



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA FAKTOR EKSTERNAL DAN
INTERNAL TERHADAP KECENDERUNGAN
PENYIMPANGAN PERILAKU MAKAN PADA ATLET
WANITA DI SMP/SMA NEGERI RAGUNAN
(KHUSUS OLAHRAGAWAN), JAKARTA TAHUN 2009**

SKRIPSI

ISTIQOMAH NUGROHO PUTRI

1005000963

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT**

DEPOK

JULI 2009



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA FAKTOR EKSTERNAL DAN
INTERNAL TERHADAP KECENDERUNGAN
PENYIMPANGAN PERILAKU MAKAN PADA ATLET
WANITA DI SMP/SMA NEGERI RAGUNAN
(KHUSUS OLAHRAGAWAN), JAKARTA TAHUN 2009**

SKRIPSI

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

**ISTIQOMAH NUGROHO PUTRI
1005000963**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI 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 : Istiqomah Nugroho Putri

NPM : 1005000963

Tanda Tangan : 

Tanggal : 3 Juli 2009



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Istiqomah Nugroho Putri

NPM : 1005000963

Mahasiswa Program : Sarjana Kesehatan Masyarakat

Tahun Akademik : 2005-2009

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

“ Hubungan antara Faktor Eksternal dan Internal terhadap Kecenderungan Penyimpangan Perilaku Makan pada Atlet Wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta 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, Juli 2009



(Istiqomah Nugroho Putri)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Istiqomah Nugroho Putri
NPM : 1005000963
Program Studi : Gizi Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Hubungan antara Faktor Eksternal dan Internal terhadap Kecenderungan Penyimpangan Perilaku Makan pada Atlet Wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta Tahun 2009

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

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. Fatmah, SKM, MSc ()

Penguji : drg. Sandra Fikawati, MPH ()

Penguji : Drs. Harlian, MPd ()

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 3 Juli 2009

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, 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 Jurusan Gizi Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 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. Prof. Dr. dr. Kusharisupeni selaku Ketua Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI.
2. Dr. Fatmah, SKM, MSc sebagai pembimbing skripsi dari awal sampai terbentuknya skripsi yang hebat ini.
3. drg. Sandra Fikawati, MPH sebagai penguji skripsi yang memberikan saran-saran guna menyempurnakan terbentuknya skripsi ini.
4. Drs. Harlian, MPd sebagai penguji skripsi dari perwakilan pihak sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) yang membuat skripsi ini lebih bermakna.
5. Ibu Rita Subowo sebagai Ketua KONI dan seluruh pihak KONI di Senayan, Jakarta, karena sudah memberikan izin dan informasi yang sangat berharga. Ketua PB PERSANI, Ketua PB PRSI, dan seluruh pihak PB PERSANI sekaligus PB PRSI yang sudah memberikan izin serta membantu dalam penelitian. Para pelatih senam ritmik khususnya Kak Nega dan pelatih senam artistik Bang Munik dan Mbak Eva yang memberikan izin dalam pengambilan data dan mengizinkan saya melihat proses latihan sehingga membuat saya terkagum-kagum. Para pelatih atlet loncat indah khususnya Mbak Harli Ramayani dan pelatih renang Pak Albert yang mengizinkan saya melakukan penelitian, sekaligus dapat melihat proses latihan dan mendapat pengalaman yang luar biasa.
6. Drs. Didih Hartaya, MPd selaku Kepala Sekolah dan Drs. Wawang, MPd selaku Wakil Kepala Sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus

Olahragawan), Jakarta Selatan, yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan).

7. Seluruh staf Tata Usaha SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta, yang mengurus surat perizinan, absensi, data-data siswa, membantu saya mempermudah melakukan penelitian.
8. Pak Warsito sebagai kepala Asrama Atlet Putra dan Bu Hj. Dinar Syamsiar sebagai kepala Asrama Atlet Putri (khusus atlet Menpora) yang selalu sabar, ramah, membantu saya dalam pengambilan data responden, dan memberikan dukungan. Dan, mau berbagai informasi dengan saya. Bu Ria sebagai kepala Asrama Atlet Putri (khusus atlet DKI) yang membantu dalam pengambilan data responden. Walaupun pertemuan dengan Ibu yang sangat singkat, tetapi sangat berkesan dan berharga bagi saya.
9. Mbak Eko yang selalu baik hati, ceria, dan setia menjaga Kantin tercinta. Dan, memberikan semangat dan dukungan penuh kepada saya serta bisa membuat saya ketawa disaat “bad mood”. Neneng yang selalu memanggil “hai cewek”, Neneng yang maniez dan baik hati.
10. Seluruh Atlet-atlet Indonesia yang berjuang terus, tanpa henti, dan penuh semangat demi terwujudnya cita-cita yang mulia dan mengharumkan nama bangsa.
11. Atlet Wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan yang bersedia dan baik hati untuk membantu saya dalam penelitian. Tanpa kalian, penelitian ini tidak berarti. Kalian telah memberikan pengalaman yang berharga dan tidak terlupakan.
12. Seluruh dosen FKM UI yang memberikan ilmu dan pelajaran yang begitu berguna. Seluruh staf FKM UI yang memperlancarkan semuanya.
13. Bapak saya yang tercinta, Sarju Nugroho dan Ibu saya tercinta, Suparmi yang selalu menjaga, merawat, dan menyayangi saya sepenuh hati tanpa mengharap balasan apapun serta selalu mendukung saya. Adek-adek saya tersayang yaitu Fadli, Intan, dan Yoga yang selalu menyayangi dikala suka maupun duka.

