

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN *MUSCLE DYSMORPHIA* PADA ANGGOTA GYM  
DI *WIJAYA FITNESS CENTER* TUMPANG MALANG**



**OLEH:  
NATA DIRGANTARA PUTRA WAHDANA  
NIM. 20.1.080**

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

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN *MUSCLE DYSMORPHIA* PADA ANGGOTA GYM  
DI *WIJAYA FITNESS 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:  
NATA DIRGANTARA PUTRA WAHDANA  
NIM. 20.1.080**

**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 : Nata Dirgantara Putra Wahdana  
Tempat/ Tanggal Lahir : Malang, 17 Desember 2002  
NIM : 20.1.080  
Alamat : Rt. 26 Rw. 02 Desa Srimulyo, Dampit,  
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 di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 16 Juni 2023

Yang Menyatakan,



Nata Dirgantara Putra  
Wahdana  
NIM. 20.1.080

## CURICULUM VITAE



### Identitas Diri

Nama : Nata Dirgantara Putra Wahdana  
Tempat / Tanggal Lahir : Malang, 17 Desember 2002  
Alamat : Rt. 26 Rw. 02 Desa Srimulyo, Dampit,  
Malang

### Nama Orang Tua

Ayah : Didik Edi Sudarmanto  
Ibu : Yuliati

### Riwayat Pendidikan

SD : SDN Srimulyo 2 Dampit  
SMP : SMPN 2 Dampit  
SMA : SMK Muhammadiyah 7 Gondanglegi

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan

Tanggal Persetujuan, 16 Juni 2023



Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Ns. Dion Kunto A. P., M.Kep  
NIDN. 0704088501

Ns. Riki Ristanto, M.Kep  
NIDN. 0711028304



## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian  
Sidang di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan  
Kesehatan Rs dr. Soepraoen

Tanggal, 26 Juni 2023

	TIM PENGUJI	
	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Mustika Wida, S.Kep., Ners M.Biomed M.Kep	
Anggota	: 1. Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep	
	: 2. Ns. Dion Kunto A. P., 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 *Muscle Dysmorphia* Pada Anggota 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, S.Kes., SH, S.Kep.,Ners, M.M, M.Kes selaku Rektor ITSK RS dr Soepraoen Malang.
2. Bapak Ns. Riki Ristanto, M.Kep selaku Ka Prodi D-III Keperawatan ITSK RS. Dr. Soepraoen Malang.
3. Bapak Ns. Dion Kunto A. P., M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Ns. Riki Ristanto, M.Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Trilaksono selaku pemilik dari *Wijaya Fitness Center* Tumpang Malang yang telah menyediakan tempat penelitian bagi saya.
6. Kepada seluruh member gym yang telah bersedia menjadi responden untuk Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, membantu dan mendoakan saya.

8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Kelas 3B dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebut satu per satu.

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, 15 Juni 2023

Penulis





## ABSTRAK

**Dirgantara, Nata. 2023. Gambaran *Muscle Dysmorphia* Pada Anggota Gym Di Wijaya Fitness Center Tumpang Malang.** Karya Tulis Ilmiah. Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. Dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ns. Dion Kunto A. P., M.Kep, Pembimbing II Ns. Riki Ristanto, M.Kep.

Latihan kebugaran yang tidak terprogram beresiko memunculkan obsesi terhadap otot yang tidak ideal atau dismorfia otot atau *muscle dysmorphia*. *Muscle dysmorphia* akan menyebabkan perilaku olahraga yang berlebihan, praktik makan yang terganggu, dan lebih mementingkan latihan daripada melakukan interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kejadian *muscle dysmorphia* pada anggota gym di Wijaya Fitness Center Tumpang Malang.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan populasi seluruh anggota gym di Wijaya Fitness Center Tumpang Malang. Penelitian dilakukan pada tanggal 5-6 Mei 2023. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, didapatkan 38 sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner DMS (*Drive For Muscularity Scale*) dengan variabel gambaran dismorfia otot pada anggota gym. Data hasil penelitian dianalisis dengan metode *univariate*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 25 anggota (65,8%) mengalami dismorfia otot dan 13 anggota (34,2%) tidak mengalami dismorfia otot. Hal ini dapat terjadi karena beberapa hal, seperti usia, pekerjaan, lama fitness, status pernikahan, paparan media sosial, tekanan maupun kritik dari sesama anggota gym, dan motivasi untuk melakukan fitness.

