



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN FAKTOR INDIVIDU DAN LINGKUNGAN
TERHADAP DIET PENURUNAN BERAT BADAN
PADA REMAJA PUTRI DI 4 SMA TERPILIH
DI DEPOK TAHUN 2009**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**YULIANTI KURNIANINGSIH
1005001927**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA REGULER KESEHATAN MASYARAKAT
KEKHUSUSAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPOK
JULI 2009**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar**

Nama : Yulianti Kurnianingsih

NPM : 1005001927

Tanda Tangan :

Tanggal : 7 Juli 2009

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yulianti Kurnianingsih

NPM : 1005001927

Mahasiswa Program : Sarjana Kesehatan Masyarakat

Tahun Akademik : 2005

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

**Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan
Terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri
di 4 SMA Terpilih di Depok Tahun 2009**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Depok, 7 Juli 2009

(Yulianti Kurnianingsih)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Yulianti Kurnianingsih
NPM : 1005001927
Program Studi : Sarjana Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan Terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Depok Tahun 2009

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Triyanti, SKM, MSc. ()

Penguji : dr. Endang L.Achadi, MPH, Dr.PH. ()

Penguji : Ida Ruslita, SKM, M.Kes. ()

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 3 Juli 2009

KATA PENGANTAR/UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- (1) Triyanti, SKM, MSc., selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan, memberi gagasan yang sangat berharga, mengasah kemampuan saya dalam penyusunan skripsi ini;
- (2) dr.Endang L.Achadi, MPH, Dr.PH. dan Ida Ruslita, SKM,M.Kes., yang telah meluangkan waktu untuk menjadi penguji skripsi saya dan memberikan kritik, masukan dan saran yang sangat berharga;
- (3) Drs.Amas Farmas, selaku Kepala Sekolah SMAN 6 Depok yang telah banyak membantu saya dalam perijinan maupun kelancaran pengumpulan data dan senantiasa mendoakan keberhasilan saya;
- (4) Drs.H.Sukandi Mustafa, selaku Kepala Sekolah SMAN 2 Depok yang membantu saya dalam perijinan maupun kelancaran pengumpulan data;
- (5) Putut Sujadi S.Si, selaku Kepala Sekolah SMAIT Nurul Fikri Depok yang membantu saya dalam perijinan maupun kelancaran pengumpulan data;
- (6) Agus, S.P.,M.Si, selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Pancoran Mas yang membantu saya dalam perijinan maupun kelancaran pengumpulan data;
- (7) Muhammad Yasin, selaku orang tua nomor satu yang telah memberikan dukungan dan kepercayaan seratus persen kepada saya sebagai seorang anak yang akan berhasil menyelesaikan satu skripsi ini dan sukses di masa yang akan datang. Sumiyati, selaku mamah yang selalu mendampingi dan mendukung disetiap waktu dan pilihan anaknya, seorang sederhana yang komplit dan selalu berhasil membuat saya menangis ketika kita berdua saling

mendoakan. Bapak Adi yang saya yakin mendukung saya habis-habisan, walau tanpa banyak kata tetapi saya tahu itu;

- (8) Anggono Wisnudjati, bagi saya dia seorang motivator terhebat dalam sepanjang hidup saya;
- (9) Putri Wardhani, Ismira Hapsari dan Fikri Wijaya sebagai sahabat yang selalu seperti oase di tengah gurun. Nabila, Larasati Indrawagita, Pratiwi Andiningsari, Septa Tri Ratnasari, dan Isni Utami sebagai sahabat yang saling membentuk dan menerima kepribadian masing-masing dengan toleran sepanjang masa kuliah dan nantinya;
- (10) Wahyu Kunia, sebagai pembimbing skripsi saya yang ilegal dan mau menyumbangkan ide yang brilian dan membantu memecahkan berbagai masalah tentang skripsi ini;
- (11) Tanjung, Bahria, Dodo, Evi, Mba Evi, Mba Ena, Mba Fitri, Mas Arip, Mas Oco yang banyak membantu dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini;
- (12) Karin, Mini, Tya, Ambar, Ratih yang berjuang bersama di bidangnya masing-masing tujuh tahun terakhir ini dan semoga saling mendoakan terus. Amin.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Depok, 7 Juli 2009

