

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DIET
PENURUNAN BERAT BADAN DENGAN PERILAKU
DIET PENURUNAN BERAT BADAN
PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 7 SURAKARTA**

SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi Persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan



Oleh

FRITA INDRA KUMALASARI

NIM G2B006022

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, MEI 2010**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa penelitian yang saya lakukan adalah hasil karya sendiri. Tidak ada karya ilmiah atau sejenisnya yang diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan atau sejenisnya di Perguruan Tinggi manapun seperti karya ilmiah yang saya susun,

Sepengetahuan saya juga, tidak ada karya ilmiah atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah karya ilmiah yang saya susun ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila pernyataan tersebut terbukti tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku.

Semarang, Mei 2010



Frita Indra Kumalasari

PERSEMBAHAN

Keluarga besar tersayang. Bro en Sista, Karisma P dan Ruti K untuk bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini

Terutama Ibunda tercinta untuk nasihat bijak dan pengorbanan yang besar bagi keluarga.

Alm. Ayah, Alm.Nenek, dan Alm.Kakek terimakasih telah mengajarkan keikhlasan, kekuatan dan kesabaran pada saya

***Support system* terdekatku di 4 tahun yang sangat berarti, Asih, Toet, Lia Entung, Prima Djodja. Tak lupa, Ndiek kakak, Adhit untuk support kalian padaku.**

Satu untuk semua dan semua untuk satu, anak-anak *Pingpong*: Papa eL (Heru), Marcon (Udin), Toto-chan, Nia Simanjuntak, Nila Titis, Nila Kusuma, Olien, Yeny, Dianis.

Semua yang berjodoh denganku sehingga kita pernah bertemu dan berbagi ilmu kehidupan Allah S.W.T

Cause You are everywhere to me

And when I close my eyes, it is You I see

You are everything I know that makes me believe,

I am not alone, because You always light my way.

(Michelle B.)

Persetujuan Skripsi

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DIET PENURUNAN BERAT
BADAN DENGAN PERILAKU DIET PENURUNAN BERAT BADAN PADA
REMAJA PUTRI DI SMA N 7 SURAKARTA**


Disusun oleh:

Nama : Frita Indra Kumalasari

NIM: G2B006022

Telah disetujui sebagai Skripsi
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Pembimbing,



Bambang Edi Warsito, S.Kp.,M.Kes

NIP.1963030719899031002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, karena hanya dengan petunjuk-Nya hingga skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Pengetahuan Diet Penurunan Berat Badan dengan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di SMA N 7 Surakarta” ini dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini merupakan persyaratan untuk mencapai Sarjana Keperawatan Strata I Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang, dimana banyak pihak yang terlibat membantu dalam terselesainya skripsi ini. Peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
2. Bapak Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan semangat selama penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Diyan Yuli, S.Kep., Ns, selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan dan arahan dari semester awal perkuliahan.
4. Staf dosen pengajar, administrasi dan perpustakaan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UNDIP yang telah memberikan ilmu dan bantuan penting dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh keluarga terutama ibunda yang telah memberikan doa, semangat dan dorongan yang tiada tara.

6. Kepala Sekolah dan seluruh pihak SMA N 7 Surakarta atas kerjasama yang baik dan kesempatan yang telah diberikan.
7. Teman-teman PSIK UNDIP, kakak kelas yang telah membantu memberi saran, dan para pejuang ilmu sejati angkatan A06.
8. Teman-teman kos Barinem, atas 4 tahun kebersamaan yang berarti.
9. Semua pihak yang tidak dapat Peneliti sebutkan satu persatu terimakasih untuk segala bantuan dan kerjasama.

Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat Peneliti harapkan. Semoga riset keperawatan ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Semarang, Mei 2010



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja.....	10
B. Diet.....	12
C. Pengetahuan.....	18
D. Perilaku.....	21
E. Kerangka Teori.....	23

BAB III METODOLOGI

A. Kerangka Konsep.....	24
B. Hipotesis Penelitian.....	24
C. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	24
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
1. populasi.....	25
2. sampel.....	25
3. teknik sampling.....	26
4. besar sampel.....	26
E. Tempat Penelitian.....	26
F. Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	26
1. variabel penelitian.....	26
2. definisi operasional.....	27
3. skala pengukuran.....	28
G. Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	31
1. alat penelitian.....	31
2. cara pengumpulan data.....	33
H. Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data.....	34
1. teknik pengolahan data.....	34
2. analisa data	35
I. Etika Penelitian.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Pelaksanaan Penelitian.....	38
B. Karakteristik Responden.....	39
C. Pengetahuan Diet Penurunan Berat Badan.....	39
D. Perilaku Diet Penurunan Berat Badan.....	40
E. Hubungan Antara Pengetahuan Diet Penurunan Berat Badan.....	41
dengan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan	