Strategi yang dapat dilakukan untuk menghindari dismorfia otot dengan cara memperbaiki porsi latihan dan pola diet, memperbaiki pemikiran terkait bentuk tubuh yang ideal, serta menyisihkan waktu luang untuk melakukan kegiatan positif di luar latihan, mengurangi perilaku pengecekan tubuh, mengurangi pikiran negatif tentang citra tubuh dan mempelajari cara berpikir yang lebih fleksibel untuk mengubah pandangan dan kebiasaan tentang olahraga dan membantu menciptakan citra tubuh yang lebih positif.

**Kata Kunci: Dismorfia Otot, Fitness**

## ABSTRACT

**Dirgantara, Nata. 2023. Overview of Muscle Dysmorphia in Gym Members at Wijaya Fitness Center Tumpang Malang.** Scientific Paper. Institute of Science and Health Technology Dr. Soepraoen Hospital Malang. Supervisor I Ns. Dion Kunto A. P., M.Kep, Supervisor II Ns. Riki Ristanto, M.Kep.

Unprogrammed fitness training runs the risk of developing an obsession with non-ideal muscles or muscle dysmorphia. Muscle dysmorphia will lead to excessive exercise behavior, disturbed eating practices, and more concerned with training than social interaction. This study aims to describe the incidence of muscle dysmorphia in gym members at Wijaya Fitness Center Tumpang Malang.

This research was a descriptive study, with the population of all gym members at Wijaya Fitness Center Tumpang Malang. The research was conducted on May 5-6, 2023. By using purposive sampling technique, 38 research samples were obtained. The research instrument used the DMS (Drive For Muscularity Scale) questionnaire with the variable description of muscle dysmorphia in gym members. The research data were analyzed using the univariate method.

The results showed that 25 members (65.8%) experienced muscle dysmorphia and 13 members (34.2%) did not experience muscle dysmorphia. This can occur due to several things, such as age, occupation, length of fitness, marital status, exposure to social media, pressure or critics from fellow gym members, and motivation to do fitness.

Strategies that can be done to avoid muscle dysmorphia by improving exercise portions and diet patterns, improving thoughts related to ideal body shape, and setting aside free time to do positive activities outside of training, reducing body checking behavior, reducing negative thoughts about body image and learning more flexible ways of thinking to change views and habits about exercise and help create a more positive body image.

***Keywords: Muscle Dysmorphia, Fitness***

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
COVER DALAM .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
CURICULUM VITAE.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
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
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Muscle Dysmorphia .....	6
2.1.1 Pengertian Muscle Dysmorphia.....	6
2.1.2 Ciri-Ciri Muscle Dysmorphia.....	6
2.1.3 Factor yang Mempengaruhi <i>Muscle Dysmorphia</i> .....	7
2.1.4 Alat Ukur <i>Muscle Dysmorphia</i> .....	7
2.2 Konsep <i>Fitness</i> .....	9
2.2.1 Pengertian <i>Fitness</i> .....	9
2.2.2 Alasan Orang Berolahraga di <i>Fitness Center</i> .....	9
2.2.3 Manfaat Melakukan <i>Fitness</i> .....	10

2.3	Kerangka Konsep .....	11
<b>BAB 3</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>13</b>
3.1	Desain Penelitian .....	13
3.2	Kerangka Kerja .....	13
3.3	Populasi, Sampel, dan Sampling .....	15
3.3.1	Populasi .....	15
3.3.2	Sampel .....	15
3.3.3	Sampling .....	15
3.4	Identifikasi Variable dan Definisi Operasional.....	16
3.4.1	Identifikasi Variabel .....	16
3.4.2	Definisi Operasional .....	17
3.5	Prosedur Pengumpulan Data.....	18
3.5.1	Proses Perijinan .....	18
3.5.2	Proses Pengumpulan Data .....	18
3.5.3	Instrumen Penelitian.....	19
3.6	Pengelolaan dan Analisa Data.....	20
3.6.1	Pengolahan dan Analisa Data .....	20
3.6.2	Analisa Data .....	22
3.7	Waktu dan Tempat Pengumpulan Data .....	23
3.8	Etika Penelitian .....	23
3.9	Keterbatasan Penelitian.....	24
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>26</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	26
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian .....	26
4.1.2	Data Umum Penelitian .....	27
4.1.3	Data Khusus Penelitian .....	29
4.2	Pembahasan.....	32
<b>BAB 5</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>38</b>
5.1	Kesimpulan .....	38
5.2	Saran .....	38
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>40</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR GAMBAR

