

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MELATARBELAKANGI  
PERILAKU DIET PADA MAHASISWI DIII KEPERAWATAN  
DI ITSK RS dr. SOEPRAOEN MALANG**



**OLEH**

**HAPPY LAILATUL MUAMANAH**

**NIM 19.1.146**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN INSTITUT TEKNOLOGI SAINS  
DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG  
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MELATARBELAKANGI  
PERILAKU DIET PADA MAHASISWI DIII KEPERAWATAN  
DI ITSK RS dr. SOEPRAOEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya  
Keperawatan Pada Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains Dan  
Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH**

**HAPPY LAILATUL MUAMANAH**

**NIM 19.1.146**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN INSTITUT TEKNOLOGI SAINS  
DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG  
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Happy Lailatul Muamanah

Tempat/tanggal lahir : Malang, 7 Agustus 2001

NIM :19.1.146

Alamat : Dusun. Bantur Timur, RT.43/RW.09  
Kec. Bantur, Kab. Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 2022

Yang Menyatakan



Happy Lailatul Muamanah

NIM 19.1.146

## CURRICULUM VITAE

Nama : Happy Lailatul Muamanah  
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 7 Agustus 2001  
Alamat Rumah : Dusun. Bantur Timur,  
RT.43/RW.09,  
Kec. Bantur, Kab.Malang.

Nama Orang Tua :

Ayah : Maskur

Ibu : Kariati

Riwayat Pendidikan :

SD : SDN 4 Bantur

SMP : SMPN 1 Bantur

SMA : SMAN 1 Bantur



## LEMBAR PERSEMBAHAN

**Everything comes to you at the right time, be patient and trust the process. Be the best of you.**

Kupersembahkan Karya Yang Sederhana Ini Kepada :

1. Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT.
2. Bapak Ibu yang selama ini telah memberi motivasi, dukungan, dan semangatku dalam segala hal khususnya dalam menempuh pendidikan ini.
3. Keluarga besar saya yang telah memberi dukungan dan mendoakan kesuksesan saya.
4. Dosen pembimbing 1 Ibu Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep dan dosen pembimbing 2 Bapak Ns. Dion Kunto Adi Patria, M.Kep yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberi arahan dan bimbingan pada saya.
5. Sahabat-sahabat tersayang yang selalu menemani disaat senang dan susah.
6. Keluarga besar se-Angkatan, khususnya kelas C Keperawatan yang selama tiga tahun sudah bersama-sama dalam keadaan apapun.

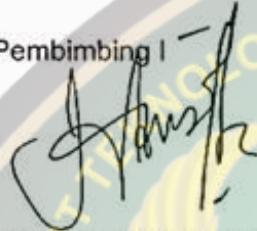
## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan  
di depan Tim Penguji

Tanggal : 2022

Oleh:

Pembimbing I



Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep

Pembimbing II



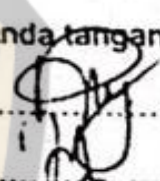
Ns. Dion Kunto Adi Patria, M.Kep



## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang  
di Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal, 2022

TIM PENGUJI	
Nama	
Ketua	: Ns. Riki Ristanto, M.Kep
Anggota	: 1. Ns. Indari, M.Kep
	2. Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep
Tanda tangan	 .....  .....

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan

  
Ns. Riki Ristanto, M.Kep

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Gambaran Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Perilaku Diet Pada Mahasiswi DIII Keperawatan di ITSK RS dr.Soepraoen Malang” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr.Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Arief Effendi, SH, S.Kep., S.MPh, MM selaku Rektor Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr.Soepraoen Malang.
2. Ns. Riki Ristanto, M.Kep selaku Kepala Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr.Soepraoen Malang.
3. Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep selaku pembimbing I dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.



4. Ns. Dion Kunto Adi Patria, M.Kep selaku pembimbing II dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kepada responden mahasiswi tingkat 3 Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr.Soepraoen Malang yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
6. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu mendukung dan selalu mendoakan saya.
7. Rekan-rekan mahasiswi Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, 26 Mei 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	
Cover Dalam .....	i
Lembar Pernyataan.....	ii
Curriculum Vitae .....	iii
Lembar Persembahan.....	iv
Lembar Persetujuan .....	v
Lembar Pengesahan.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Gambar .....	xi
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
Abstrak .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Mahasiswi .....	8
2.1.1 Definisi Mahasiswi.....	8
2.1.2 Tugas Perkembangan Mahasiswi .....	9
2.1.3 Citra Tubuh Pada Mahasiswi .....	12
2.1.4 Pola Makan Sehat Bagi Mahasiswi .....	13
2.2 Konsep Perilaku Diet Pada Mahasiswi.....	15
2.2.1 Definisi Perilaku Diet .....	15
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Perilaku Diet Mahasiswi .....	19
2.2.3 Jenis-Jenis Diet.....	22
2.2.4 Dampak Perilaku Diet Yang Salah .....	24
2.3 Kerangka Konsep.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	30
3.2 Kerangka Kerja .....	31