14. Sahabat saya yang Terbaik, Santi Palupi. Yang menemani saya dari bayi sampai sekarang, memberikan semangat, mau berbagi cerita dan pengalaman, yang tahu seluk-beluk saya dan menerima apapun kondisi saya. Terima Kasih...!
15. Semua teman Satu Angkatan 2005, “Dua..a..Ribu Lima, BEDA”.
16. Teman-teman satu jurusan Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI, Reguler Angkatan 2005, Anni K.P, Amanta A., Bahria, Bunga A., Enita T. (Tata), Edwin S., Evi F., Fauza R. (Kiki), Isni, Ismira, Intan, Juliyanti (Jule), Larasati I. (Lala), Nabila, Noor Rizqi (Nuriz), Novi D.T (Tanjung), Sigit D.E.(Mamet), Sitha, Siti Zahara (Dodo), Swasti, Yosefin (Ochie), Wita.
17. Teman-teman Ekstensi Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI, Angkatan 2006 dan 2007.
18. Sahabat saya Evi Firna dan Swasti Setyorini yang selalu memberi semangat dan saling mendukung satu sama lain. Ninis, Wildan, Papaw yang tetap terkenang di hati.
19. Teman-teman satu kelompok prakesmas (Manta, Kak Handry, Hilman, Mbak Eka, Kak Nuri, Kak Sri, Sitha, dan Wita) yang memberikan “sesuatu” pembelajaran, pengalaman, sehingga saya menjadi lebih dewasa.
20. Teman-teman satu bimbingan Mbak Eva, Mbak Ena, Mbak Wita yang saling menguatkan satu sama lain.
21. Untuk Geng “TUJEL” atau “SoilSmile” yang cantik, manis, dan selalu ceria. Pokoknya yang paling rame’ dan top deh.
22. Mas Umar, Mas Bondan, Mbak Yuli, Mbak Eha rental SEIVA yang Top dech..!
23. Mbak-mbak CS FKM UI, Mbak Yuni yang selalu setia menjaga Mushola, Mbak Dewi, Mbak Yuni, Mbak Erni Mbak Beda’ yang tetap menjaga dan mengurus gedung FKM UI.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Depok, Juli 2009

Istiqomah N.P

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

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

Nama : Istiqomah Nugroho Putri
NPM : 1005000963
Program Studi : S1-Reguler
Departemen : Gizi Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis karya : Skripsi

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

Hubungan antara Faktor Eksternal dan Internal terhadap Kecenderungan Penyimpangan Perilaku Makan pada Atlet Wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta Tahun 2009

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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 : 3 Juli 2009

Yang menyatakan



(Istiqomah Nugroho Putri)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR ISTILAH.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
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.....	6
1.5.1 Manfaat Bagi Atlet.....	6
1.5.2 Manfaat Bagi Pelatih dan Orang Tua.....	6
1.5.2 Manfaat Bagi Pihak Sekolah.....	7
1.5.3 Manfaat Bagi Pelatih dan Orang tua.....	7
1.5.4 Manfaat Bagi Pengurus Besar Masing-masing Cabang Olahraga.....	7
1.5.5 Manfaat Bagi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).....	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
2. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Atlet.....	9
2.1.1 Pengertian.....	9
2.2 Olahraga.....	9
2.2.1 Pengertian.....	9
2.2.2 Cabang Olahraga.....	9
2.3 Penyimpangan Perilaku Makan.....	10
2.4 Jenis-jenis Penyimpangan Perilaku Makan.....	10
2.4.1 Anoreksia Nervosa.....	10
2.4.2 Bulimia Nervosa.....	14
2.4.3 <i>Binge-Eating Disorder</i> (BED).....	17
2.4.4 <i>Eating Disorders Not Otherwise Specified</i> (EDNOS).....	19
2.5 Karakteristik Khas pada Penderita Anoreksia Nervosa dan Bulimia Nervosa.....	20
2.6 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penyimpangan Perilaku Makan.....	23

