

Cek Plagiarisme  
Skripsi\_FINAL\_HUBUNGAN  
ANTARA BODY IMAGE DAN  
PERILAKU DIET PADA  
MAHASISWI KEPERAWATAN....

by Dewi Indah Yati 182201062

---

**Submission date:** 25-Jul-2022 11:24AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1874830815

**File name:** Cek\_Plagiat\_Setelah\_Ujian\_Hasil\_Dewi\_Indah\_Y.docx (235.43K)

**Word count:** 8344

**Character count:** 51802

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN PERILAKU DIET PADA  
MAHASISWI KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS JENDERAL  
ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh :

**DEWI INDAH YATI**

**NPM : 182201062**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**2022**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa transisi dalam perkembangan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang meliputi perubahan kognitif, emosional, biologis, dan sosial (Santrock, 2015). Masa remaja terdiri dari tiga periode yaitu usia remaja awal dikategorikan mulai dari rentang usia 12-15 tahun, usia remaja pertengahan 15-18 tahun, dan usia remaja akhir 18-21 tahun (Ahyani & Astuti, 2018). Kategori batasan usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah berada pada kategori usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, kategori usia remaja 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa kategori usia remaja adalah 10-24 tahun (Putro, 2017).

Masa remaja adalah masa individu mulai mencari jati diri mereka yang sebenarnya dengan cara mencari tahu, mencoba, gagal dan menemukan apa yang sesuai dengan dirinya (Octavia, 2020). Masa remaja terjadi pertumbuhan secara fisik yang akan mempengaruhi tahap perkembangan, berfikir, bahasa, emosi dan sosial anak. Karakteristik anak usia remaja terjadi perubahan secara fisik, emosi, perkembangan sosial, dan perkembangan kepribadian (Fakhurrazi, 2019). Perubahan aspek fisik pada masa remaja terjadi perubahan yang dapat diamati dan diukur dengan penambahan berat badan dan tinggi badan (Octavia, 2020). Perubahan emosi pada usia remaja belum stabil. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan hormon. Pada masa remaja perubahan emosional akan lebih labil sehingga akan mempengaruhi diri remaja sendiri dibandingkan dengan logika yang sebenarnya. Perilaku remaja hanya mengikuti ego dalam dirinya sendiri tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi (Fakhurrazi, 2019).

Secara umum perkembangan keperibadian remaja sering diidentikan dari keperibadian orang lain. Namun kenyataannya tidak, karena apa yang terlihat tidak selalu menggambarkan diri yang sebenarnya. Sangat penting bagi seorang remaja untuk tidak menilai seseorang dari penampilannya, sehingga seseorang yang terlihat tidak menarik kemungkinan besar akan dikucilkan (Fakhurrazi, 2019).

Tugas perkembangan remaja mengacu pada tahap perkembangan yang berkaitan terhadap penerimaan kondisi fisik (Ramanda dkk., 2019). Perkembangan dalam mencapai keadaan fisik merupakan hal yang penting bagi remaja untuk memenuhi tugas perkembangannya. Remaja yang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya akan mempengaruhi perilaku remaja seperti kurangnya percaya diri, melakukan perilaku diet dan membatasi pola makan sehari-hari (Ramanda dkk., 2019).

Diet adalah sebuah fenomena yang banyak terjadi dikalangan anak usia remaja untuk memiliki tubuh ideal (Sari & Soetjningsih, 2021). Terkadang seorang remaja menjalankan diet tanpa berkonsultasi dulu dengan dokter maupun ahli gizi. Hal ini membuat seorang remaja tidak dapat mengetahui dan membedakan mana diet sehat dan mana diet tidak sehat (Dephinto, 2017).

Perilaku diet yang tidak sehat dapat dikategorikan dengan cara, sengaja melewatkan waktu makan, berpuasa diluar niat ibadah, penggunaan obat penurunan berat badan, penggunaan obat penahan nafsu makan, dan memuntahkan makanan dengan sengaja (Husna, 2013). Perilaku diet yang dijalankan oleh seorang remaja bukan suatu hal yang dianggap remeh. Kebiasaan melakukan perilaku diet yang tidak sehat pada usia remaja dengan membatasi asupan nutrisi dapat menghambat kebutuhan remaja untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Dan diet pada remaja dapat menjadi masalah gangguan pola makan yang lebih berat (Chirzin, 2018).

Hasil penelitian mengenai perilaku diet pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa skor perilaku diet dengan kategori diet tidak sehat yaitu sejumlah 36 orang (52,9%), dan yang memiliki skor perilaku diet dengan kategori diet ekstrim yaitu sejumlah 18 orang (26,5%) hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas diet dengan kategori tidak sehat (Putra dkk., 2021). Hasil penelitian lain didapatkan sebanyak 251 mahasiswa (66,23%) menginginkan badan yang menarik dan sebanyak 125 mahasiswa (32,98%) melakukan perilaku diet untuk mencegah kenaikan berat badan (Meiliana dkk., 2018). Sebanyak 52,51% mahasiswa melakukan diet dengan mengurangi frekuensi makan, dan sebanyak 51,72% mahasiswa mengurangi konsumsi karbohidrat untuk mendapatkan tubuh yang menarik (Meiliana dkk., 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Safitri (2014) Mengatakan seorang mahasiswi merasa tubuhnya terlihat gemuk sebanyak 81,5%. Sebanyak 28,7% responden mengatakan takut jika berat badan naik dan takut menjadi gemuk. Sebanyak 40,3% responden melakukan diet dalam waktu satu tahun terakhir. Dengan alasan untuk mencegah kenaikan berat badan sebanyak 85,2%. Responden yang memiliki keinginan untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan menarik sebanyak 81,5% (Irawan, 2014). Dampak yang muncul akibat perilaku diet tidak sehat dapat meningkatkan resiko penyakit seperti, jantung, diabetes melitus, kanker, anemia defisiensi besi, hingga osteoporosis (Nohana dkk., 2020). Dapat disimpulkan dari hasil penelitian-penelitian tersebut bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah faktor berat badan.

Penilaian seorang remaja putri lebih cenderung menginginkan penampilan fisik atau *body image* yang proporsional (Astini & Gozali, 2021). *Body image* adalah persepsi terhadap tubuh individu yang dimilikinya. Individu menilai dirinya sendiri terhadap penampilan tubuh yang dimiliki sehingga menghasilkan perasaan puas atau tidak puas terhadap keadaan tubuhnya (Ramanda dkk., 2019).

Ketidakpuasan *body image* adalah komponen dari persepsi *body image* karena adanya perbedaan antara tubuh ideal dan ukuran tubuh yang sebenarnya (Marizka dkk., 2019). Menurut Cash dan Prunzinky (1990) Ketidakpuasan pada kondisi tubuh sebagai pikiran dan perasaan negatif remaja mengenai tubuhnya yang meliputi ukuran, bentuk tubuh, berat badan, dan penilaian remaja mengenai kondisi tubuhnya sendiri terhadap tubuh ideal yang diinginkannya (Marizka dkk., 2019).

*Body image* dapat dikategorikan menjadi dua arah yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif berarti seseorang telah mampu menghargai dan menerima segala kekurangan terhadap keadaan tubuh yang dimilikinya (Ramanda dkk., 2019). *Body image* negatif berarti bahwa individu memiliki pandangan negatif terhadap keadaan tubuh yang dimilikinya (Maryam & Ifdil, 2019). Persepsi *body image* negatif berarti seseorang merasa bahwa bentuk tubuh dan penampilan tubuhnya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diharapkan. Hal ini dilihat dari media maupun lingkungan sosialnya sehingga seseorang merasa tidak puas terhadap keadaan dan penampilan tubuhnya (Nurvita, 2014).

Dampak *body image* negatif pada remaja dapat menyebabkan gangguan interaksi dengan lingkungan sosialnya menjadi terhambat (Abdurrahman, 2014) dan menjadi kurang percaya diri (Febriani, 2019). Selain itu *body image* negatif dapat menyebabkan masalah psikologis remaja seperti adanya perasaan emosi, kecewa, cemas dan depresi (Sari & Soetjningsih, 2021).

