



**“HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN *BODY IMAGE* DENGAN
LINGKAR LENGAN ATAS (LILA) PADA SANTRI PUTRI
DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL-KAHFI
KECAMATAN MIJEN KOTA SEMARANG”**

SKRIPSI

Oleh :

SRI MULYANINGSIH

060118A061

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

UNGERAN

2022



**“HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN *BODY IMAGE* DENGAN
LINGKAR LENGAN ATAS (LILA) PADA SANTRI PUTRI
DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL-KAHFI
KECAMATAN MIJEN KOTA SEMARANG”**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz)

Oleh :

SRI MULYANINGSIH

060118A061

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN**

2022

Universitas Ngudi Waluyo

Fakultas Kesehatan

Program Studi Gizi

Skripsi, Agustus 2022

Sri Mulyaningsih

060118A061

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN BODY IMAGE DENGAN LINGKAR LENGAN ATAS (LILA) PADA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL-KAHFI, KECAMATAN MIJEN, KOTA SEMARANG

(xvii + 81 halaman + 12 tabel + 2 gambar + 18 lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang: LILA merupakan keadaan jaringan otot dan lapisan lemak bawah kulit yang mencerminkan kekurangan energi kronis (KEK). KEK merupakan masalah gizi yang biasa dialami remaja, berdasarkan hasil RISKESDAS 2018, pada remaja putri usia 15-19 tahun di Jawa Tengah sebesar 36,3%. Faktor yang dapat menyebabkan KEK antara lain asupan zat gizi makro, dan *body image* atau persepsi tubuh.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara asupan protein dan *body image* dengan lingkaran lengan atas pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang.

Metode: Jenis penelitian ini adalah analitik observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan jumlah populasi seluruh santri putri usia 15-18 tahun di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi dengan sampel 78 responden diambil dengan metode *proportional random sampling*. Asupan protein diukur menggunakan kuesioner FFQ semi kuantitatif dan *body image* diukur menggunakan kuesioner BSQ-34. Lingkaran lengan atas diukur menggunakan metline dengan ketelitian 0,1 cm. analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman* ($\alpha = 0,05$).

Hasil: Asupan protein kategori defisit berat yaitu 28,2%, defisit ringan yaitu 15,4%, defisit sedang yaitu 10,3%, *body image* dalam kategori tidak ada perhatian yaitu 17,9%, perhatian ringan yaitu 38,5%, perhatian sedang yaitu 43,6%, dan LILA < 23,5 berisiko KEK yaitu 42,3%, LILA \geq 23,5 tidak berisiko KEK yaitu 57,7%. Ada hubungan asupan protein dan *body image* dengan LILA dengan ($p = 0,0001$; $p = 0,005$).

Simpulan: Ada hubungan asupan protein dan *body image* dengan LILA pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang.

Kata kunci: asupan protein, *body image*, LILA, remaja, KEK

Kepustakaan: 66 (2013-2021)

Ngudi Waluyo University

The Faculty of Health

Nutrition Study Program

Tesis, August 2022

Sri Mulyaningsih

THE CORRELATION PROTEIN INTAKE AND BODY IMAGE WITH MID UPPER ARM CIRCUMFERENCE (MUAC) IN FEMALE STUDENTS AT ASKHABUL-KAHFI ISLAMIC BOARDING SCHOOL, MIJEN DISTRICT, SEMARANG CITY

(xvii + 81 Page + 12 Tables + 2 Pictures + 18 Appendixes)

ABSTRACT

Background: *MUAC is a state of muscle tissue and layer of subcutaneous fat that reflects chronic energy deficiency (CED). Based on the results of the RISKESDAS 2018, in adolescent girls aged 15-19 years in Central Java by 36.3%. Factors that can cause CED include macronutrient, and body image or body perception.*

Purpose: To determine the relationship between protein intake and body image with CED in female students at the Askhabul-Kahfi Islamic Boarding School, Mijen District, Semarang City.

