing eror			
2	Sabtu , 08/05/2021	Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes	<ul style="list-style-type: none">- Menambahkan asumsi peneliti- penjejelasan pada pembahasan- memperbaiki typing eror- ACC untuk seminar hasil			
3	Sabtu , 08/05/2021	Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep	<ul style="list-style-type: none">- Menambahi nomor uji etik penelitian- Memperbaiki penjejelasan pada pembahasan- memperbaiki typing eror- ACC untuk			

			seminar hasil			
4	Selasa, 11/05/2021	Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki saran sesuai masukan - Menambahkan pembahasan mengenai umur, pekerjaan - memperbaiki typing eror 			
5.	Selasa, 20/05/2021	Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki saran sesuai masukan - memperbaiki typing eror 			
6.	Rabu, 21/05/2021	Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki Abstrak - Memperbaiki saran sesuai masukan - memperbaiki typing eror - ACC 			
7.	Kamis, 03/06/2021	Pomarida Simbolon, S.KM.,M.Kes	<ul style="list-style-type: none"> - Melengkapi Daftar Pustaka - memperbaiki typing eror 			
8.	Selasa, 08/06/2021	Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbaiki daftar tabel - Menambahkan nama penguji 3 pada kata pengantar - Memperbaiki penulisan bahasa inggris dengan italic - Memperbaiki lampiran pada surat penelitian - memperbaiki typing eror 			
9.	Jumat, 11/06/2021	Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep	ACC			



STIKes Santa Elisabeth Medan

10.	Sabtu, 17/06/2021	Pomarida Simbolon, S.KM.,M.Kes	ACC			
11.	Kamis, 18/06/2021	Amando Sinaga, M.Pd	- konsul abstrak bahasa inggris - ACC abstrak			



STIKes Santa Elisabeth Medan

Flowchart Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Di Nadin Gym Tahun 2021

No	Kegiatan	Waktu Penelitian																													
		Des					Jan					Feb					Maret					April					Mei				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pengajuan Judul																														
2.	Izin Pengambilan Data Awal																														
3.	Pengambilan Data Awal																														
4.	Penyusunan Proposal Penelitian																														
5.	Seminar Proposal																														
6.	Prosedur Izin Penelitian																														
7.	Memberi Informed Consent																														
8.	Pengolahan Data Menggunakan Komputerisasi																														
9.	Analisa Data																														
10.	Hasil																														
11.	Seminar Hasil																														
12.	Revisi Skripsi																														
13.	Pengumpulan Skripsi																														



STIKES SANTA ELISABETH MEDAN