

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN ASUPAN LEMAK DAN
KARBOHIDRAT PADA MAHASISWI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

SKRIPSI



**Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada
Jurusan S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

Nama : AULIA NURI BERLIANY

NIM : J 310 170 041

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Lemak dan Karbohidrat pada Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Nama mahasiswa : Aulia Nuri Beriany

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 170 041

Telah Disetujui untuk diuji dalam ujian skripsi oleh Tim penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 08 Januari 2022


Surakarta, 08 Januari 2022

Menyetujui,

Pembimbing


Titik Susilowati SKM, M.Gizi, RD
NIK: 19750331 200604 2 009

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Pramudya Kurnia, STP., M.Agr
NIK/NIDN :959/06-1901-7801

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 03 Januari 2022

Penulis



Aulia Nuri Berliany

J310170041

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:
**Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Lemak dan Karbohidrat
pada Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Oleh:
AULIA NURI BERLIANY
J 310 170 041

Telah Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 08 Januari 2022
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Pembimbing

Titik Susilowati SKM., M.Gizi., RD

Penguji:

1. Titik Susilowati SKM., M.Gizi., RD  (.....)
2. Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., MS  (.....)
3. Firmansyah, S.ST., M.Gz.  (.....)

Menyetujui,
Kaprodi Ilmu Gizi

Pramudya Kurnia, STP., M.Agr
NIK/NIDN : 959/06-1901-7801

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes.
NIK/NIDN: 750/0620117301

ABSTRAK

AULIA NURI BERLIANY J310170041

HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN ASUPAN LEMAK DAN KARBOHIDRAT PADA MAHASISWI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Pendahuluan : Pembatasan asupan lemak dan karbohidrat pada remaja putri dipengaruhi oleh citra tubuh. Remaja memiliki citra tubuh positif akan merasa puas dengan bentuk tubuhnya sedangkan remaja dengan citra tubuh negatif akan mengurangi asupan lemak dan karbohidrat untuk mendapatkan bentuk dan ukuran tubuh yang menurut mereka baik.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak dan karbohidrat pada mahasiswa Ilmu Gizi FIK UMS.

Metode Penelitian : Metode penelitian yang digunakan adalah observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Gizi FIK UMS yang berjumlah 91 responden yang dipilih dengan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling*. Data citra tubuh diperoleh menggunakan kuesioner MBRSQ-AS. Data asupan lemak dan karbohidrat diperoleh menggunakan metode *estimated food record* 3x24 jam tidak berurutan-turut kemudian dibandingkan dengan AKG 2019. Analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

Hasil : Citra tubuh tergolong negatif sebesar 52,7%, asupan lemak tergolong kurang sebesar 58,2%, dan asupan karbohidrat tergolong kurang sebesar 94,5%.

Kesimpulan : Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak dan karbohidrat ($p=0,463$; $p=0,947$) pada mahasiswa Ilmu Gizi FIK UMS. Diharapkan mahasiswa meningkatkan pengetahuan tentang citra tubuh sehingga terwujud citra tubuh yang positif dan asupan zat gizi per hari tercukupi dengan baik.

Kata Kunci : Asupan karbohidrat, asupan lemak, citra tubuh, remaja putri

ABSTRACT

AULIA NURI BERLIANY J310170041

THE RELATIONSHIP OF BODY IMAGE WITH FAT AND CARBOHYDRATE INTAKE IN THE STUDENTS OF NUTRITION SCIENCE FACULTY OF HEALTH SCIENCE UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Introduction : Limitation of fat and carbohydrate intake in adolescent girls is influenced by body image. Adolescents who have a positive body image will feel satisfied with their body shape while adolescents with a negative body image will reduce their intake of fat and carbohydrates to get a body shape and size that they think is good.

Objective : The purpose was to determine the relationship between body image and fat and carbohydrate intake for students of Nutrition Science, Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Research Method : The research method used is observational with a *cross sectional* research design. The sample of this study was a student of Nutrition Science, Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Surakarta, totaling 91 respondents who were selected by using Simple Random Sampling technique. Body image data was obtained using the MBRSQ-AS questionnaire. Data on fat and carbohydrate intake were obtained using the estimated food record method 3x24 hours in a row and then compared with the 2019 RDA. Data analysis used Spearman Rank correlation test.

Results : Body image is classified as negative by 52.7%, fat intake is classified as less by 58.2%, and carbohydrate intake is classified as less by 94.5%.

Conclusion : The results of the analysis showed that there was no relationship between body image and fat and carbohydrate intake ($p = 0.463$; $p = 0.947$) in Nutrition Science students, FIK UMS. It is expected that female students will increase their knowledge of body image so that they are expected to increase knowledge about body image so that a positive body image can be realized and the intake of nutrients per day is well fulfilled.

Keywords : Carbohydrate intake, fat intake, body image, adolescent

MOTTO

“Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving.”

(Albert Einstein)

“If you can dream it, you can do it.”

(Walt Disney)

“Barangsiapa belum pernah merasakan pahitnya menuntut ilmu walau sesaat, ia akan menelan hinanya kebodohan sepanjang hidupnya.”