Penelitian terdahulu mengenai *body image* yang dilakukan oleh Putra dkk., (2021) responden yang mempunyai *body image* negatif sebanyak 56 orang (82,4%) faktor yang mempengaruhinya karena mahasiswi merasa kurang percaya diri dengan penampilan fisiknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Manurung (2021), didapatkan hasil bahwa partisipan memiliki *body image* negatif sebanyak 63 orang (68%). Hasil penelitian Maryam & Ifdil (2019), tentang *body image* mahasiswi BK FIF UNP menunjukkan responden memiliki kategori *body image* negatif sejumlah 87,60%. Remaja yang merasa tidak puas dengan *body imagenya*

mengungkapkan ketidaknyamanan terhadap bentuk tubuh yang gemuk (Maryam & Ifdil, 2019). Hasil analisis kolerasi penelitian yang dilakukan oleh Manurung (2021), diketahui *body image* dan perilaku diet berkolerasi secara positif serta cenderung tinggi.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 22 Februari 2022, pengumpulan data studi pendahuluan menggunakan kuesioner perilaku diet dan *body image* yang disebarakan secara online melalui media *WhatsApp* ke 18 mahasiswi keperawatan semester, 2,4,6 dan 8 yang berkuliah di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (Unjaya). Didapatkan data bahwa mahasiswi mengatakan kelebihan berat badan lebih dari normal sebanyak 34,6% dan mengalami cemas apabila terjadi kegemukan sebanyak 42,3%. Mahasiswi juga mengatakan merasa kurang puas terhadap bagian wajah, atas tubuh seperti bagian bahu, lengan dan dada. Ketidakpuasan mahasiswi pada bagian bawah tubuh seperti bagian paha, pinggul, pantat, lutut, dan kaki sebanyak 22,2%. Mahasiswi merasa kurang puas terhadap keseluruhan penampilan yang dimilikinya sebanyak 19,2%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswi keperawatan di Unjaya masih mempunyai *body image* negatif.

Studi pendahuluan mengenai perilaku diet didapatkan hasil sebanyak 62,2% mahasiswi keperawatan di Unjaya takut apabila berat badan naik. Sebanyak 64% mahasiswi pernah melakukan diet dan 44,4% diantaranya dengan alasan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini. Dari hasil studi pendahuluan mahasiswi keperawatan sedang melakukan diet sebanyak 35,3%. Motivasi mahasiswi untuk melakukan perilaku diet adalah agar terlihat lebih menarik, seksi, dan langsing 11,1%, masukan dari orang lain 11,1% serta melakukan diet agar menjadi lebih bugar dan sehat 33,3%.

Upaya yang dilakukan oleh mahasiswi dalam penurunan berat badan dengan cara mengurangi frekuensi makanan harian sebanyak 26,3%, mengurangi makanan berlemak sebanyak 21,1%, mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat sebanyak 10,5%, konsumsi produk

pelangsing sebanyak 10,5% dan sebanyak 26,3% mahasiswi melakukan diet dengan cara rutin melakukan aktivitas fisik. Cara lain yang dilakukan oleh mahasiswi dalam melakukan diet dengan cara berpuasa senin dan kamis, mengurangi makan-makanan yang manis, dan mengatur pola makan dan minum sesuai dengan kebutuhan. Sebanyak 4,5% mahasiswi memiliki tokoh idola yang dapat mempengaruhi dalam berpenampilan dan bentuk tubuh yang diinginkannya.

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan cukup banyak mahasiswi yang masih memiliki *body image* negatif. Hal tersebut akan menimbulkan masalah psikologis seperti menarik diri dari orang lain, depresi, kepercayaan diri yang rendah serta hambatan dalam interaksi sosial. Oleh karena itu seseorang individu mempunyai minat untuk berperilaku diet. Mahasiswi yang menjalankan perilaku diet tidak sehat maka akan berdampak bagi kesehatan tubuhnya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi keperawatan di Universitas Jenderal Achamd Yani Yogyakarta (Unjaya).

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan yang signifikan mengenai hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.



## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik remaja putri usia 18-21 tahun program Studi Keperawatan di Unjaya.
- b. Untuk mengetahui gambaran *body image* pada mahasiswi keperawatan di Unjaya.
- c. Untuk mengetahui gambaran perilaku diet pada mahasiswi keperawatan di Unjaya.
- d. Untuk mengetahui keeratn hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi keperawatan di Unjaya.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan dibidang keperawatan jiwa.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswi  
Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam mempersepsikan *body image* yang positif dan dapat menerapkan perilaku diet secara baik dan sehat serta dapat menghargai dan bersyukur atas segala kekurangan dan kelebihan terhadap bentuk tubuhnya.
- b. Bagi peneliti  
Penelitian ini dapat memberikan informasi terhadap keterkaitanya dengan hubungan antara *body image* dan perilaku diet.
- c. Bagi peneliti lain  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah terhadap hubungan antara *body image* dan perilaku diet. Serta dapat mengembangkan topik penelitian tersebut pada penelitian selanjutnya.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah kuantitatif observasional non-eksperimental. Design penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu mempelajari korelasi antara faktor risiko dengan efek. Pengumpulan data dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu antara faktor risiko dengan efeknya, yang berarti semua variabel baik variabel independen maupun dependen diamati secara bersamaan (Masturoh & Anggita, 2018). Tujuan metode ini untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku diet.

### **B. Lokasi dan Waktu Kegiatan**

#### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang telah digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah Fakultas Kesehatan program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

#### 2. Waktu Kegiatan

Waktu kegiatan penelitian dilakukan peneliti pada bulan Januari sampai bulan Juli 2022 dan proses pengambilan data dilakukan pada tanggal 06 sampai 07 juni 2022.

### **C. Populasi dan Sampel**

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah seseorang yang menjadi subjek penelitian ataupun seseorang yang karakteristiknya hendak akan diteliti. Seseorang yang menjadi subjek penelitian disebut dengan unit penelitian. Banyaknya seseorang yang menjadi subjek dalam penelitian disebut dengan besar populasi yang biasanya dilambangkan dengan rumus N (Roflin dkk., 2021). Populasi penelitian ini yaitu mahasiswi keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berjumlah 322 populasi.

## 2. Sampel Penelitian

**Sampel** dalam penelitian ini **adalah** mahasiswi keperawatan semester II, IV, VI, dan VIII di Unjaya. Peneliti menentukan sampel dengan cara melihat kriteria inklusi dan eksklusi yaitu :

a. Kriteria Inklusi :

- 1) Mahasiswi keperawatan Unjaya
- 2) Mahasiswi yang berstatus aktif
- 3) Berusia 18-21 tahun

b. Kriteria Eksklusi :

- 1) Mahasiswi memiliki penyakit kronis

Perhitungan proporsi sampel menggunakan rumus analitik korelatif dari (Dahlan, 2016) yaitu :

$$n = \left\{ \frac{(Z\alpha + Z\beta)}{0,5 \ln [(1+r)/(1-r)]} \right\}^2 + 3$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

$\alpha$  : Kesalahan tipe 1 yang ditetapkan 0,05

$Z\alpha$  : Standar nilai alpha 1,960

$\beta$  : Kesalahan tipe 2 yang ditetapkan 0,10

$Z\beta$  : Standar nilai beta 1,282

r : Korelasi minimal yang dianggap bermakna

Maka perhitungan proporsi dalam penelitian ini yaitu :

$$n = \left\{ \frac{(Z\alpha + Z\beta)}{0,5 \ln [(1+r)/(1-r)]} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{(1,960 + 1,282)}{0,5 \ln [(1 + 0,451)/(1 - 0,451)]} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{(3,242)}{0,5 \ln [(1,451)/(0,549)]} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{(3,242)}{0,5 \ln [(2,642)]} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{(3,242)}{(0,485)} \right\}^2 + 3$$

$$= 44,6224 + 3 = 47,6 \text{ dibulatkan } 48 \text{ sampel}$$

Keterangan :

$n$  : Jumlah sampel

$\alpha$  : Kesalahan tipe 1 yang ditetapkan 0,05

$Z\alpha$  : Standar nilai alpha 1,960

$\beta$  : Kesalahan tipe 2 yang ditetapkan 0,10

$Z\beta$  : Standar nilai beta 1,282

$r$  : Korelasi minimal yang dianggap bermakna 0,451

(Manurung, 2021).

### 3. Teknik sampling

#### a. *Probability sampling*

Teknik pengambilan sampel ini memberi kesempatan yang sama kepada setiap populasi untuk dijadikan anggota sampel (Anshori & Iswati, 2009). Teknik ini digunakan dengan cara *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah prosedur pengambilan sampel paling sederhana yang dilakukan secara *fair* (adil), artinya disetiap unit mempunyai kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai anggota responden. Teknik pengambilan sampel dengan cara menentukan angka-angka secara random terpilih seperti mengundi (lotre) dengan cara memasukan nomor-nomor telepon responden ke dalam kotak tertutup (Sumargo, 2020).