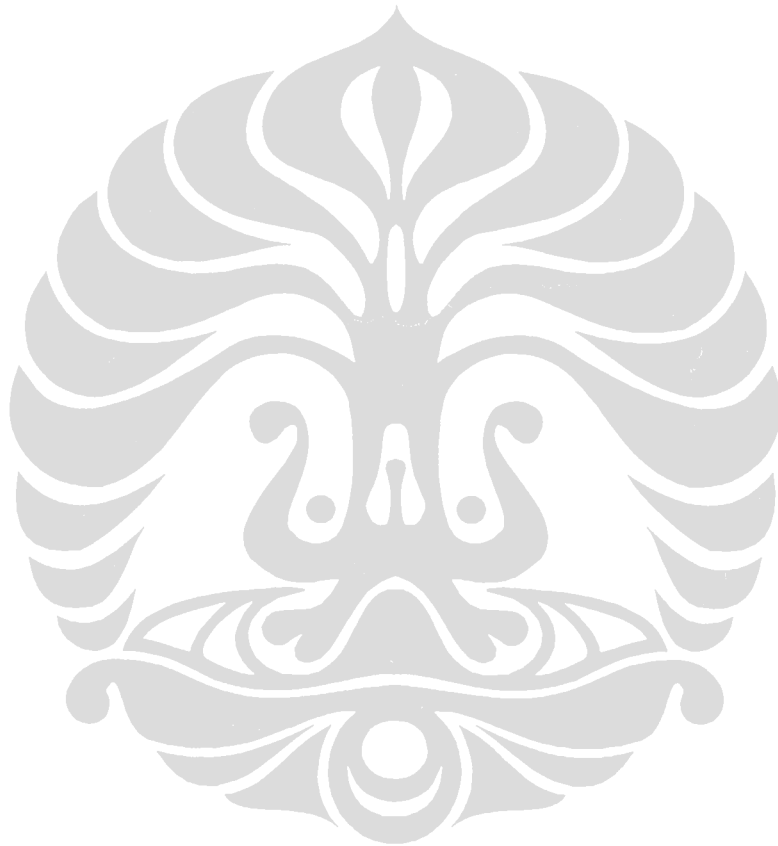
2.6.1	Usia	24
2.6.2	Jenis Kelamin	25
2.6.3	Jenis Olahraga	25
2.6.4	Aspek Psikologis dan Kepribadian	27
2.6.5	Dinamika Keluarga	28
2.6.6	Pendidikan	29
2.6.7	Peran Pelatih	29
2.6.8	Pengetahuan Gizi	29
2.6.9	Perilaku Diet	30
2.6.10	Citra Tubuh	30
2.6.11	Kepercayaan Diri	31
2.6.12	Stress	32
2.7	Kerangka Teori	33
3.	KERANGKA KONSEP	35
3.1	Kerangka Konsep	35
3.2	Hipotesis	36
3.3	Definisi Operasional	37
4.	METODOLOGI PENELITIAN	40
4.1	Disain Penelitian	40
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	40
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian	40
4.3.1	Populasi	40
4.3.2	Sampel	41
4.4	Pengumpulan Data	42
4.5	Instrumen Penelitian	42
4.6	Manajemen Data	44
4.7	Analisis Data	45
4.7.1	Analisis Univariat	45
4.7.2	Analisis Bivariat	45
5.	HASIL PENELITIAN	47
5.1	Gambaran Umum Sekolah	47
5.1.1	Nama Sekolah	47
5.1.2	Visi dan Misi	47
5.1.3	Data Siswa	48
5.1.4	Jumlah Kelas	48
5.1.5	Jenjang Pendidikan Guru	48
5.1.6	Cabang Olahraga pada Atlet Wanita	49
5.2	Gambaran Umum Subjek Penelitian	50
5.3	Analisis Univariat	51
5.3.1	Kecenderungan Penyimpangan Perilaku Makan	51
5.3.2	Pendidikan	62
5.3.3	Peran Pelatih	62
5.3.4	Pengetahuan Gizi	64
5.3.5	Perilaku Diet	66
5.3.6	Citra Tubuh	68