(Imam Asy-Syafi'i)

“Ilmu itu lebih baik dari kekayaan, karena kekayaan itu harus kamu jaga, sedangkan ilmu yang akan menjagamu.”

(Ali bin Abi Thalib)

”Although they plan, Allah also plans and Allah is the best of planners.”

(Al-Anfal : 30)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini penulis persembahkan kepada :

- ❖ Sujud dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kesabaran, kekuatan, dan petunjuk dalam kehidupan.
- ❖ Ibu tercinta dan Alm. Bapak yang telah memberikan support secara langsung dan tidak langsung, kasih sayang, serta doa yang tiada henti untuk penulis.
- ❖ Kakak (Fakhri Putra Pratama, S.Si) yang selalu memberi support, membantu dalam segala hal hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. .
- ❖ Dosen Pembimbing Ibu Titik Susilowati SKM, M.Gizi, RD yang telah membimbing penulis hingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
- ❖ Thony yang telah memberikan support, doa, dan nasehat yang baik untuk penulis.
- ❖ Sahabat-sahabat penulis (Viki, Royani, Santi, Siska, Twyta, Yusitisa) terima kasih atas support, doa, bantuan, dan selalu ada, serta selalu mengingatkan penulis untuk tidak menyerah.
- ❖ Teman sebimbingan yang selalu memotivasi dan memberi semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
- ❖ Teman-teman Prodi Gizi S1 angkatan 2017 kelas A dan Shift B, terima kasih atas dukungan dan semangat yang diberikan, serta kerjasamanya selama kurang lebih 4 tahun ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Aulia Nuri Berliany
Tempat/Tanggal Lahir : Sragen / 24 Nopember 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
E-mail : aulianuriberliany@gmail.com
Alamat : Sidomulyo RT 52 RW 15 Sragen Wetan, Sragen,
Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan :

1. Lulus TK Guppi Tahun 2005
2. Lulus SD Negeri 1 Sragen Tahun 2011
3. Lulus SMP Negeri 5 Sragen Tahun 2014
4. Lulus SMA Negeri 1 Sragen Tahun 2017
5. Menempuh pendidikan S1 di Program Studi Ilmu Gizi FIK UMS sejak tahun 2017

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas taufik, hidayah, dan keberkahan ilmu kepada penuli. Shalawat serta salam senantiasa terlimpah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut setia beliau. Atas izin Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Lemak dan Karbohidrat pada Mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Proses penyusunan skripsi ini penulis banyak menemukan kendala dan hambatan, namun berkat bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikannya. Pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., FTR., M.kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Pramudya Kurnia, STP., M.Agr. selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Titik Susilowati SKM, M.Gizi, RD selaku Dosen Pembimbing di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Bapak Ibu Dosen dan Staf Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Keluarga yang selalu mendoakan, memotivasi dan membantu dalam penyusunan skripsi.
7. Teman-teman mahasiswa Ilmu Gizi FIK UMS angkatan 2017 yang telah memberi masukan dan kerjasama selama ini.
8. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari terbatasnya pengetahuan dan pengalaman, maka dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan baik isi maupun

penulisannya, serta masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan dan khususnya kepada pembaca.

Surakarta, 03 Januari 2022

Penulis

J310170041

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kerangka Teori	22
C. Kerangka Konsep.....	23
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	24
B. Kode Etik Penelitian	24
C. Waktu dan Tempat.....	24
D. Populasi dan Sampel.....	25
E. Jenis Variabel Penelitian.....	26
F. Definisi Operasional	26
G. Prosedur Penelitian	27
H. Pengolahan Data	31
I. Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Lokasi Penelitian	34
B. Karakteristik Responden.....	34
C. Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Lemak.....	37
D. Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Karbohidrat	41
E. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu penelitian	24
Tabel 2. Definisi Operasional	26
Tabel 3. Kisi-kisi kuesioner citra tubuh	28
Tabel 4. Kode Citra Tubuh MBSRQ-AS	32
Tabel 5. Kode Asupan Lemak	32
Tabel 6. Kode Asupan Karbohidrat	32
Tabel 7. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia	35
Tabel 8. Distribusi Responden menurut Citra Tubuh	36
Tabel 9. Distribusi Asupan Lemak dan Karbohidrat	37
Tabel 10. Distribusi Asupan Lemak Berdasarkan Citra Tubuh	38
Tabel 11. Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Asupan Lemak	39
Tabel 12. Distribusi Asupan Karbohidrat berdasarkan Citra Tubuh	41
Tabel 13. Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Asupan Karbohidrat	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori.....	22
Gambar 2. Kerangka konsep.....	23
Gambar 3. Diagram Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Ethnical Clearence	50
Lampiran 2. Formulir persetujuan (informed consent).....	51
Lampiran 3. Kuesioner Citra Tubuh	52
Lampiran 4. Formulir Record	54
Lampiran 5. Master Data	55
Lampiran 6. Hasil Food Record.....	58
Lampiran 7. Hasil SPSS.....	62
Lampiran 8. Skor penilaian citra tubuh.....	65
Lampiran 9. Dokumentasi Pengambilan Data Asupan dan Penyebaran Kuesioner	74