BAB V PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden.....	43
B. Pengetahuan Diet Penurunan Berat Badan.....	45
C. Perilaku Diet Penurunan Berat Badan	47
D. Hubungan Antara Pengetahuan Diet Penurunan Berat Badan.....	49
dengan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan	

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Judul gambar	Halaman
1	Kerangka teori	24
2	Kerangka Konsep	23

DAFTAR TABEL

No.Tabel	Judul tabel	Halaman
4.1	Distribusi Frekwensi Karakteristik Responden Remaja Putri SMA N 7 Surakarta Bulan April 2010	40
4.2	Distribusi Frekwensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri SMA N 7 Surakarta Bulan April 2010	40
4.3	Distribusi Frekwensi Responden Berdasarkan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri SMA N 7 Surakarta Bulan April 2010	41
4.4	Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Diet Penurunan Berat Badan dengan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri SMA N 7 Surakarta Bulan April 2010	42

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran	Keterangan
1	Surat Permohonan Ijin Uji Expert
2	Surat Ijin Uji Validitas Reliabilitas Kuesioner Penelitian
3	Surat Ijin Penelitian
4	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
5	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
7	Kuesioner Penelitian
8	Hasil Uji Validitas Reliabilitas
9	Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov
10	Hasil Uji Analisis Univariat
11	Hasil Uji Chi Square
12	Jadwal Penelitian

**Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Semarang, Mei 2010
Skripsi**

Frita Indra Kumalasari

Hubungan Antara Pengetahuan Diet Penurunan Berat Badan dengan Perilaku diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri di SMA N 7 Surakarta

(viii + 54 halaman + 2 gambar + 4 tabel + 12 lampiran)

ABSTRAK

Remaja adalah usia yang identik dengan pertumbuhan dan perubahan fisik, yang sering dikenal dengan istilah pubertas. Ketika memasuki pubertas tersebut remaja menjadi lebih peduli terhadap penambahan berat badan mereka, terutama bagi remaja putri yang mengetahui bahwa tubuhnya sedang mengalami penambahan jumlah jaringan lemak sehingga menjadikan lebih mudah gemuk apabila mengkonsumsi makanan berkalori tinggi. Remaja saat ini lebih banyak melakukan diet yang ditujukan untuk penurunan berat badan. Riset ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan diet penurunan berat badan dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri. Riset ini menggunakan metode kuantitatif *non eksperimental* dengan uji *chi square*. Pengambilan sampel dalam riset ini menggunakan teknik *simple random sampling*, dengan jumlah 179 responden. Pengumpulan data dengan kuesioner. Hasil dari riset ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan diet penurunan berat badan dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri di SMA N 7 Surakarta, dibuktikan dengan *p value* 0,000. Rekomendasi untuk penelitian yang selanjutnya, dapat dilakukan secara kuantitatif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi remaja putri melakukan diet tidak sehat.

Kata kunci : pengetahuan diet penurunan berat badan, perilaku diet penurunan berat badan, remaja putri

Daftar pustaka: 34 (1980-2009)

ABSTRACT

Frita Indra Kumalasari

The Correlation between Diet Knowledge in Reducing Weight and Diet Behavior to Reduce Body Weight among Female Teenagers in SMA N 7 Surakarta

(viii + 54 pages + 2 pictures + 4 tables + 12 appendixes)

Teenager is a stage in which acceleration of physical growth and development can be found. This stage is usually called puberty. On this stage, teenagers become more aware of their body and the adding of their body weight, especially for the girls who know that their body is increasing in the amount of fat tissues. It makes them easier to become fatter, if they consume high calories of food. Nowadays, the girls do diet for reducing their body weight. This research was aimed to know the correlation between diet knowledge in reducing weight and the diet behavior to reduce body weight among female students in SMA N 7 Surakarta. This research method was a non-experimental quantitative with cross sectional approach using chi square test. This research used simple random sampling technique, involving 179 respondents. The data were collected using questionnaires. The research showed a significant correlation between diet knowledge in reducing weight and the diet behavior to reduce body weight with p value = 0.000. For further research it is recommended to find the influencing factors in female teenagers who do unhealthy diet by a quantitative research.

Keywords: Diet Knowledge in Reducing Weight, Diet Behavior to Reduce Weight, Female Teenager

Bibliography: 34 (1980-2009)