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yulianti Kurnianingsih
NPM : 1005001927
Program Studi : Sarjana Kesehatan Masyarakat
Departemen : Gizi Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan
Terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri
di 4 SMA Terpilih di Depok Tahun 2009**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok
Pada tanggal : 7 Juli 2009
Yang menyatakan

(Yulianti Kurnianingsih)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.4.1 Tujuan Umum.....	6
1.4.2 Tujuan Khusus.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
2. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Remaja.....	9
2.1.1 Definisi Remaja.....	9
2.1.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Pada Masa Remaja.....	9
2.1.2.1 Pertumbuhan Fisik.....	9
2.1.2.2 Perkembangan Psikososial.....	10
2.1.3 Perilaku Makan Pada Remaja Putri.....	11
2.2 Diet Penurunan Berat Badan.....	12
2.2.1 Definisi Diet Penurunan Berat Badan.....	12
2.2.2 Alasan dan Ciri-Ciri Seseorang Melakukan Diet Penurunan Berat Badan.....	13
2.2.3 Praktik Diet Penurunan Berat Badan.....	14
2.2.4 Dampak Diet Penurunan Berat Badan.....	17
2.3 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri.....	20
2.3.1 Ras.....	21
2.3.2 Jenis Kelamin.....	21
2.3.3 Usia.....	22
2.3.4 Status Gizi.....	23
2.3.5 Citra Tubuh.....	24
2.3.5.1 Definisi Citra Tubuh.....	24
2.3.5.2 Pengukuran Persepsi Citra Tubuh.....	25
2.3.6 Rasa Percaya Diri.....	27
2.3.7 Pengetahuan tentang Gizi.....	28

2.3.8	Pengetahuan tentang Diet.....	28
2.3.9	Pengaruh Media Massa.....	29
2.3.10	Pengaruh Tokoh Idola.....	30
2.3.11	Pengaruh Teman Sebaya.....	31
2.3.12	Pengaruh Keluarga.....	32
2.4	Kerangka Teori.....	34
3.	KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN	
	DEFINISI OPERASIONAL.....	36
3.1	Kerangka Konsep.....	36
3.2	Hipotesis.....	37
3.3	Definisi Operasional.....	38
4.	METODOLOGI PENELITIAN.....	41
4.1	Jenis Rancangan Penelitian.....	41
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	41
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
4.4	Pengumpulan Data.....	43
4.5	Instrumen Penelitian.....	44
4.6	Manajemen Data.....	44
4.7	Analisis Data.....	47
4.7.1	Analisis Data Univariat.....	47
4.7.2	Analisis Data Bivariat.....	47
5.	HASIL PENELITIAN.....	48
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	48
5.1.1	Gambaran Umum SMAN 2.....	48
5.1.2	Gambaran Umum SMAN 6.....	49
5.1.3	Gambaran Umum SMA Muhammadiyah 1.....	49
5.1.4	Gambaran Umum SMAIT NF.....	50
5.2	Hasil Univariat.....	51
5.2.1	Proporsi Responden di 4 SMA Terpilih di Depok.....	51
5.2.2	Distribusi Umur Responden di 4 SMA Terpilih di Depok.....	51
5.2.3	Perilaku Diet Penurunan Berat Badan.....	52
5.2.4	Status Gizi.....	54
5.2.5	Citra Tubuh.....	55
5.2.6	Pengetahuan tentang Gizi.....	57
5.2.7	Pengetahuan tentang Diet.....	58
5.2.8	Rasa Percaya Diri.....	59
5.2.9	Pengaruh Media Massa.....	60
5.2.10	Pengaruh Keluarga.....	60
5.2.11	Pengaruh Teman Sebaya.....	61
5.2.12	Pengaruh Tokoh Idola.....	62
5.3	Hasil Bivariat.....	63
5.3.1	Status Gizi.....	63
5.3.2	Citra Tubuh.....	64
5.3.3	Pengetahuan tentang Gizi.....	64
5.3.4	Pengetahuan tentang Diet.....	65