#### b. *Non probability sampling*

Pengambilan sampel tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap populasi untuk di pilih menjadi sampel. Teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling*, artinya cara pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017).

Perhitungan sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 48 responden. Perhitungan mahasiswa persemester adalah sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } n = \frac{\text{Jumlah mahasiswa persemester} \times \text{sampel}}{\text{Jumlah populasi}}$$

- a. Semester II =  $\frac{95}{322} \times 48 = 14,16 = 14$  mahasiswa
- b. Semester IV =  $\frac{84}{322} \times 48 = 12,52$  dibulatkan 13 mahasiswa
- c. Semester VI =  $\frac{56}{322} \times 48 = 8,34 = 8$  mahasiswa
- d. Semester VIII =  $\frac{87}{322} \times 48 = 12,96$  dibulatkan 13 mahasiswa

Cara peneliti mengumpulkan data dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Setelah mendapatkan surat etik, peneliti berkoordinasi bersama dekan mengenai penggunaan tempat, waktu, lokasi dan nama mahasiswa keperawatan yang akan dijadikan sebagai penelitian.
- b. Peneliti meminta data sekunder data mahasiswa keperawatan aktif dari semester II, IV, VI dan VIII yang di dapatkan dari Biro Administrasi Akademik (BAA) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani
- c. Setelah mendapat izin, peneliti mendapat surat etik dengan PELA
- d. Peneliti menyusun kuesioner dalam *google forum* dan membuat *WhatsApp Group*
- e. Pengambilan data dilakukan pada hari senin dan selasa, tanggal 06-07 Juni 2022.
- f. Peneliti menggunakan asisten penelitian, asisten penelitian yang dipilih adalah mahasiswa penanggung jawab absensi kelas dari prodi keperawatan semester II, IV, IV, dan VIII. .
- g. Peneliti menghubungi setiap penanggung jawab absensi kelas untuk meminta list daftar nama mahasiswa, tanggal lahir dan nomor *WhatsApp* mahasiswa.

- h. Peneliti menentukan pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan berdasarkan jumlah mahasiswa yang ditetapkan peneliti dari setiap tingkatan
- i. Setelah mendapatkan list daftar nama mahasiswi, tanggal lahir dan no *WhatsApp*, peneliti menggunakan teknik *random sampling* dengan cara menuliskan nama dan nomor WA responden pada kertas kemudian dimasukkan ke dalam tabung tertutup, kemudian tabung di acak untuk mengeluarkan nomor responden sampai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan.
- j. Peneliti menghubungi setiap mahasiswi untuk meminta izin memasukan ke dalam *WhatsApp Group*.
- k. Setelah seluruh responden bersedia masuk dalam grup. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan.
- l. Peneliti menyebarkan link kuesioner ke *WhatsApp Group* dan mengajurkan responden mengisi kuesioner, terdapat bagian-bagian kuesioner yang disusun yaitu : penjelasan permohonan menjadi responden, persetujuan menjadi responden (*informed consent*), penjelasan petunjuk pengisian kuesioner, kuesioner data demografi, kuesioner perilaku diet, dan kuesioner *body image*.
- m. Setelah semua data terkumpul. peneliti mengecek semua jawaban dari responden apakah ada yang terlewat atau tidak.. Jika semua sudah sesuai peneliti menyimpan data-data yang diperoleh tersebut ke tempat yang aman.

#### **D. Variabel**

Variabel penelitian adalah suatu sifat atau nilai dari seseorang, serta kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Hasan dkk., 2019). Terdapat dua variabel pada penelitian ini yaitu :

### 1. Variable Independen

Variabel independen adalah variabel yang menyebabkan timbulnya variabel dependen (Hasan dkk., 2019). Variabel independen pada penelitian ini adalah *body image*.

### 2. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang menjadi akibat, karena adanya variabel independen (Hasan dkk., 2019). Variabel dependen pada penelitian ini adalah perilaku diet.

## E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang memberikan arti untuk mengukur variabel (Mustafa dkk., 2020). Definisi operasional penelitian ini dijelaskan pada tabel 3.1 sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Oprasional	Hasil Ukur	Cara Ukur	Skala Ukur
1.	Perilaku Diet	Perilaku diet adalah usaha seseorang mahasiswi mengatur dan mengurangi asupan makananan sehari-hari dengan tujuan untuk menurunkan berat badan.	Hasil ukur perilaku diet : 1. Perilaku diet sehat = mean $\geq$ 40 2. Perilaku diet tidak sehat = mean $<$ 40	Membagikan kuesioner perilaku diet. Kuesioner ini terdiri dari dua aspek yaitu : aspek pengetahuan diet sebanyak 12 item pernyataan, dan aspek perilaku diet dengan jumlah sebanyak 15 pernyataan (Devegga, 2017) yang diisi langsung oleh responden. Pilihan jawaban menggunakan skala likret : Sangat sesuai=4, Sesuai=3, Tidak sesuai 2, Sangat tidak sesuai=1.	Ordinal
2.	Body Image	Body image adalah gambaran bentuk tubuh yang dimiliki oleh mahasiswi dan penilaian mahasiswi terhadap bentuk tubuhnya. Penilaian	Hasil ukur MBRSRQ-AS 1. Body image positif = mean	Membagikan kusioner <i>Body-Self Relations-Appearance Scale</i> (MBSRQ-AS). Dengan jumlah 34 item pernyataan yang	Ordinal

tersebut berupa puas atau tidak puas.	≥85 2. Body image negatif=mean <85	diisi langsung oleh responden (Aninda, 2016). Pilihan jawaban menggunakan skala likret : Sangat sesuai=4, Sesuai=3, Tidak sesuai 2, Sangat tidak sesuai=1.
---------------------------------------	---------------------------------------	--

## F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

### 1. Alat Ukur

Peneliti memberikan kuesioner sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Kuesioner adalah suatu daftar pertanyaan mengenai suatu hal yang harus diisi secara tertulis oleh responden atau orang yang merespon pertanyaan (Soewardikoen, 2021). Kuesioner yang digunakan terdiri dari tiga kuesioner yaitu :

#### a. Kuesioner karakteristik demografi

Kuesioner karakteristik demografi meliputi : Nama inisial, nama email, tanggal lahir, tanggal pengambilan data, tinggi badan, berat badan, dan semester.

#### b. Kuesioner Perilaku Diet

Peneliti menggunakan kuesioner yang telah diadopsi oleh Devegga (2017), terdapat tiga aspek yaitu: emosional, eksternal dan *restraint*. Kuesioner ini terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu aspek pengetahuan perilaku diet berjumlah 12 pernyataan, dan aspek perilaku diet berjumlah 15 pernyataan. Kuesioner ini disajikan berupa dua arah yaitu perilaku diet sehat dan perilaku diet tidak sehat. Skoring kuesioner ini menggunakan 2 pilihan jawaban yaitu : Ya=2 dan Tidak=1. Skala ini memakai skala *Likert* yang mencakup dua kategori *favourabel* dan *unfavourable* menyediakan 4 pilihan jawaban, penilaian respon pernyataan *favourable* yaitu : 4=SS (Sangat Sesuai), 3=S (Sesuai), 2=TS (Tidak Sesuai), 1=STS (Sangat Tidak Sesuai). Penilaian respon pernyataan *unfavorable* yaitu : 1=SS



(Sangat sesuai), 2=S (Sesuai), 3=TS (Tidak sesuai), 4=STS (Sangat tidak sesuai) (Masturoh & Anggita, 2018). Interpretasi kuesioner perilaku diet berupa perilaku diet sehat dan perilaku diet tidak sehat. Berikut ini cara menentukan perilaku diet sehat dan tidak sehat diperoleh dengan cara menentukan nilai mean (nilai rata-rata) hasil kuesioner yaitu :

Rumus :

$$\text{Skor maksimal} = \text{Skor tertinggi} \times \text{jumlah pertanyaan}$$

$$\text{Skor minimal} = \text{Skor terendah} \times \text{jumlah pertanyaan}$$

$$\text{Mean} = \frac{\text{Skor maksimal} + \text{skor minimal}}{2}$$

Perhitungan :

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimal} &= 2 \times 27 \\ &= 54 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor minimal} &= 1 \times 27 \\ &= 27 \end{aligned}$$

$$\text{Mean} = \frac{54 + 27}{2} = 40$$

Interpretasi :

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat dikategorikan  $\geq 40$  perilaku sehat dan  $< 40$  perilaku diet tidak sehat.

**Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Perilaku Diet**

No	Aspek	Item	
		Favorable	Unfavorable
1.	Pengetahuan perilaku diet	2,3,4,6,7,10,11	1,5,8,9,12
2	Metode penurunan berat badan yang sehat dan tidak sehat	2,3,7,11,13,15	1,4,5,6,8,9,10,12,14
<b>Total =</b>		<b>13</b>	<b>14</b>

c. Kuesioner *Body Image*

Kuesioner *body image* menggunakan kuesioner dari Thomas F. Cash (2002) yang diadopsi oleh Aninda (2016) kuesioner ini bernama *Multidimensional Body-Self Relations-Appearance Scale*

(MBSRQ-AS). Kuesioner ini terdiri dari 34 item pernyataan. Pernyataan MBSRQ-AS mencakup secara menyeluruh berupa, aspek kognitif, afektif, dan *behavioral*. MBSRQ-AS terdiri dari lima indikator diantaranya: *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction scale/BASS*, *self classified weight*, dan *overweigh preoccupation*. Skoring kuesioner ini menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu : SS (Sangat setuju)=1, S (Setuju)=2, TS (Tidak setuju)=3, dan STS (Sangat tidak setuju)=4. Skala ini memakai skala *Likret favorable dan unfavorable* menyediakan 4 pilihan jawaban, Penilaian respon pernyataan *favourable* yaitu : 4=SS (Sangat Sesuai), 3=S (Sesuai), 2=TS (Tidak Sesuai), 1=STS (Sangat Tidak Sesuai). Penilaian respon pernyataan *unfavorable* yaitu : 1=SS (Sangat sesuai), 2=S (Sesuai), 3=TS (Tidak sesuai), 4=STS (Sangat tidak sesuai). Interpretasi MBSRQ-AS berupa positif dan negatif. Berikut ini cara menentukan positif dan negatif diperoleh dengan cara menentukan nilai mean (nilai rata-rata) hasil kuesioner yaitu :

Rumus :

Skor maksimal = Skor tertinggi x jumlah pertanyaan

Skor minimal = Skor terendah x jumlah pertanyaan

$$\text{Mean} = \frac{\text{Skor maksimal} + \text{skor minimal}}{2}$$

Perhitungan :

$$\text{Skor maksimal} = 4 \times 34$$

$$= 136$$

$$\text{Skor minimal} = 1 \times 34$$

$$= 34$$

$$\text{Mean} = \frac{136 + 34}{2} = 85$$

Interpretasi :

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat dikategorikan  $\geq 85$  positif dan  $< 85$  negatif (Aninda, 2016).

**Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner *Body Image***

No	Aspek	Item	
		Favorable	Unfavorable
1.	Appearance evaluation (evaluasi penampilan)	3,5,9,12,15	18,19
2.	Appearance orientation (orientasi penampilan)	1,2,6,7,10,13,17,21	11,14,16,20
3.	Body area satisfaction (kepuasan pada anggota tubuh)	26,27,28,29,30,31,32,33,34	
4.	Overweight preoccupation (Cemas menjadi gemuk)	24,25	
5.	Self-classified weight (pengkategorian ukuran tubuh)	4,8,22,23	
<b>Total = 34 Pertanyaan</b>		<b>28</b>	<b>6</b>

## 2. Metode Pengumpulan Data

### a. Jenis data

Peneliti menggunakan data primer. Data primer didapatkan secara langsung dari responden. Bertujuan agar menemukan data yang dibutuhkan dalam tahapan penelitian (Masturoh & Anggita, 2018).

### b. Teknik pengumpulan data

Teknik mengumpulkan data disusun melalui *google form* berupa e-kuesioner yang disebar secara online pada mahasiswi. e-kuesioner disebar melalui platform media sosial yaitu *WhatsApp Group*. Terdapat 3 kuesioner yang akan disebar yaitu karakteristik demografi, kuesioner perilaku diet dan MBSRQ-AS kepada para responden. Sebelum responden mengisi e-kuesioner melalui *google form* terdapat lembar persetujuan atau *informed consent* yang wajib diisi oleh setiap responden.

## **G. Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Uji Validitas**

Validitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui tingkat kevalidan instrumen dalam pengukurannya. Alat ukur dapat dikatakan valid apabila benar-benar menjawab dengan sesuai dan cermat terhadap variabel yang diukur (Arikunto, 2014). Peneliti mengadopsi kuesioner perilaku diet dari Devegga, (2017). Peneliti sebelumnya sudah melakukan uji validitas. Hasil uji validitas  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel yaitu  $r=0,454$  total pertanyaan sebanyak 34 item, terdapat 2 pertanyaan tidak valid sehingga tersisa 32 pertanyaan yang valid. Peneliti mengadopsi kuesioner MBSRQ-AS dari Aninda, (2016). Peneliti sebelumnya sudah melakukan uji validitas menggunakan *product moment*. Hasil uji validitas didapatkan sebesar 0,358 sampai dengan 0,764 ( $r$  tabel= 0,334) sehingga dinyatakan valid.

### **2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan seberapa konsisten hasil pengukuran jika pengukuran diulang lebih dari satu kali (Ovan & Saputra, 2020). Alat ukur dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha*  $\geq 0,6$ , jika nilai *Cronbach's Alpha*  $< 0,6$  maka pernyataan dalam kuesioner tersebut dinyatakan tidak reliabel (Siregar, 2013). Hasil uji reliabilitas perilaku diet yang dilakukan oleh Devegga, (2017), yaitu dinyatakan reliabel karena nilai *cronbach's alfa* 0,953. Peneliti mengadopsi kuesioner MBSRQ-AS dari Aninda (2016). Peneliti sebelumnya sudah melakukan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Perhitungan nilai  $r$  Alpha lebih besar dari  $r$  tabel dengan hasil uji reliabilitas 0,740 ( $r$  tabel= 0,6) sehingga dinyatakan valid.

## **H. Metode Pengolahan dan Analisis Data**

### **1. Metode pengolahan data**

Pengelolaan data dilakukan dengan cara :

a. *Editing*

Peneliti mengecek ulang semua kuesioner yang telah disebar. Peneliti telah memastikan kuesioner yang sudah disusun dalam *google form* terisi lengkap oleh semua responden..

b. *Coding data*

Apabila semua data sudah terkumpul pada tahap berikutnya adalah pemberian kode. Pemberian *coding* adalah sebagai berikut :

1) Kategori usia

- a) Kode 1 : Usia 18 tahun
- b) Kode 2 : Usia 19 tahun
- c) Kode 3 : Usia 20 tahun
- d) Kode 4 : Usia 21 tahun

2) Semester

- a) Kode 1 : Semester II
- b) Kode 2 : Semester IV
- c) Kode 3 : Semester VI
- d) Kode 4 : Semester VIII

3) Indeks massa tubuh (IMT)

- a) Kode 1 : Sangat kurus
- b) Kode 2 : Kurus
- c) Kode 3 : Normal
- d) Kode 4 : Overweight
- e) Kode 5 : Obesitas

4) Pernah melakukan diet

- a) Kode 1 : Ya
- b) Kode 2 : Tidak

5) Sedang melakukan diet

- a) Kode 1 : Ya
- b) Kode 2 : Tidak

6) Baru pertama kali diet

- a) Kode 1 : Ya

b) Kode 2 : Tidak

7) Pengalaman menurunkan berat badan

a) Kode 1 : Tidak pernah

b) Kode 2 : <1 bulan

c) Kode 3 : 1-3 bulan

d) Kode 4 : >3 bulan

8) Cara melakukan diet

a) Kode 1 : Berpuasa

b) Kode 2 : Mengonsumsi produk pelangsing

c) Kode 3 : Mengurangi frekuensi makan harian

d) Kode 4 : Mengurangi makanan berlemak, manis dan karbohidrat

10) Alasan melakukan diet

a) Kode 1 : Nasihat dari orang lain

b) Kode 2 : Agar memiliki penampilan menarik

c) Kode 3 : Mencegah kenaikan berat badan

d) Kode 4 : Agar lebih sehat

e) Kode 5 : Dll

1) Tokoh idola yang mempengaruhi dalam berpenampilan dan betuk tubuh

a) Kode 1 : Ada

b) Kode 2 : Tidak ada

2) Perilaku diet

a) Kode 1 : Diet sehat

b) Kode 2 : Diet tidak sehat

3) *Body Image*

a) Kode 1 : Positif

b) Kode 2 : Negatif

c. *Scoring*

Peneliti memberikan *scoring* disetiap jawaban dari responden, pemberian *scoring* menggunakan skala likret dengan pernyataan *favourable* yaitu :

