

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN HARGA DIRI PADA MEMBER GYM DI WIJAYA FITNES
CENTER TUMPANG MALANG**



OLEH:

HENDRA VERI SETIAWAN

NIM. 20.1.069

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS. Dr. SOEPRAOEN
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN HARGA DIRI PADA MEMBER *GYM DI WIJAYA FITNES*
CENTER TUMPANG 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:

HENDRA VERI SETIAWAN

NIM. 20.1.069

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS. Dr. SOEPRAOEN
TAHUN AKADEMIK 2022/2023

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah

Nama : Hendra Veri Setiawan
Tempat/ Tanggal Lahir : Malang, 03 Februari 2001
NIM : 20.1.069
Alamat : Perum Griya Graha Asri Tumpang Blok B
No 7

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 di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Maret 2023

Yang Menyatakan,



Hendra ver Setiawan
NIM. 20.1.069

CURICULUM VITAE



Identitas Diri

Nama : Hendra Veri Setiawan
Tempat / Tanggal Lahir : Malang, 03 Februari 2001
Alamat : Perum Griya Graha Asri Tumpang Blok B
NO 7

Nama Orang Tua

Ayah : Hadi Suprpto
Ibu : Mesriah

Riwayat Pendidikan

SD : SDN Pulungdowo 03
SMP : SMPN 2 Tumpang
SMA : SMK Adi Husada Malang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“ Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam”.

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan atas dukungan dan doa orang –orang tercinta, akhirnya karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu dengan rasa syukur, saya ucapkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena atas ijin dan karuniannya maka karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan pada waktunya.
2. Kedua orang tua saya yang mendukung secara moral dan materi.
3. Bapak ibu dosen pembimbing ,penguji dan pengajar yang selama ini tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk membimbing saya.
4. Nata Dirgantara yang sudah membantu dalam penyelesaian penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Bapak Trilaksono selaku pemilik dari Wijaya *Fitness Center* Tumpang Malang yang telah menyediakan tempat penelitian bagi saya.

LEMBAR PERSETUJUAN

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




Tanggal Persetujuan:

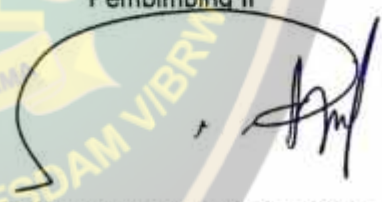
18 agustus 2023

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Ns. Dien Pitaloka P., M .Kep
NIDN. 0704088501


Ns. Alfunafi Fahrul Rizal, M.Kep Sp.Kep.J
NIDN. 0711028304

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Malang

Tanggal Pengesahan:
2023

TIM PENGUJI

	Nama	Tanda Tangan
Ketua :	Indari, S.Kep., Ners M.Kep	
Anggota :	Yuni Asri, S.Kep., Ners M.Kes, Ph.D	
	Dian Pitaloka P, S.Kep., Ners M.Kep	

Mengetahui,
Ketua Program Studi D-III Keperawatan

Ns. Riki Ristanto, M.Kep
NIDN. 0711028304

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Harga Diri Pada Member GYM Di *Wijaya Fitness Center* Tumpang Malang “ sesuai waktu yang telah ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi D-III 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 terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, SMPH., SH, S.Kep.,Ners, M.M, M.Kes selaku Rektor ITSK RS dr Soepraoen Malang.
2. Bapak Ns. Riki Ristanto, M.Kep selaku dekan FIK Keperawatan ITSK RS. Dr. Soepraoen Malang.
3. Ibu Dian Pitaloka, M . Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Ns. Alfunafi Fahrul Rizal, M.KepSPKepJ selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh dosen keperawatan D3 keperawatan yang telah membimbing dan memberi arahan
6. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, membantu dan mendoakan saya
7. Bapak Trilaksono selaku pemilik dari *Wijaya Fitness Center* Tumpang Malang yang telah menyediakan tempat penelitian bagi saya.

8. Rekan –rekan D3 keperawatan khususnya IIB yang telah memberikan doa dan dukungan.

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



Malang,

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Cover Dalam	ii
Lembar Pernyataan.....	Error! Bookmark not defined.
Curriculum Vitae.....	iv
Motto Dan Persembahn	v
Lembar Persetujuan	Error! Bookmark not defined.
Lembar Pengesahan.....	Error! Bookmark not defined.
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Singkatan	xv
Abstrak	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1.7 Pengukuran Harga Diri	12
2.2 Konsep Fitnes.....	13
2.2.1 Pengertian Fitnes.....	13
2.2.2 Keunggulan Berolahraga Di <i>Fitness Center</i>	14
2.2.3 Motivasi orang menjadi member gym	16
2.3 Kerangka Konsep	18
2.4 Deskripsi Kerangka Konsep	19
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Desain Penelitian.....	20
3.2 Kerangka Kerja.....	20