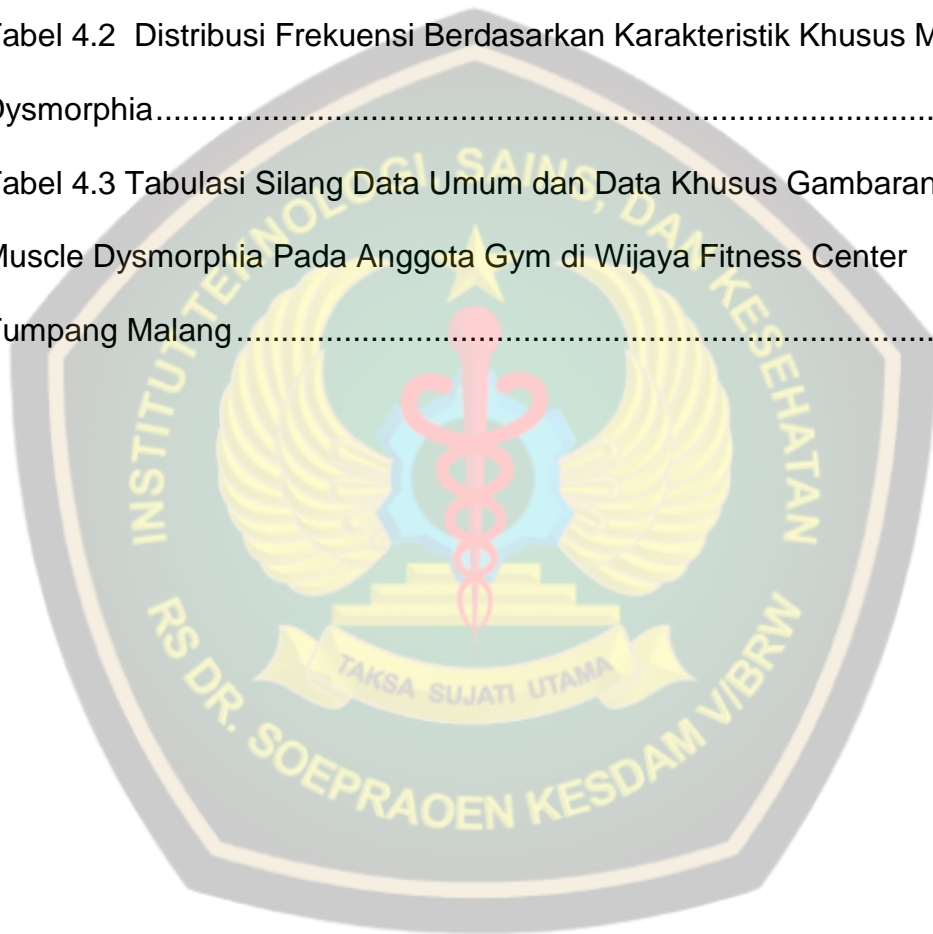
2.1 Kerangka Konsep .....	11
3.1 Kerangka Kerja .....	14





## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian .....	17
Tabel 4.1 Distribusi Berdasarkan Karakteristik Umum Muscle Dysmorphia .....	27
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Khusus Muscle Dysmorphia.....	29
Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus Gambaran Muscle Dysmorphia Pada Anggota Gym di Wijaya Fitness Center Tumpang Malang.....	30



## DAFTAR SINGKATAN

*BDD* : *Body Dysmorphic Disorder*

*DMS* : *Drive for Muscularity Scale*

*GYM* : *Gymnasium*

*MD* : *Muscle Dysmorphia*



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian .....	42
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden .....	43
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	44
Lampiran 4. Kisi Kisi Kuisisioner.....	45
Lampiran 5. Lembar Kuisisioner .....	46
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Pembimbing KTI .....	50
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Judul .....	51
Lampiran 8. Lembar Bimbingan .....	52
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian .....	54
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian.....	55
Lampiran 11. Bukti Revisi Ujian KTI.....	56
Lampiran 12. Lembar Distribusi Frekuensi Data Umum dan Data Khusus Responden .....	57
Lampiran 13. Analisis Butir Soal .....	62
Lampiran 14. Lembar Dokumentasi .....	64