**Tabel 3.4 Skala Likret**

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

d. *Data entry*

Peneliti memasukan data hasil *coding* ke dalam microsoft excel.

e. *Cleaning data*

Peneliti mengecek kembali semua data yang sudah dimasukkan ke dalam microsoft excel dan memastikan semua data sudah lengkap dan tidak ada kesalahan data. Setelah semua data lengkap peneliti memindahkan data ke dalam SPSS.

f. *Tabulating*

Data yang sudah diberi kode kemudian dibuat tabel sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Analisis Data

Analisis data penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Setelah semua data terkumpul tahap selanjutnya dilakukan analisis data. Data akan dikelompokkan berdasarkan tujuan penelitian yaitu :

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan masing-masing variabel penelitian. Analisis univariat bertujuan menggambarkan karakteristik masing-masing variabel, baik dari variabel independen maupun dependen (Notoatmodjo, 2012). Analisis univariat berupa karakteristik dari responden yaitu, nama

inisial, tanggal lahir, berat badan, tinggi badan, semester. Berikut adalah rumus analisis univariat yang digunakan :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

**Keterangan :**

- P** : Presentase yang dicari  
**f** : Jumlah frekuensi setiap responden  
**N** : Jumlah sampel penelitian  
**100** : Bilangan tetap

#### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mencari korelasi antara variabel independen dan variabel dependen (Notoatmodjo, 2012). Peneliti menggunakan analisis data untuk mencari dua variabel yaitu *body image* dan perilaku diet. Masing-masing variabel penelitian ini menggunakan skala ordinal. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Somers' d* untuk menguji hipotesis (Dahlan, 2016). Rumus statistik *Somers' d* sebagai berikut :

$$Somers' d = \frac{N_s - N_d}{N_s + N_d + T_y}$$

**Keterangan :**

- $N_s$  = Concordant (P)  
 $N_d$  = Discordant (Q)  
 $T_y$  = Pasangan kolom

Petunjuk dalam memberikan interpretasi koefisien korelasi dijelaskan pada tabel 3.4 dibawah ini :

**Tabel 3.5 Interpretasi Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Kekuatan Korelasi**

No	Parameter	Nilai	Interpretasi
1.	Kekuatan Korelasi	0,00-0,199 0,20-0,399	Sangat Lemah Lemah



	0,40-0,599	Sedang
	0,60-0,799	Kuat
	0,80-1,00	Sangat Kuat
2. Arah Korelasi	+ (Positif)	Hasil positif menunjukkan semakin besar nilai suatu variabel maka semakin besar pula nilai variabel lainnya.
	- (Negatif)	Hasil negatif menunjukkan semakin besar nilai variabel maka semakin kecil nilai variabel lainnya.

(Dahlan, 2016).

### I. Etika Penelitian

Peneliti mengambil data setelah mendapatkan izin dari Komite Etik Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang dikeluarkan pada tanggal 20 Mei 2022 dengan Nomor Etik Skep/74/KEPK/IV/2022. Penelitian yang melibatkan seseorang memiliki kewajiban untuk melindungi responden, dengan cara menerapkan etika penelitian. Menurut (Hidayat, 2012) prinsip-prinsip etika penelitian sebagai berikut :

#### 1. *Informed Consent*

Peneliti menyusun *informed consent* ke dalam *google form*. Jika seluruh responden setuju berpartisipasi dalam penelitian maka responden dianjurkan untuk mengklik ceklis bersedia pada bagian *google form informed consent*. Jika responden tidak bersedia peneliti tidak akan memaksakannya.

#### 2. *Anonymity*

Peneliti tidak mencantumkan identitas atau nama lengkap responden pada kuesioner yang digunakan. Nama yang dicantumkan dalam kuesioner hanya nama inisial.

#### 3. *Confidentiality*

Peneliti menjamin kerahasiaan dengan cara jawaban-jawaban dari responden yang diisi melalui *google form* masuk ke dalam data base

peneliti oleh karena itu tidak ada yang bisa mengakses selain peneliti sendiri.

4. *Respect For Person*

Peneliti menghormati responden dalam membuat keputusan mengenai partisipasi penelitian dan peneliti melindungi responden mengenai kerugian dan penyalahgunaan data.

5. *Justice*

Peneliti tidak membeda-bedakan responden dan tidak memandang responden secara sosial atau budaya dan tidak membebani responden saat penelitian berlangsung.

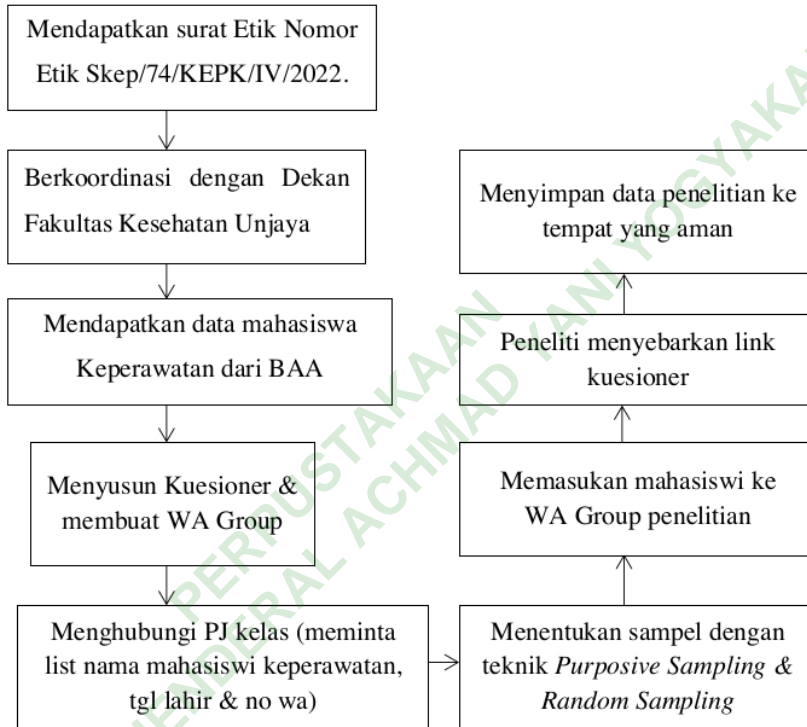
### **J. Jalanya Penelitian**

1. Persiapan penelitian

- a. Tahap pertama menentukan topik penelitian dengan cara mencari data dari jurnal, artikel maupun buku sebagai acuan dalam menyusun proposal penelitian.
- b. Setelah data-data terkumpul peneliti membuat judul penelitian dan mengajukan judul yang telah dibuat kepada pembimbing.
- c. Tanggal 10 februari 2022 peneliti mengurus surat izin melakukan studi pendahuluan pada mahasiswi keperawatan di Unjaya.
- d. Selanjutnya peneliti mulai membuat proposal skripsi. Dosen pembimbing memberikan masukan terhadap proposal yang telah disusun. Kemudian peneliti merevisi proposal yang sudah di berikan saran dan *feedback* oleh pembimbing.
- e. Sebelum mengajukan persetujuan ujian proposal peneliti melakukan cek plagiarism.
- f. Peneliti meminta tanda tangan persetujuan ujian proposal kepada pembimbing. Setelah itu melakukan ujian proposal penelitian dengan dosen penguji.

- g. Selanjutnya peneliti mengerjakan revisi proposal penelitian. Sesuai dengan *feedback* yang diberikan saat ujian proposal.
- h. Mengurus kelayakan etik di Komite Etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Pelaksanaan penelitian



Gambar 1.1 Pelaksanaan Penelitian

3. Penyelesaian penelitian

- a. Data yang sudah terkumpul dilakukan metode pengolahan dan analisis menggunakan program SPSS. Setelah data selesai diolah dan dianalisis, data tersebut dilakukan uji statistik
- b. Peneliti membuat hasil dan pembahasan sebagai pembuatan laporan tahap akhir yang meliputi BAB IV dan BAB V.

- c. Setelah selesai menyusun hasil dan pembahasan peneliti mengkonsultasikan dengan pembimbing
- d. Melakukan seminar ujian hasil penelitian
- e. Merevisi laporan sesuai dengan masukan dari penguji dan pembimbing.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN****A. Hasil Penelitian****1. Gambaran Umum Tempat Penelitian**

Lokasi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta atau disingkat dengan (Unjaya) kampus II berada di Jalan Ring Road Barat, Gamping, Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta. Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki 6 Program Studi yaitu, Prodi Keperawatan, Prodi Rekamedis dan Informasi Kesehatan, Prodi Kebidanan, Prodi Farmasi, Prodi Teknologi Bank Darah, dan Profesi Ners.