3.3	Populasi, Sampel, dan Sampling	21
3.3.1	Populasi	21
3.3.2	Sampel	21
3.3.3	Sampling	21
3.4	Identifikasi Variable dan Definisi Operasional.....	21
3.4.1	Identifikasi Variabel	21
3.4.2	Definisi Operasional	21
3.5	Prosedur Pengumpulan Data.....	23
3.5.1	Proses Perijinan	23
3.5.2	Proses Pengumpulan Data	23
3.5.3	Instrumen Penelitian.....	24
3.6	Pengelolaan dan Analisa Data	25
3.6.1	Pengolahan dan Analisa Data.....	25
3.6.2	Analisa Data	26
3.7	Waktu dan Tempat Pengumpulan Data	27
3.8	Etika Penelitian	27
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1	Hasil Penelitian	30
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	30
4.1.2	Data Umum Penelitian	31
4.2	Data Khusus Penelitian	32
4.3	Pembahasan	35
BAB 5	PENUTUP	38
5.1	Kesimpulan.....	38
5.2	Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Konsep	28
3.1 Kerangka Kerja	30



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	33
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	43
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden	44
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	45
Lampiran 4. Kisi Kisi Kuesioner	46
Lampiran 5. Lembar Kuesioner.....	47
Lampiran 6. Lembar surat ijin penelitian.....	49
Lampiran 7. Surat balasan ijin penelitian.....	50
Lampiran 8. Lembar distribusi data umum dan data khusus.....	52
Lampiran 9. Foto dokumentasi penelitian.....	55



DAFTAR SINGKATAN

GYM : *Gymnasium*



ABSTRAK

Veri, Hendra. 2023. Gambaran Harga Diri Pada Member GYM Di Wijaya Fitness Center Tumpang Malang. Karya Tulis Ilmiah . Institut Teknologi, Sain, dan Kesehatan RS . Dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ns. Dian Pitaloka, M.Kep, Pembimbing II Ns. Alfunafi Fahrul Rizal, M.Kep.

Harga diri adalah penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri. Jika individu selalu dikritik, diperlakukan kasar, dan tidak pernah diberikan penghargaan atas prestasinya, maka individu tersebut akan cenderung tumbuh menjadi pribadi yang kurang memiliki rasa harga diri. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran harga diri pada member *GYM* di *wijaya fitness center tumpang malang* .

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Dengan populasi member *GYM* sebanyak 60 orang .Penelitian ini dilakukan pada 20-26 juni dengan teknik total sampling.Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat harga diri yang diukur dengan kuisioner rosenberg. Data hasil penelitian ini dianalisis dengan metode *univariate*.

Hasil dari penelitian ini adalah sebagian besar responden memiliki harga diri tinggi yaitu 39 orang (65,0%) . Setengahnya responden memiliki harga diri sedang yaitu 18 orang (30,0%). Dan sebagian kecil memiliki harga diri rendah yaitu 3 orang (5,0%). Hasil ini dimungkinkan karena usia ,jenis kelamin, lama *fitnes* dan *personal trainer* .

Strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri salah satunya dengan berolahraga. Contohnya seperti olahraga latihan angkat beban (*weight lifting*), aerobik (*aerobics*) dan pemenuhan nutrisi (*nutrition*). Dan membantu menciptakan citra tubuh yang lebih positif sehingga harga dirinya meningkat.

Kata Kunci : Harga diri , Fitness

ABSTRACT

Veri Hendra. 2023. Overview of Self-Esteem in GYM Members at Wijaya Fitness Center Tumpang Malang. Scientific Papers . Institute of Technology, Science, and Health Hospital. Dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Ns. Dian Pitaloka, M.Kep, Supervisor II Ns. Alfunafi Fahrul Rizal, M.Kep.

Self-esteem is a positive or negative assessment or evaluation of oneself. If individuals are always criticized, treated harshly, and never given credit for their achievements, then the individual will tend to grow into a person who lacks a sense of self-worth. The purpose of this study was to determine the picture of self-esteem in GYM members at Wijaya Fitness Center Tumpang Malang.

This study used a descriptive method. With a population of 60 GYM members. This study was conducted on June 20-26 with total sampling technique. The variable in this study was the level of self-esteem as measured by the Rosenberg questionnaire. The data from this study were analyzed by *univariate method*.

The result of this study is that most respondents have high self-esteem which is 39 people (65.0%) . Half of respondents had moderate self-esteem (18 people (30.0%). And a small percentage have low self-esteem (3 people (5.0%). This result is possible due to factors such as age , gender , length of fitness , and personal trainer

One strategy that can be done to increase self-esteem is by exercising at the fitness center. Examples such as weight lifting, aerobics, and nutrition. And helps create a more positive body image so that his self-esteem increases.

Keywords : Self-esteem, Fitness