3.3	Populasi, Sampel, dan Sampling .....	32
3.3.1	Populasi .....	32
3.3.2	Sampel .....	32
3.3.3	Sampling .....	33
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	33
3.4.1	Identifikasi Variabel .....	33
3.4.2	Definisi Operasional .....	33
3.5	Pengumpulan Data .....	35
3.5.1	Proses Pengumpulan Data .....	35
3.5.2	Instrumen Pengumpulan Data.....	36
3.6	Pengolahan dan Analisa Data.....	37
3.6.1	Pengolahan Data.....	37
3.6.2	Analisa Data.....	39
3.7	Waktu dan Tempat Penelitian .....	39
3.8	Etika Penelitian .....	40
3.9	Keterbatasan.....	41
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	42
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	42
4.1.2	Data Umum .....	43
4.1.3	Data Khusus .....	44
4.1.4	Tabulasi Silang .....	45
4.2	Pembahasan.....	46
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kesimpulan .....	53
5.2	Saran .....	53
 <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>55</b>
 <b>LAMPIRAN.....</b>		<b>58</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	31



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian .....	34
Tabel 4.1 Data Umum Responden.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor - Faktor Yang Melatarbelakangi Perilaku Diet.....	44
Tabel 4.3 Data Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus Faktor – Faktor Yang Melatarbelakangi Perilaku Diet.....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian .....	58
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	59
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	60
Lampiran 4 Kisi-Kisi Kuesioner .....	61
Lampiran 5 Lembar Kuesioner.....	62
Lampiran 6 Tabulasi Data Umum .....	65
Lampiran 7 Tabulasi Data Khusus.....	66
Lampiran 8 Tabulasi Hasil Jawaban Kuesioner Penelitian .....	68
Lampiran 9 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	70
Lampiran 10 Surat Balasan Ijin Penelitian .....	71
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Pembimbing I.....	72
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Pembimbing II.....	73
Lampiran 13 Lembar Bukti Revisi .....	74



## ABSTRAK

Muamanah, Happy Lailatul. 2022. *Gambaran Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Perilaku Diet Pada Mahasiswi DIII Keperawatan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang*. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep, Pembimbing II Ns. Dion Kunto Adi Patria, M.Kep.

Mahasiswi yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akan melakukan diet agar memiliki penampilan yang menarik, perilaku diet tersebut dapat dilatarbelakangi oleh beberapa faktor. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku diet pada mahasiswi DIII Keperawatan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Desain penelitian yang digunakan deskriptif. Populasi mahasiswi tingkat 3 prodi DIII Keperawatan yang menjalani diet di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Metode sampling yang digunakan *consecutive* sampling, jumlah sampel 30 responden. Variabel yang diteliti adalah faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku diet pada mahasiswi. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat. Instrumen menggunakan lembar kuesioner dengan media *google form*. Penelitian ini dilakukan pada 22 April - 16 Mei 2022.

Hasil penelitian menunjukkan faktor yang melatarbelakangi perilaku diet mahasiswi yaitu gejala psikiatri : depresi dan kecemasan 25 responden (83,33%), distorsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh 24 responden (80%), pengaruh media massa 23 responden (76,67%), dukungan teman sebaya untuk diet 22 responden (73,33%), overweight dan obesitas 20 responden (66,67%), harga diri rendah 18 responden (60%), hubungan keluarga yang rendah 15 responden (50%).

Berdasarkan hasil penelitian, faktor yang banyak melatarbelakangi perilaku diet mahasiswi adalah gejala psikiatri meliputi depresi dan kecemasan, sehingga diharapkan mahasiswi sebelum melakukan diet untuk mencari informasi dan memahami mengenai diet.

Kata kunci : Diet, Berat badan, Mahasiswi, Perilaku.

## ABSTRACT

Muamanah, Happy Lailatul. 2022. Overview of the Factors Behind the Dietary Behavior of DIII Nursing Students at ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Scientific papers. ITSK Nursing Study Program RS dr. Soepraoen Malang. Advisor I Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep, Advisor II Ns. Dion Kunto Adi Patria, M.Kep.

Students who are not satisfied with their body shape will go on a diet to have an attractive appearance, this dietary behavior can be motivated by several factors. The purpose of this study was to describe the factors behind the dietary behavior of DIII Nursing students at ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

The research design used descriptive. Population of third level students of DIII Nursing study program who are on a diet at ITSK RS dr. Soepraoen Malang. The sampling method used consecutive sampling. The number of samples is 30 respondents. The variables research were the factors behind the dietary behavior of students. The results of the study were analyzed using univariate analysis. The instrument used a questionnaire sheet with google form media. This research was conducted on April 22 - May 16, 2022.

The results showed that the factors behind the student's dietary behavior were psychiatric symptoms: depression and anxiety as many as 25 respondents (83.33%), distortion and dissatisfaction with body image as many as 24 respondents (80%), the influence of mass media 23 respondents (76.67%), peer support for diet was 22 respondents (73.33%), overweight and obesity were 20 respondents (66.67%), low self-esteem was 18 respondents (60%), low family relationships were 15 respondents (50 %).

Based on the results of the study, many factors behind the diet behavior of female students are psychiatric symptoms including depression and anxiety, so it is expected that female students before going on a diet seek information and understand about diet.

Keywords: *Diet, Weight, student, behavior.*