5.3.7 Kepercayaan Diri	72
5.3.8 Stress	73
5.4 Analisis Bivariat.....	75
5.4.1 Hubungan antara Pendidikan terhadap Kecenderungan PPM	75
5.4.2 Hubungan antara Peran Pelatih terhadap Kecenderungan PPM	76
5.4.3 Hubungan antara Pengetahuan Gizi terhadap Kecenderungan PPM.....	76
5.4.4 Hubungan antara Perilaku Diet terhadap Kecenderungan PPM	77
5.4.5 Hubungan antara Citra Tubuh terhadap Kecenderungan PPM.....	78
5.4.6 Hubungan antara Kepercayaan Diri terhadap Kecenderungan PPM.....	79
5.4.7 Hubungan antara Stress terhadap Kecenderungan PPM.....	79
6. PEMBAHASAN	81
6.1 Keterbatasan Penelitian.....	81
6.2 Kecenderungan Penyimpangan Perilaku Makan	81
6.3 Pendidikan.....	84
6.4 Peran Pelatih	85
6.5 Pengetahuan Gizi	86
6.6 Perilaku Diet.....	87
6.7 Citra Tubuh	89
6.8 Kepercayaan Diri	90
6.9 Stress	91
7. KESIMPULAN DAN SARAN	93
7.1 Kesimpulan	93
7.2 Saran.....	93
DAFTAR REFERENSI	95

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Gejala-gejala Anoreksia Nervosa.....	12
Tabel 2.2	Gejala-gejala Bulimia Nervosa	16
Tabel 2.3	Karakteristik Khas pada Penderita Anoreksia Nervosa dan Bulimia Nervosa.....	22
Tabel 2.4	Faktor Risiko Atlet Mengalami Penyimpangan Perilaku Makan	24
Tabel 4.1	Tabulasi Silang antara Variabel Independen dengan Variabel Dependen	45
Tabel 5.1	Distribusi Data Siswa.....	48
Tabel 5.2	Distribusi Jenjang Pendidikan Guru	48
Tabel 5.3	Distribusi Cabang Olahraga pada Atlet Wanita	49
Tabel 5.4	Distribusi Gambaran Umum Subjek Penelitian	50
Tabel 5.5	Distribusi Kecenderungan PPM.....	51
Tabel 5.6	Distribusi Jenis Kecenderungan PPM.....	51
Tabel 5.7	Distribusi Cabang Olahraga dengan Kecenderungan PPM (Total Populasi Masing-masing Cabang Olahraga)	52
Tabel 5.8	Distribusi Cabang Olahraga dengan Kecenderungan PPM (Total Populasi yang Mengalami Kecenderungan PPM).....	53
Tabel 5.9	Distribusi Cabang Olahraga dengan Jenis Kecenderungan PPM	54
Tabel 5.10	Distribusi Perilaku <i>Binge-eating</i>	56
Tabel 5.11	Distribusi Frekuensi Perilaku <i>Binge-eating</i>	57
Tabel 5.12	Distribusi Perilaku Makan Selama Periode <i>Binge-eating</i>	58
Tabel 5.13	Distribusi Frekuensi Perilaku Kompensasi.....	59
Tabel 5.14	Distribusi Frekuensi Perilaku Kompensasi dengan Kecenderungan PPM.....	60
Tabel 5.15	Distribusi Frekuensi Periode Menstruasi yang Dilewatkan	61
Tabel 5.16	Distribusi Frekuensi Periode Menstruasi yang Dilewatkan dengan Kecenderungan PPM	61
Tabel 5.17	Distribusi Pendidikan.....	62
Tabel 5.18	Distribusi Peran Pelatih.....	62
Tabel 5.19	Distribusi Penilaian Seberapa Penting Peran Pelatih.....	63
Tabel 5.20	Distribusi Pengetahuan Gizi.....	64
Tabel 5.21	Distribusi Jawaban Pengetahuan Gizi.....	64
Tabel 5.22	Distribusi Pengetahuan Gizi dengan Pendidikan Terakhir	65
Tabel 5.23	Distribusi Perilaku Diet.....	66
Tabel 5.24	Distribusi Persepsi terhadap Berat Badan dan Bentuk Tubuh	68
Tabel 5.25	Distribusi Perasaan Terganggu dengan Kelebihan Berat Badan	69
Tabel 5.26	Distribusi Citra Tubuh	70
Tabel 5.27	Distribusi Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	71
Tabel 5.28	Distribusi Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Citra Tubuh.....	71
Tabel 5.29	Distribusi Kepercayaan Diri.....	72
Tabel 5.30	Distribusi Perasaan Tertekan atau Stress	73
Tabel 5.31	Distribusi Tingkat Stress yang Paling Sering di Alami	74
Tabel 5.32	Tabulasi Silang Pendidikan terhadap Kecenderungan PPM.....	75
Tabel 5.33	Tabulasi Silang Peran Pelatih terhadap Kecenderungan PPM.....	76