5.3.5	Rasa Percaya Diri.....	65
5.3.6	Pengaruh Keluarga.....	66
5.3.7	Pengaruh Teman Sebaya.....	66
5.3.8	Pengaruh Media Massa.....	67
5.3.9	Pengaruh Tokoh Idola.....	67
6.	PEMBAHASAN.....	68
6.1	Keterbatasan Penelitian.....	68
6.2	Pembahasan Univariat.....	68
6.2.1	Diet Penurunan Berat Badan.....	68
6.2.1.1	Cara atau Upaya Diet Penurunan Berat Badan.....	69
6.2.1.2	Alasan Melakukan Diet Penurunan Berat Badan.....	72
6.2.1.3	Lama Berdiet untuk Menurunkan Berat Badan.....	73
6.2.2	Status Gizi.....	74
6.2.3	Citra Tubuh.....	75
6.3	Pembahasan Bivariat.....	77
6.3.1	Status Gizi.....	77
6.3.2	Citra Tubuh.....	79
6.3.3	Pengetahuan tentang Gizi.....	80
6.3.4	Pengetahuan tentang Diet.....	81
6.3.5	Rasa Percaya Diri.....	82
6.3.6	Pengaruh Keluarga.....	83
6.3.7	Pengaruh Teman Sebaya.....	84
6.3.8	Pengaruh Media Massa.....	86
6.3.9	Pengaruh Tokoh Idola.....	87
7.	PENUTUP.....	88
7.1	Kesimpulan.....	88
7.2	Saran.....	89
DAFTAR REFERENSI		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

No		Hal
4.1	Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya.....	42
5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Proporsi di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	51
5.2	Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	51
5.3	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	53
5.4	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Status Gizi Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	55
5.5	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Citra Tubuh Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	57
5.6	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	58
5.7	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengetahuan tentang Diet Pada Remaja Putri Di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	58
5.8	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Rasa Percaya Diri Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	59
5.9	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengaruh Media Massa Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	60
5.10	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengaruh Keluarga Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	61
5.11	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengaruh Teman Sebaya Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	62
5.12	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Pengaruh Tokoh Idola Pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok Tahun 2009.....	63
5.13	Tabulasi Silang antara Status Gizi dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009.....	63
5.14	Tabulasi Silang antara Citra Tubuh dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009.....	64
5.15	Tabulasi Silang antara Pengetahuan Gizi dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009.....	64
5.16	Tabulasi Silang antara Pengetahuan tentang Diet dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009.....	65
5.17	Tabulasi Silang antara Rasa Percaya Diri dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009.....	65
5.18	Tabulasi Silang antara Pengaruh Keluarga dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009.....	66
5.19	Tabulasi Silang antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009.....	66
5.20	Tabulasi Silang antara Pengaruh Media Massa dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009.....	67
5.21	Tabulasi Silang antara Pengaruh Tokoh Idola dengan Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Kota Depok tahun 2009.....	67

DAFTAR GAMBAR

No.		Halaman
2.1	Siklus Kecemasan Terhadap Berat Badan.....	13
2.2	Siklus Persepsi Diri Negatif, diet dan <i>Bingeing, Purging</i>	26
2.3	<i>Etiologic Cycle for Eating Disorders</i>	34
2.4	Modifikasi Kerangka Teori.....	35
3.1	Kerangka Konsep Penelitian.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Kuesioner penelitian perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri di 4 SMA Terpilih di Depok Tahun 2009
2. Daftar SMA di Depok berdasarkan Data Dinas Pendidikan Kota Depok
3. Output Hasil tabulasi silang beberapa variabel