Methods: The type of research was analytical observational with cross-sectional approach with the population of all female students aged 15-18 years at the Askhabul-Kahfi Islamic Boarding School and the sample were 78 respondents taken by proportional random sampling method. Protein intake was measured using a semi-quantitative FFQ questionnaire and body image was measured using the BSQ-34 questionnaire. The mid upper arm circumference was measured using a metline to the nearest of 0.1 cm. The bivariate analysis used Spearman correlation test ($\alpha = 0.05$).

Result: Protein intake in the category of severe deficit 28.2%, moderate deficit 15.4%, mild deficit 10.3%, body image in the category of no attention 17.9%, with mild attention 38.5%, with moderate attention that 43.6%, and MUAC < 23.5 (42.3%) at risk of CED, MUAC \geq 23.5 no at risk of CED 57,7%. There is a correlation between protein intake and body image with MUAC ($p = 0.0001$; $p = 0.005$).

Conclusion: There is a correlation between protein intake and body image with MUAC in female students at Askhabul-Kahfi Islamic Boarding School, Mijen District, Semarang City

Keywords: protein intake, body image, MUAC, adolescents, CED

Library: 66 (2013-2018)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN *BODY IMAGE* DENGAN
LINGKAR LENGAN ATAS (LILA) PADA SANTRI PUTRI
DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL-KAIFI
KECAMATAN MIJEN KOTA SEMARANG**

Disusun oleh :

SRI MULYANINGSIH
060118A061

PROGAM STUDI SI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

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

Ungaran, 01 Agustus 2022

Pembimbing



Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi

NIDN. 0603058501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN *BODY IMAGE* DENGAN
LINGKAR LENGAN ATAS (LILA) PADA SANTRI PUTRI
DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL-KAHFI
KECAMATAN MIJEN KOTA SEMARANG**

Disusun oleh :

SRI MULYANINGSIH

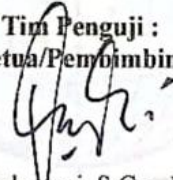
060118A061

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo :

Hari : Selasa

Tanggal : 09 Agustus 2022

**Tim Penguji :
Ketua/Pembimbing**



Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501

Anggota/Penguji 1



Gales Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

Anggota/Penguji 2



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susno, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

Ketua Program Studi S1 Gizi



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

- Nama : Sri Mulyaningsih
- Tempat dan tanggal lahir : Kendal, 18 Mei 2000
- Jenis Kelamin : Perempuan
- Agama : Islam
- Warga Negara : Indonesia
- Alamat : Jl. Den Ayu Putri RT 01 RW 07, Desa Trisobo,
Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal
- Riwayat Pendidikan :
1. TK Darma Wanita Desa Trisobo : 2005 - 2006
 2. SD Negeri 2 Tisiobo : 2006 - 2012
 3. SMP Unggulan Pondok Moderen Selamat : 2012 - 2015
 4. SMA Negeri 1 Boja : 2015 - 2018
 5. Universitas Ngudi Waluyo : 2018 - sekarang

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang Bertanda tangan di bawah ini saya,

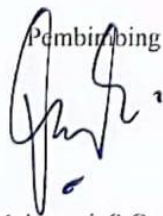
Nama : Sri Mulyaningsih

NIM : 060118A061

Mahasiswa : Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Antara Asupan Protein dan Body Image Dengan Lingkar Lengan Atas pada Santri Putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni 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 didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing


Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501

Ungaran, Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan




Sri Mulyaningsih
NIM.060118A061

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Mulyaningsih

NIM : 060118A061

Fakultas : Kesehatan

Program Studi : Gizi

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatika, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Hubungan Antara Asupan Protein dan Body Image dengan Lingkungan Atas pada Santri Putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 12 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



(Sri Mulyaningsih)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran dan rahmat Tuhan Yang Maha Esa, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Asupan Protein dan Body Image Dengan Lingkar Lengan Atas pada Santri Putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang”. Dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu penulis dalam memberikan pengarahan dan bimbingan. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak prof. Dr. Subyantoro, M.Hym, Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ibu Riva Mustika Anugerah, S.Gz., M.Gizi, Ketua Program Studi Gizi,
3. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi, selaku pembimbing atas arahan, saran dan kritik dalam penyusunan skripsi ini
4. Bapak Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi , selaku narasumber, terimakasih atas arahan, dan masukannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah membimbing, mengarahkan dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah Ust. M. Rikza Saputro, S.Pd, M.M yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi.
7. Kepada kedua orang tua saya yang tercinta Bapak Sujarmanto dan Ibu Jumini untuk motivasi, doa dan dukungannya selama ini baik moral maupun material yang tiada hentinya.