Program Studi Keperawatan (S-1) Unjaya merupakan masa pembelajaran di kelas, laboratorium, dan praktek singkat di klinik dalam persiapan sebelum bertemu langsung dengan klien di lahan praktek. Tahap ini ditempuh dalam waktu 8 semester dimana setelah menyelesaikan tahap ini mahasiswa akan mendapatkan gelar akademik Sarjana Keperawatan (S.Kep). Total jumlah mahasiswa Prodi Keperawatan Unjaya dari semester II sebanyak 109 mahasiswa, semester IV sebanyak 103 mahasiswa, semester VI 68 mahasiswa, dan VIII sebanyak 111 mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa keperawatan Unjaya paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 18-23 tahun. Banyaknya mahasiswa yang berkuliah di Unjaya dari berbagai lulusan sekolah baik SMA maupun SMK di Indonesia dengan latar belakang budaya yang berbeda-beda.

## 2. Karakteristik Responden

Gambaran Karakteristik Responden pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.1 yaitu :

**Tabel 4.6 Karakteristik Responden Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (n=48)**

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia Responden		
	18 tahun	2	4,2
	19 tahun	10	20,8
	20 tahun	17	35,4
	21 tahun	19	39,6
	Total	48	100
2.	Indeks Massa Tubuh (IMT)		
	Sangat Kurus	3	6,3
	Kurus	8	16,7
	Normal	29	60,4
	<i>Overweight</i>	0	0
	Obesitas	8	16,7
	Total	48	100
3.	Semester		
	Semester II	14	29,2
	Semester IV	13	27,1
	Semester VI	8	16,7
	Semester VIII	13	27,1
	Total	48	100
4.	Pernah Diet		
	Ya	32	66,7
	Tidak	16	33,3
	Total	48	100
5.	Sedang Melakukan Diet		
	Ya	8	16,7
	Tidak	40	83,3
	Total	48	100
6.	Baru Pertama Kali Diet		
	Ya	8	16,7
	Tidak	40	83,3
	Total	48	100
7.	Pengalaman Menurunkan Berat Badan		
	Tidak Pernah	27	56,3
	<1 bulan	3	6,3
	1-3 bulan	10	20,8
	>3 bulan	8	16,7
	Total	48	100
8.	Alasan Melakukan Diet		
	Nasihat dari Orang Lain	4	8,3
	Agar Memiliki Penampilan Menarik	6	12,5

Mencegah Kenaikan Berat Badan	11	22,9
Agar Lebih Sehat	11	22,9
Tidak Percaya Diri	16	33,3
Total	48	100
9. Cara Melakukan Diet		
Berpuasa	6	12,5
Konsumsi produk pelangsing	11	22,9
Mengurangi frekuensi makan harian	6	12,5
Mengurangi makanan berlemak, manis, dan karbohidrat	25	52,1
Total	48	100
10. Tokoh Idola yang Mempengaruhi dalam Berpenampilan dan Betuk Tubuh		
Ada	18	37,5
Tidak Ada	30	62,5
Total	48	100

Sumber: Data Primer, Juni, 2022

Dari tabel diatas terlihat bahwa mayoritas usia responden pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 19 orang (39,6%). Indeks Massa Tubuh (IMT) paling banyak adalah normal sebanyak 29 orang (60,4%). Mayoritas responden saat ini menempuh semester II sebanyak 14 orang (29,2%). Mayoritas responden pernah menjalani diet yaitu sebanyak 32 orang (66,7%), tidak sedang melakukan diet sebanyak 40 orang (83,3%) dan bukan pertama kali diet sebanyak 40 orang (83,3%). Kebanyakan responden tidak mempunyai pengalaman menurunkan berat badan sebanyak 27 orang (56,3%). Alasan melakukan diet paling banyak yang diungkapkan oleh responden adalah tidak percaya diri sebanyak 16 orang (33,3%). Cara melakukan diet terbanyak yang dilakukan oleh responden adalah dengan cara mengurangi makanan berlemak, manis, dan karbohidrat sebanyak 25 orang (52,1%). Paling banyak responden mengungkapkan bahwa, tidak mempunyai tokoh idola yang mempengaruhi dalam berpenampilan dan betuk tubuh yaitu sebanyak 30 orang (62,5%).

### 3. Gambaran *Body Image*

Gambaran *Body Image* pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta digambarkan pada tabel 4.2 yaitu :

**Tabel 4.7 Karakteristik *Body Image* pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (n=48)**

No.	<i>Body Image</i>	Frekuensi (f)	Persentase%
1.	Positif	42	87,5
2.	Negatif	6	12,5
Total		48	100

Sumber: Data Primer, Juni 2022

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa *body image* pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mempunyai *body image* positif yaitu sebanyak 42 orang (87,5%).

### 4. Gambaran Perilaku Diet

Gambaran Perilaku Diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta digambarkan pada tabel 4.3 yaitu :

**Tabel 4.8 Karakteristik Perilaku Diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (n=48)**

No.	Perilaku Diet	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Diet Sehat	40	83,3
2.	Diet Tidak Sehat	8	16,7
Total		48	100

Sumber: Data Primer, Juni 2022

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa perilaku diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mempunyai perilaku diet sehat yaitu sebanyak 40 orang (83,3%).



## 5. Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet

Uji hipotesis yang dapat dilakukan pada penelitian Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ini adalah menggunakan Uji Somers'd yang digambarkan pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tab 4.9 Hasil Uji Korelasi Hubungan antara *Body Image* dan perilaku diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (n=48)

		<i>Body Image</i>				Frekuensi (f)		r	p
		Positif		Negatif		n	%		
		N	%	N	%				
Perilaku Diet	Diet Sehat	40	83,3	0	0	40	83,3	0,952	0,002
	Diet Tidak Sehat	2	4,2	6	12,5	8	16,7		
Jumlah		42	87,5	6	12,5	48	100		

Sumber: Data Primer, Juni 2022

Pada Uji Somers'd didapatkan hasil  $p=0,002$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *body image* dan perilaku diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Berdasarkan tabel uji Somers'd diketahui nilai koefisien korelasi antara *body image* dan perilaku diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta adalah sebesar 0,952. Koefisien korelasi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara *body Image* dan perilaku diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Arah hubungan pada Uji Somers'd menunjukkan arah hubungan positif, yang berarti bahwa semakin tinggi *body image* maka perilaku diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah *body image* maka perilaku diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta akan semakin rendah.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik <sup>1</sup> Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

#### a. Usia

Hasil penelitian didapatkan presentase usia terbanyak pada mahasiswi keperawatan Unjaya pada kategori usia 21 tahun sebanyak 19 orang (38,6%). Usia 20 tahun sebanyak 17 orang (35,4%), usia 19 tahun sebanyak 10 orang (20,8%), dan usia 18 tahun sebanyak 2 orang (4,2%). Hal ini sejalan dengan teori Ahyani & Astuti, (2018) yang menyatakan bahwa kategori usia remaja akhir berada pada rentang 18-21 tahun. Pada usia tersebut remaja akan tumbuh menjadi dewasa yang mempunyai makna mencakup kematangan secara emosional, fisik, mental, dan sosial individu (Hurlock & Elizabeth, 2014). Hal ini sejalan dengan teori Octavia, (2020) perkembangan fisik yang terjadi pada remaja mengalami perubahan-perubahan yang terjadi pada pertumbuhan remaja seperti perubahan ukuran tubuh yaitu penambahan berat badan dan tinggi badan kematangan ciri kelamin pria maupun wanita. Menurut Safitri dkk., (2020) pada usia remaja memiliki perhatian yang cukup kuat terhadap bentuk tubuhnya. Perhatian bentuk tubuh membuat remaja ingin mengubah penampilanya agar mempunyai penampilan ideal.

#### b. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswi Unjaya memiliki kategori IMT normal sebanyak 29 orang (60,4%), sedangkan mahasiswi yang mengalami obesitas sebanyak 8 orang (16,7%). Menurut Abdurrahman, (2014) faktor yang mendorong mahasiswi melakukan perilaku diet berasal dari faktor konsep diri meskipun mahasiswi memiliki IMT normal akan tetapi individu memiliki kecemasan yang berlebih terhadap tubuh yang gemuk sehingga menimbulkan persepsi negatif terhadap kondisi tubuhnya.