Tabel 5.34 Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi terhadap Kecenderungan PPM	76
Tabel 5.35 Tabulasi Silang Perilaku Diet terhadap Kecenderungan PPM.....	77
Tabel 5.36 Tabulasi Silang Citra Tubuh terhadap Kecenderungan PPM	78
Tabel 5.37 Tabulasi Silang Kepercayaan Diri terhadap Kecenderungan PPM	79
Tabel 5.38 Tabulasi Silang Stress terhadap Kecenderungan PPM	79



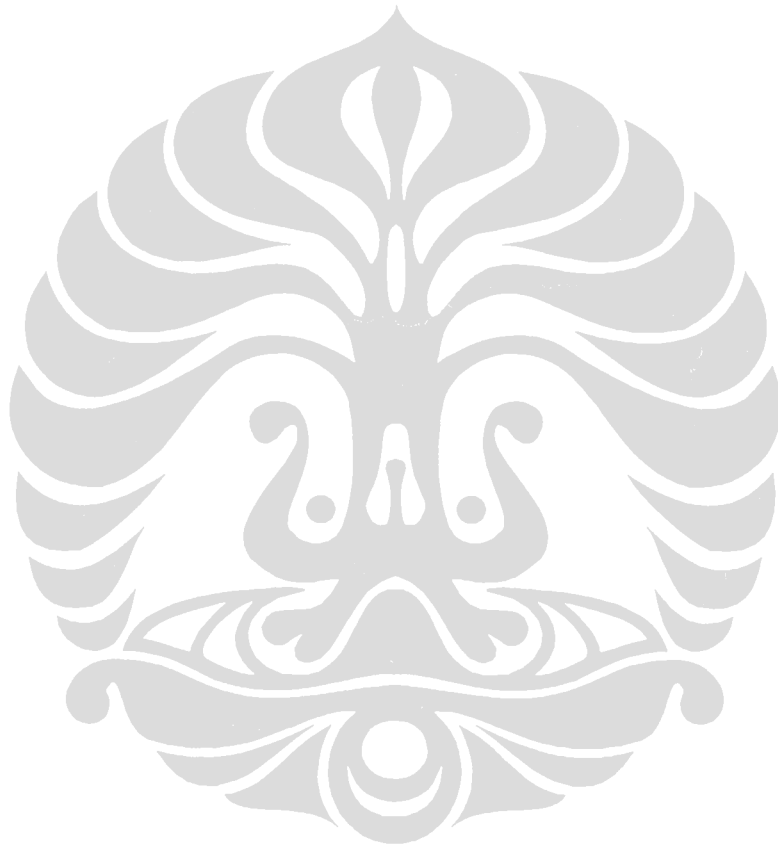
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Siklus “Lingkaran Setan” pada Penderita Bulimia Nervosa	22
Gambar 2.2	Siklus <i>Binge-eating</i> , <i>Purging</i> , dan Persepsi Negatif.....	31
Gambar 2.3	<i>Etiologic Cycle for Eating Disorders</i>	33
Gambar 2.4	<i>The Continuum of Weight-Related Concern and Disorders</i>	34
Gambar 2.5	<i>Cognitive-Behavioral Model of Eating Disorder</i>	34
Gambar 5.1	Diagram Kecenderungan PPM.....	51
Gambar 5.2	Diagram Jenis Kecenderungan PPM.....	52
Gambar 5.3	Diagram Cabang Olahraga dengan Kecenderungan PPM (Total Populasi Masing-masing Cabang Olahraga)	53
Gambar 5.4	Diagram Cabang Olahraga dengan Kecenderungan PPM (Total Populasi yang Mengalami Kecenderungan PPM).....	54



DAFTAR ISTILAH

BB	= Berat Badan
BED	= <i>Binge-eating Disorder</i>
EDNOS	= <i>Eating Disorder Not Otherwise Specified</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh ($BB \text{ (kg)}/TB^2 \text{ (m)}$)
PPM	= Penyimpangan Perilaku Makan
TB	= Tinggi Badan



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kuesioner Penelitian Perilaku Makan pada Atlet Wanita, Jakarta Tahun 2009
- Lampiran 2. Hasil Analisis Bivariat
- Lampiran 3. *Eating Disorder Diagnostic Scale* (Stice, Telch, dan Rizvi, 2000)