8. Kepada kakak-kakak saya Khusmas Sofyan Hadi, Yunicha Nurul Anjani, Purwanto dan Trian Wahyu Saputra yang saya sayangi serta keluarga besar saya yang selalu memberikan motivasi, doa dan dukungannya selama ini.
9. Kepada teman-teman tersayang yang selalu memberikan dorongan semangat dan selalu memotivasi.
10. Almamater saya Prodi Gizi, teman-teman, kakak-kakak dan adik-adik yang selalu memberikan semangat dan perhatiannya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis tulis satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Ungaran, 12 Agustus 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tinjauan Penelitian	4
D. Rumusan Masalah	5

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teoristis	7
1. Remaja	7
2. Lingkar Lengan Atas	13
3. Asupan Protein.....	19
4. Body Image.....	27
B. Kerangka Teori	37
C. Kerangka Konsep.....	37
D. Hipotesis	38
BAB III. DESAIN PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian	39
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sempel.....	39
D. Definisi Oprasional.....	43
E. Variabel Penelitian.....	44
F. Pengumpulan Data.....	45
G. Pengolahan Data	50
H. Analisis Data.....	51
I. Jadwal Penelitian	53

BAB IV HASIL dan PEMBAHASAN.....	54
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren.....	54
B. Hasil Dan Pembahasan	55
1. Karakteristik Responden	55
2. Analisis Univariat.....	58
3. Analisis Bivariat.....	65
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi LILA pada WUS.....	16
Tabel 2.2 Klasifikasi Angka Kecukapan Gizi Berdasarkan AKG	21
Tabel 3.1 Jumlah Sempel Penelitian dan Penyebaranya.....	42
Tabel 3.2 Definisi Oprasional	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Santri Putri.....	55
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Orang Tua Santri Putri.....	57
Tabel 4.3 Nilai Minimal dan Maksimal Asupan Protrin Santri Putri	58
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Asupan Protein Santri Putri.....	59
Tabel 4.5 Nilai Minimal dan Maksimal <i>Body Image</i> Santri Putri.....	61
Tabel 4.6 Karakteristik <i>Body Image</i> Santri Putri	62
Tabel 4.7 Nilai Minimal dan Maksimal Karakteristik LILA Santri Putri.....	63
Tabel 4.8 Karakteristik LILA Santri Putri	64
Tabel 4.9 Hubungan Asupan Protein dengan LILA pada Santri Putri.....	65
Tabel 4.10 Tabulasi Silang Asupan protein dengan LILA Santri Putri	67
Tabel 4.11 Hubungan <i>Body Image</i> dengan LILA pada Santri Putri	70
Tabel 4.12 Tabulasi Silang <i>Body Image</i> dengan LILA Santri Putri	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	37
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Keterangan Pelaksanaan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 5. Surat keterangan Validitas BSQ
- Lampiran 6. Jadwal Penelitian
- Lampiran 7. Rincian Anggaran Biaya Studi Pendahuluan
- Lampiran 8. Lembar Pernyataan Kepada Responden
- Lampiran 9. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Kuesioner Penyaringan Responden
- Lampiran 11. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 12. *Formulir Food Frequency Questionnaire*
- Lampiran 13. *Koesioner Body Shape Questionnaire (BSQ)*
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15. Rekap Data Responden
- Lampiran 16. Data Asupan Responden
- Lampiran 17. Tabel Likert *Body Image*

Lampiran 18. Analisis Data Penelitian.