**c. Pengalaman Mahasiswi Melakukan Perilaku Diet**

Hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswi keperawatan Unjaya pernah melakukan diet sebanyak 32 orang (66,7%), mahasiswi yang saat ini sedang melakukan perilaku diet dan baru pertama kali menjalankan perilaku diet sebanyak 8 orang (16,7%). Pengalaman mahasiswi dalam menurunkan berat badan selama 1-3 bulan sebanyak 10 orang (20,8%). Menurut Husna, (2013) perilaku diet banyak diyakini oleh seorang individu bahwa diet dapat memperbaiki penampilannya dengan cara membatasi konsumsi makanan sehingga dapat mereka menganggap bahwa membatasi konsumsi makanan dapat mengurangi lemak dalam tubuh sehingga dapat menurunkan berat badan. Dari teori tersebut menunjukkan seberapa besar mahasiswi meyakini bahwa melakukan perilaku diet dapat menurunkan berat badanya.

**d. Alasan Melakukan Diet**

Hasil penelitian didapatkan bahwa alasan mahasiswi keperawatan Unjaya melakukan diet karena nasihat dari orang lain sebanyak 4 orang (8,3%), agar memiliki penampilan yang menarik 6 orang (12,5%), mencegah kenaikan berat badan serta agar lebih sehat sebanyak 11 orang (22,9) dan tidak percaya diri sebanyak 16 orang (33,3%). Dalam hasil penelitian ini presentasi tertinggi alasan melakukan perilaku diet pada mahasiswi yaitu karena tidak percaya diri hal ini sejalan dengan teori Prima & Sari, (2013) menyatakan bahwa seseorang wanita yang memiliki berat badan berlebih biasanya tingkat kepercayaan dirinya akan berkurang, hal ini dipengaruhi oleh persepsi yang dimilikinya bahwa berat badan berlebih mencerminkan seseorang tidak terlihat menarik sehingga muncul upaya-upaya seseorang untuk melakukan penurunan berat badan.

#### e. Cara Melakukan Diet

Hasil penelitian didapatkan cara mahasiswi keperawatan Unjaya melakukan diet dengan cara berpuasa dan mengurangi frekuensi makanan harian sebanyak 6 orang (12,5%), konsumsi produk pelangsing sebanyak 11 orang (22,9%), cara mahasiswi dalam melakukan perilaku diet tersebut termasuk ke dalam jenis diet tidak sehat dimana perilaku diet yang tidak sehat dilakukan dengan cara berperilaku yang membahayakan bagi kesehatan. Seperti melakukan perilaku diet dengan cara berpuasa (diluar niat ibadah), melewatkan waktu makan dengan sengaja, menggunakan obat-obatan penurun berat badan, menggunakan obat penahan nafsu makan, dan memuntahkan makanan dengan sengaja (Husna, 2013). Sebanyak 25 orang (52,1%) cara mahasiswi melakukan diet dengan mengurangi makanan berlemak, manis, dan karbohidrat Menurut Husna, (2013) jenis diet sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan secara sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makan-makanan yang rendah kalori dan rendah lemak serta melakukan kegiatan aktivitas fisik secara wajar.

#### f. Tokoh Idola yang Mempengaruhi Penampilan dan Bentuk Tubuh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi keperawatan Unjaya mempunyai tokoh idola yang mempengaruhi penampilan dan bentuk tubuh sebanyak 18 orang (37,5%). Menurut Alfian dkk., (2021) salah satu penyebab terjadinya kesenjangan antara *body image* ideal dengan keadaan tubuh yang sebenarnya sering kali disebabkan oleh media massa. Media massa banyak menampilkan bintang idola dengan bentuk tubuh yang nyaris sempurna sehingga individu sering kali membanding dirinya dengan seseorang yang lebih sempurna dengan dirinya (Santya, 2020). Jika hal tersebut terus dilakukan maka individu akan mengalami kondisi sulit untuk menerima kondisi tubuhnya sendiri (Santya, 2020).

## 2. Gambaran *Body Image* Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal

Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian gambaran *body image* mahasiswi keperawatan Unjaya menunjukkan sebagian besar mahasiswi memiliki *body image* dalam kategori positif sebanyak 42 orang (87,5%) dan mahasiswi yang memiliki *body image* kategori negatif sebanyak 6 orang (12,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi yang diteliti oleh Gimondkk., (2020) menunjukkan bahwa responden yang memiliki *body image* positif lebih banyak yaitu 108 orang (66,7%) dibandingkan dengan responden dengan *body image* negatif sebanyak 54 orang (33,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Irawan & Safitri, (2014) *body image* pada mahasiswi Universitas Esa Unggul didapatkan hasil mahasiswi yang memiliki *body image* positif sebanyak 26 orang (29%), *body image* sedang sebanyak 43 orang (48%), dan *body image* negatif sebanyak 21 orang (23%), dari hasil tersebut dapat dilihat katogori *body image* yang paling banyak adalah kategori sedang, tetapi mahasiswi yang memiliki *body image* positif lebih banyak dari pada yang negatif.

Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk., (2021) dari 68 mahasiswi yang memiliki *body image* negatif sebanyak 82,4% sedangkan mahasiswi yang memiliki *body image* positif sebanyak 9 orang (13,2%), dan yang memiliki *body imge* cukup sebanyak 3 orang (4,4%) hal yang mempengaruhi *body image negatif* karena mahasiswi kurang percaya diri dengan penampilan fisiknya. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Maryam & Ifdil, (2019) menyatakan *body image* mahasiswi BK FIF UNP responden memiliki *body image* kategori negatif sebanyak 87,60% hasil penelitian mengungkapkan masih banyak mahasiswi BK FIF UNP yang belum sepenuhnya memiliki *body image* positif. Mahasiswi mengungkapkan merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dikarenakan tidak nyaman terhadap kondisi tubuhnya yang gemuk.

*Body image* adalah bentuk tubuh yang dimiliki oleh individu dan penilaian yang muncul terhadap kondisi tubuhnya yang berupa positif dan negatif (Muhith, 2015). Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *body image* diantaranya faktor usia, usia muda merupakan usia dimana seseorang masih sangat memperhatikan penampilannya, jenis kelamin seorang perempuan lebih kritis terhadap penampilannya dibandingkan dengan laki-laki (Alfian dkk., 2021). Faktor lainnya yaitu karakteristik fisik dan perubahan fisik pada setiap pertumbuhan dan perkembangan seseorang dipegaruhi oleh pembentukan citra tubuh perubahan tubuh yang drastis pada seorang remaja merupakan hal yang mendapat perhatian khusus, kurang menghargai dan keinginan individu dapat menyebabkan rasa ketidakpuasan sehingga dapat membentuk *body image* negatif (Santya, 2020).

Berdasarkan dimensi-dimensi *body image*, mahasiswi Unjaya termasuk pada dimensi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) mahasiswi selalu memperhatikan penampilannya agar selalu terlihat menarik sebanyak 45,8%, dimensi *appearance orientation* (orientasi penampilan) mahasiswi memperhatikan penampilannya dan berusaha agar penampilannya menarik di depan orang lain, dimensi *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) mahasiswi memiliki kecemasan apabila tubuhnya menjadi gemuk sebanyak 23,4%. Beberapa dampak yang muncul apabila memiliki *body image* negatif diantaranya terjadi gangguan citra tubuh yaitu individu memiliki perasaan yang tidak puas terhadap kondisi seluruh tubuhnya, dampak selanjutnya yaitu gangguan perilaku makan yang menyebabkan individu mengalami anoreksia nervosa (Ritan dkk., 2018), dan dapat mengalami gangguan kecemasan sosial yaitu individu merasa takut dan khawatir terhadap pandangan orang lain menilai dirinya dinilai secara negatif (Ratnasari, 2017).

### 3. Gambaran Perilaku Diet <sup>1</sup> Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian gambaran perilaku diet mahasiswi keperawatan Unjaya menunjukkan sebanyak 40 orang (83,3%) mahasiswi melakukan perilaku diet kategori sehat. Sebanyak 8 orang (16,7%) mahasiswi melakukan perilaku diet kategori tidak sehat. Perilaku diet dalam penelitian ini merupakan usaha seseorang mahasiswi untuk mengatur dan mengurangi asupan makanan sehari-hari dengan tujuan untuk menurunkan berat badan. Alasan responden melakukan diet karena tidak percaya diri sebanyak 33,3%, mencegah kenaikan berat badan sebanyak 22,9%, agar memiliki penampilan menarik sebanyak 12,5%, nasihat dari orang lain sebanyak 8,3%, mencegah kenaikan berat badan dan agar lebih sehat sebanyak 22,9%. Cara responden melakukan diet dengan berpuasa sebanyak 12,5%, konsumsi produk pelangsung sebanyak 22,9%, mengurangi frekuensi makanan harian sebanyak 12,9%, dan mengurangi makanan berlemak, manis, dan karbohidrat sebanyak 52,1%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Adriyanti, (2020) pada remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika didapatkan hasil remaja yang melakukan diet kategori sehat sebanyak 24 orang (68,6%), remaja yang melakukan perilaku diet kategori tidak sehat sebanyak 7 orang (46,7%). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Hanum dkk., (2014) pada perilaku diet mahasiswi Universitas "X" sebanyak 91 responden melakukan perilaku diet sehat dan 9 responden melakukan perilaku diet tidak sehat. Dari penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang remaja lebih banyak melakukan perilaku diet sehat dibandingkan dengan perilaku diet tidak sehat.

Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku diet terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu pengetahuan seseorang mengenai bagaimana diet yang sehat, kepercayaan bahwa individu mempercayai diet adalah cara untuk mendapatkan tubuh yang ideal (Sazani, 2016). Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku diet yaitu media massa paparan dari media massa merupakan resiko tinggi dalam melakukan perilaku

diet tidak sehat minat dan rasa ingin tahu untuk mencoba dan meniru mereka lihat dari media massa (Fitri, 2018), teman sebaya dapat berpengaruh dalam sumber informasi penurunan berat badan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk., (2021) mengenai perilaku diet pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa sebanyak 36 orang (52,9%) mahasiswi melakukan perilaku diet kategori tidak sehat dan mahasiswi yang melakukan perilaku diet ekstrim sebanyak 18 orang (26,5%). Sedangkan mahasiswi yang melakukan perilaku diet kategori sehat sebanyak 14 orang (20,6%). Penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Meiliana dkk., (2018) pada mahasiswa Universitas Katolik Seoegijapranata Semarang didapatkan hasil penelitian mahasiswi yang mempunyai perilaku diet tidak sehat sebanyak 170 orang (67,73%) sedangkan mahasiswa yang memiliki perilaku diet sehat sebanyak 81 orang (32,27%). Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswi lebih banyak melakukan perilaku diet dalam kategori tidak sehat dibandingkan dengan perilaku diet sehat.

Apabila seorang mahasiswi melakukan upaya perilaku diet dengan cara yang tidak sehat maka akan ada dampak fisik yang muncul bagi kesehatan tubuh seperti dapat meningkatkan resiko penyakit seperti, jantung, diabetes melitus, kanker, anemia defisiensi besi hingga osteoporosis (Nohana dkk., 2020). menyebabkan kekurangan energi kronis (KEK) (Yunita dkk., 2020). Selain menimbulkan dampak fisik upaya diet yang tidak sehat juga dapat menyebabkan dampak psikologis individu yang melakukan diet biasanya cenderung mengalami depresi dan emosional dibandingkan dengan individu yang tidak menjalankan diet (Prima & Sari, 2013).



#### 11 4. Hubungan *Body Image* dan Perilaku Diet 1 Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian *body image* dan perilaku diet yang dianalisis menggunakan uji *somers'd* didapatkan hasil  $p=0,002$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *body image* dan perilaku diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi adalah sebesar 0,952. Koefisien korelasi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara *body image* dan perilaku diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Arah hubungan pada uji *somers'd* menunjukkan arah hubungan positif yang berarti bahwa semakin tinggi *body image* maka perilaku diet pada mahasiswi keperawatan Unjaya semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah *body image* maka perilaku diet pada Mahasiswi keperawatan Unjaya akan semakin rendah.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk., (2021) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa didapatkan hasil uji pearson *chi-square*, memiliki nilai signifikansi *Asymptotic Significance* (2-sided) sebesar  $0,030 < 0,050$ , yang berarti terdapat hubungan signifikan terhadap *body image* dengan perilaku diet. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Manurung, (2021) pada wanita dewasa awal dari hasil analisis korelasi diketahui *body image* dan perilaku diet berkorelasi secara positif dan cenderung tinggi dengan nilai ( $r(451)=0,00;p<0,05$ ). Hasil penelitian lain yang mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh Aprilianza dkk., (2022) mengenai Citra Diri dan Perilaku Diet berhubungan dengan Status Gizi Dewasa Usia 20-39 Tahun di Kota Malang, didapatkan hasil nilai  $p=0,015$  yang berarti  $p<0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara citra diri dengan perilaku diet.

Penilaian seorang remaja putri lebih cenderung menginginkan penampilan fisik yang proporsional (Astini & Gozali, 2021). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body image* negatif adalah dari keperibadian dapat mempengaruhi individu terhadap citra tubuh. Cara individu berfikir positif maupun negatif adalah hal yang penting untuk meningkatkan dan menurunkan *body image*. Jika individu berfikir positif maka individu menerima segala perubahan tubuh yang dimilikinya sedangkan individu yang berfikir negatif individu kurang menerima segala perubahan tubuhnya yang terjadi (Santya, 2020).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

#### **1. Hambatan Penelitian**

Hambatan bagi responden mengalami kesulitan jaringan internet saat hendak mengisi kuesioner sehingga waktu pengumpulan datanya lebih lama.

#### **2. Kesulitan Penelitian**

Kesulitan dalam penelitian ini yaitu peneliti mengambil data ke seluruh mahasiswi secara online, sehingga peneliti sulit untuk mengetahui secara langsung apakah responden mengisi kuesioner sendiri atau diisikan oleh orang lain, kemudian peneliti kesulitan mencari responden dari semester VIII, rata-rata mahasiswi semester VIII usinya tidak termasuk ke dalam remaja akhir.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran *body image* mahasiswi keperawatan Unjaya sebagian besar memiliki gambaran *body image* dalam kategori positif sebanyak 42 orang (87,5%) mahasiswi yang memiliki *body image* kategori negatif sebanyak 6 orang (12,5%).
2. Gambaran perilaku diet yang dijalankan oleh mahasiswi keperawatan Unjaya lebih banyak menjalankan perilaku diet dalam kategori sehat sebanyak 40 orang (83,3%) mahasiswi yang menjalankan perilaku diet kategori tidak sehat sebanyak 8 orang (16,7%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi keperawatan Unjaya dengan hasil  $p=0,002$  ( $p<0,005$ ) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,952. Arah hubungan ini menunjukkan arah positif yang berarti bahwa semakin tinggi *body image* maka perilaku diet pada mahasiswi keperawatan Unjaya semakin tinggi dan begitu pula sebaliknya semakin rendah *body image* maka perilaku diet mahasiswi keperawatan Unjaya akan semakin rendah.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian<sup>5</sup> terdapat beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi mahasiswi

Sebanyak 6 orang<sup>6</sup> (12,5%) mahasiswi keperawatan Unjaya masih mempunyai gambaran *body image* negatif, dan sebanyak 8 orang (16,7%) mahasiswi mempunyai gambaran perilaku diet tidak sehat oleh karena itu dari hasil penelitian ini diharapkan mahasiswi mempunyai lebih banyak pengetahuan dalam mempersiapkan *body imagenya* secara positif dan dapat menerapkan perilaku diet yang sehat.

### 2. Bagi peneliti

Penelitian ini telah memberikan informasi terhadap keterkaitanya dengan Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.<sup>19</sup>

### 3. Bagi peneliti lain

Untuk peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi bukti ilmiah terhadap hubungan antara *body image* dan perilaku diet selain itu peneliti lain dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan variabel berbeda dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *body image* maupun perilaku diet.<sup>6</sup>

# Cek Plagiarisme Skripsi\_FINAL\_HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI KEPERAWATAN....

## ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	5%
2	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://e-journal.unair.ac.id">e-journal.unair.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://ejournal.warmadewa.ac.id">ejournal.warmadewa.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://eprints.uns.ac.id">eprints.uns.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://unjaya.ac.id">unjaya.ac.id</a> Internet Source	1%

[journal.uin-alauddin.ac.id](http://journal.uin-alauddin.ac.id)

9	Internet Source	<1 %
10	<a href="http://ejournal.unsrat.ac.id">ejournal.unsrat.ac.id</a> Internet Source	<1 %
11	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	<1 %
12	<a href="http://riset.unisma.ac.id">riset.unisma.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
14	<a href="http://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://etheses.iainkediri.ac.id">etheses.iainkediri.ac.id</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	Turi Jigibalom, J A Malingkas, F S Oley, S O.B Lombogia. "PERANAN PENYULUH PADA PEMELIHARAAN TERNAK BABI LOKAL DI DESA GUMBO KECAMATAN TIOMNERI KABUPATEN LANNY JAYA", ZOOTEK, 2019 Publication	<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches < 25 words

Exclude bibliography On

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN