



**HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN REMAJA PUTRI  
(LITERATURE REVIEW)**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**OMEGA ALFIONITA**

**NIM. 010117A074**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGARAN  
2021**



**HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN REMAJA PUTRI  
(LITERATURE REVIEW)**

**SKRIPSI**

Oleh  
**OMEGA ALFIONITA**  
**NIM. 010117A074**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGARAN  
2021**

**Universitas Ngudi Waluyo Ungaran**  
**Fakultas Keperawatan**  
**Program Studi Keperawatan**  
**Skripsi, Januari 2021**  
**Omega Alfionita (0100117a082)**

**Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri (*Literature Review*)  
(x + 34 halaman + 3 tabel + 2 lampiran)**

## **ABSTRAK**

Berat badan lebih dapat menyebabkan gangguan pada body image. Timbulnya body image negatif dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh. Oleh karena itu, dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui perilaku diet.

Desain penelitian *literature review*. Jumlah artikel yang digunakan 5 artikel yang terdiri dari 4 jurnal indonesia dan 1 jurnal international. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (Google Scholar dan PubMed) Jurnal yang dipergunakan dari tahun 2010 sampai tahun 2020. Analisis menggunakan metaanalisis 5 jurnal.

Berdasarkan hasil ulasan 5 artikel yang dianalisa dapat disimpulkan bahwa metode yang digunakan dalam 5 artikel baik desain, populasi, instrumen maupun teknik analisa data mendukung rancangan penelitian untuk mengetahui hubungan antara hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri. Kelima artikel penelitian didapatkan 4 artikel yaitu artikel 2,3,4 dan 5 menyatakan sebagian besar remaja putri memiliki body image positif sedangkan 1 artikel yaitu artikel 1 menyatakan lebih banyak remaja putri yang memiliki body image yang kurang. Kelima artikel menyatakan sebagian besar remaja putri memiliki pola makan atau pola diet yang kurang baik. Kelima artikel menyatakan ada hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri. Saran kepada remaja diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuannya dalam memandang body image secara positif sehingga dapat menerapkan pola makan yang baik dan sehat.

**Kata kunci :** Remaja Putri, Citra Tubuh, Pola Makan  
**Kepustakaan :** 25 pustaka (2010 – 2020)

**Ngudi Waluyo Ungaran University  
Nursing Faculty  
Nursing Study Program  
Thesis, January 2020  
Omega Alfionita (0100117a082)**

**The Correlation Between Body Image and Diet of Young Women (Literature Review)  
(x + 34 pages + 3 tables + 2 attachments)**

## **ABSTRACT**

Being overweight can cause disturbances in body image. The emergence of a negative body image can cause body image disorders. Therefore, they need to do a way to change his appearance. One of the efforts made is through dietary behavior.

Literature review research design. The number of articles used is 5 articles consisting of 4 Indonesian journals and 1 international journal. Sources for conducting this literature review include systematic search studies of computerized databases (Google Scholar and PubMed) journals used from 2010 to 2020. The analysis used a meta-analysis of 5 journals.

Based on the results of the review of the 5 articles analyzed, it can be concluded that the methods used in the 5 articles, both design, population, instruments and data analysis techniques, support the research design to determine the relationship between the relationship between body image and diet for young women. The five research articles found 4 articles, namely articles 2,3,4 and 5 stated that most of the young women had a positive body image, while 1 article, namely article 1, stated that more girls had less body image. The five articles stated that most of the young women had a poor diet or diet. The five articles stated that there was a relationship between body image and diet for young women. Advice to adolescents is expected that the results of this research can increase their knowledge in seeing body image positively so that they can apply a good and healthy diet.

**Keywords : Young Women, Body Image, Diet**  
**Bibliography : 25 references (2010 - 2020)**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN REMAJA PUTRI  
(LITERATUREREVIEW)**

Oleh

**OMEGA ALFIONITA**

**NIM.010117A074**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, Januari 2021

**Pembimbing**



Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep.  
NIDN. 0628127901

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

### HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN REMAJA PUTRI (*LITERATURE REVIEW*)

Di susun Oleh :

**OMEGA ALFIONITA**

NIM. 010117A074

Telah dipertahankan diepan Tim Pengaji Skripsi Program Studi Keperawatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Hari : Rabu

Tanggal : 3 Februari 2021

Tim Pengaji

Pembimbing

Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep.

NIDN. 0628127901

Pengaji II

Ns. Liya Novitasari, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0630078801

Pengaji II

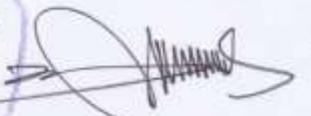
Ns. Eko Susilo, S.Kp., M.Kep.

NIDN. 0628127901

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



  
Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes.  
NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan

  
Rosalina, S.Kp., M.Kes.  
NIDN. 0621127102

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **IDENTITAS DIRI**

Nama : Omega Alfionita  
TTL : Kab Semarang, 31Desember 1998  
Agama : Katolik  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl.Merbabu Raya Getasan rt.01 rw.06 No 28A. Kab. Semarang  
Kebangsaan : Indonesia  
Handphone : 085841658396

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SDN 01 Getasan : Tahun 2005-2011
2. SMP Kristen LAB Satya Wacana Salatiga : Tahun 2011-2014
3. SMA Kristen 01 Salatiga : Tahun 2014-2017
4. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2017-Sekarang

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Omega Alfionita

NIM : 010117A074

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "**Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri (*Literature Review*)**" adalah karya ilmiah asli saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan murni hasil karya saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 03 Februari 2021

Yang Memberi Pernyataan



(Omega Alfionita)

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangandibawahini:

Nama : Omega Alfionita

NIM : 010117A074

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan

Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri (*Literature Review*)”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 03 Februari 2021

Yang Memberi Pernyataan



(Omega Alfionita)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri (*Literature Review*)”. Penulis menyadari bahwa Skripsi ini tidak dapat selesai tanpa arahan, motivasi dan doa yang senantiasa diberikan selama ini dari berbagai pihak. Sehingga dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Rosalina, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku ketua Program Studi Keperawatan
4. Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep., selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan kesabaran dalam memberikan arahan, bimbingan, kritik dan saran dalam penyusunan penelitian ini.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
6. Kedua orangtua saya yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, semangat, dan materi.
7. Semua keluarga tercinta yang telah banyak memberikan doa, materi, semangat dan motivasi.
8. Semua sahabat-sahabat seperjuangan yang selalu memberikan semangat, kritik, saran, bantuan dan dukungan selama ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis sangat menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi perbaikan Skripsi ini.

Ungaran, Januari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN .....	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II METODE TINJAUAN ARTIKEL .....	7
A. Kata Kunci Pencarian Artikel .....	7
B. Sumber Data Artikel .....	7
C. Proses Penetapan Artikel.....	8
D. Jumlah Dan Jenis Artikel Yang Didapat.....	8
E. Analisis Artikel .....	10
BAB III HASIL LITERATUR REVIEW .....	15
BAB IV PEMBAHASAN .....	20
A. Metode Penelitian.....	20
B. Hasil Penelitian .....	23
C. Keterbatasan.....	31

BAB V PENUTUP.....	33
A. Kesimpulan .....	33
B. Saran.....	34

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Search terms (PICO) .....	7
Tabel 2.2 strategi pencarian literature.....	9
Tabel 3.1 Ekstraksi Data .....	17

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Artikel Penelitian

Lampiran 2 Lembar Konsultasi