

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN TENTANG GIZI  
DENGAN PERILAKU DIET PENURUNAN BERAT BADAN PADA  
REMAJA PUTRI**

**SKRIPSI**

**CICILIA SELY ANGELIA**

**13.40.0162**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2017**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI DENGAN  
PERILAKU DIET PENURUNAN BERAT BADAN PADA REMAJA  
PUTRI**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang  
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**CICILIA SELY ANGELIA**

**13.40.0162**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

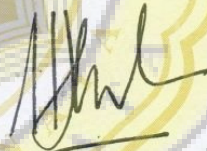
**2017**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang  
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal  
18 September 2017

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata  
Dekan,



(Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes)

**Dewan Penguji :**

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes
2. Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si
3. Dra. R.A. Praharesti Eriany, M.Si


## HALAMAN PERSEMBAHAN

**Kupersembahkan Karya**

**Sederhana ini untuk :**

Allah, Bapa, Putra dan Roh Kudus

Yang memberikan wahyunya untuk bisa menyelesaikan tugas akhir ini

Dan Kepada

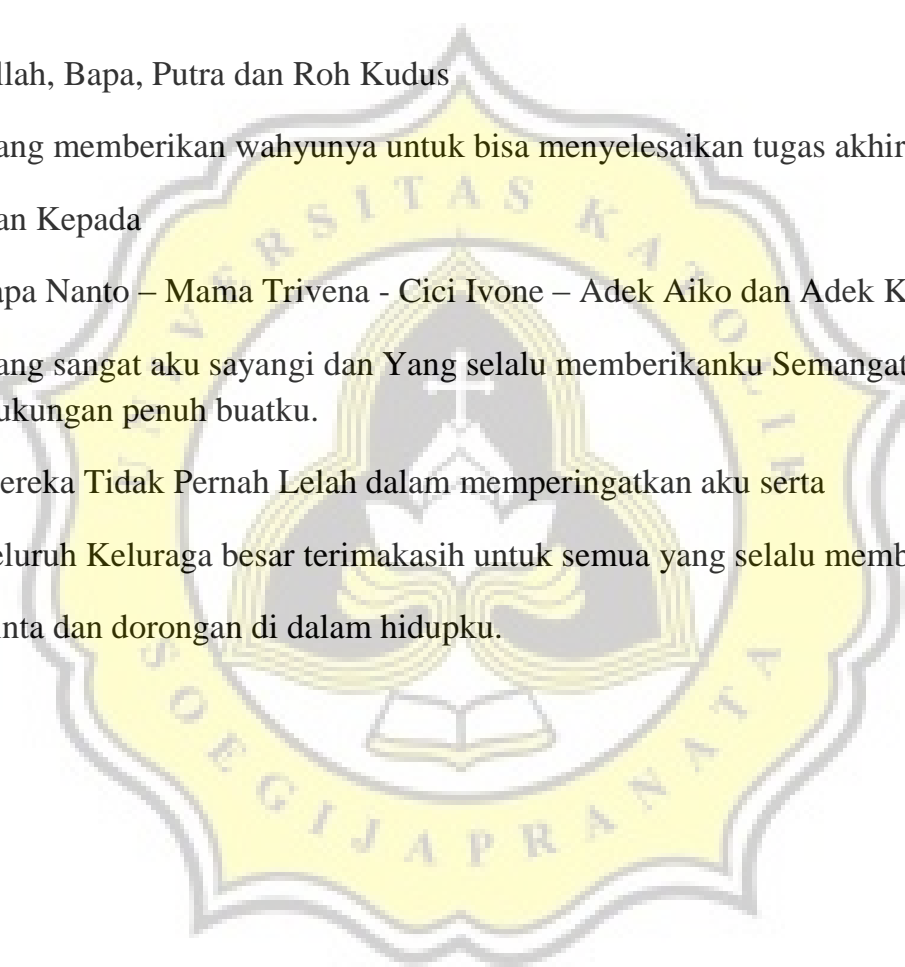
Papa Nanto – Mama Trivena - Cici Ivone – Adek Aiko dan Adek Kingkin

Yang sangat aku sayangi dan Yang selalu memberikanku Semangat dan Dukungan penuh buatku.

Mereka Tidak Pernah Lelah dalam memperingatkan aku serta

Seluruh Keluarga besar terimakasih untuk semua yang selalu memberikan

Cinta dan dorongan di dalam hidupku.



## MOTTO

**Tidak Lelah, Tidak Menghasilkan  
Tidak Menghasilkan, Tidak Lelah**

~ CS ~



**This Too Will Pass**

~ Dwi ~

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah ku atas limpah berkat dan karuniaNya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Berbagai hambatan dan kesulitan penulis hadapi selama penyusunan skripsi ini, namun berkat kuasa dan kemuliaan Tuhan Yesusku penulis mampu melewati segala hambatan dan kesulitan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis juga ingin menghaturkan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan izin kepada peneliti sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian ini dan sebagai dosen pembimbing atas kesediaannya memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Y. Sudiantara Bth., M.S selaku Dosen Wali yang telah membantu peneliti dalam melakukan tugas akhir.
3. Bapak Drs. George Hardjanta, M. Si selaku Dosen Wali yang telah memberikan masukan kepada penulis selama menempuh studi.
4. Seluruh Dosen Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang selama ini telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
5. Seluruh Staf dan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam segala urusan administrasi dan surat perijinan
6. Seluruh Staff Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam mencari buku- buku dan sumber refrensi yang dibutuhkan oleh penulis

7. Kepada ibu Catrine, Bapak Chanyang yang telah memberikan ijin, bantuan dan kerjasamanya saat pengambilan data penelitian serta siswa dan siswi XII Ap2, XII Ap3, dan XII Ak4 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian penulis.
8. Papa Nanto, Mama Trivena selaku orangtua terimakasih selama ini telah memberikan semangat kepada penulis.
9. Ci Ivone yang selalu memberikan ilmu dan bimbingan dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Untuk Wak Wa, Ku Henry yang selalu memberikan motivasi kepada penulis.
11. Sahabat- sahabat tersayangku Christy, Linggar, Yolanda, Panca, Era, Olive, Angel, April, Tika, Vionna, Vania, Piter, Paramitha, Hendra dll, serta Kelas 04 yang telah memberikan dukungannya.
12. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis haturkan terimakasih.

Akhir kata penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna karena keterbatasan, kemampuan dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kebaikan penulis di masa yang akan datang. Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Semarang, Agustus 2017

Penulis

# **Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri**

**Cicilia Sely Angelia**

**13.40.0162**

**Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang**

## **ABSTRAKSI**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan. Semakin tinggi pengetahuan gizi maka semakin tinggi perilaku diet penurunan berat badan, demikian juga sebaliknya. Subjek dalam penelitian ini adalah 85 remaja putri yang berusia 16-18 tahun dan duduk di bangku sebuah SMK (Sekolah Menengah Kejuruan). teknik sampling adalah *cluster accidental sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku diet dan tes pengetahuan tentang gizi. Metode analisis data yang digunakan teknik korelasi *Product Moment*. Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai korelasi sebesar 0,040 dengan  $p=0,358$  ( $p>0,05$ ), artinya tidak ada hubungan positif antara pengetahuan tentang gizi dengan perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri.

*Kata kunci : Pengetahuan Tentang Gizi, Perilaku Diet, Remaja Putri*



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
ABSTRAKSI .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan.....	7
C. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri .....	8
1. Pengertian Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri.....	8
2. Jenis – Jenis Diet .....	11
3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Diet Penurunan Berat Badan .....	14
4. Indikator Dalam Melakukan Diet Penurunan Berat Badan .....	20
B. Pengetahuan tentang Gizi .....	24
1. Pengertian Pengetahuan tentang Gizi .....	24
2. Aspek – Aspek Gizi.....	25

C.	Hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi dengan Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri.....	32
D.	Hipotesis .....	34
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A.	Metode Penelitian .....	35
B.	Identifikasi Variabel Penelitian .....	35
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
1.	Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada .....	35
2.	Pengetahuan tentang Gizi .....	36
D.	Subyek Penelitian .....	37
1.	Populasi Penelitian .....	37
2.	Metode Pengambilan Sampel .....	37
E.	Metode Pengumpulan Data .....	38
F.	Uji Coba Alat Ukur.....	41
G.	Metode Analisis Data .....	43
<b>BAB IV</b>	<b>LAPORAN PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
A.	Orientasi Kancas Penelitian .....	44
B.	Persiapan Penelitian.....	45
1.	Penyusunan Alat Ukur.....	45
2.	Permohonan Ijin Penelitian .....	48
C.	Pelaksanaan Penelitian .....	49
<b>BAB V</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A.	Analisa Data .....	54
1.	Uji Asumsi .....	54
2.	Uji Hipotesis .....	55
B.	Pembahasan .....	56
<b>BAB VI</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>60</b>
A.	Kesimpulan.....	60
B.	Saran .....	60

DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	65



## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pilihan Jenis Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan Bagi Tubuh.....	23
Tabel 2	<i>Blueprint</i> Tes Pengetahuan Tentang Gizi.....	39
Tabel 3	Kisi-Kisi Jawaban Tes Pengetahuan Tentang Gizi.....	39
Tabel 4	<i>Blueprint</i> Skala Perilaku Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri.....	41
Tabel 5	Kisi-Kisi Skala Perilaku Diet Penurunan Berat Badan.....	47
Tabel 6	Kisi-Kisi Tes Pengetahuan Tentang Gizi.....	48
Tabel 7	Rincian Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	50
Tabel 8	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Perilaku Diet Penurunan Berat Badan.....	52
Tabel 9	Sebaran Item Valid dan Gugur Tes Pengetahuan Tentang Gizi.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.1. Tes Pengetahuan Tentang Gizi.....	66
Lampiran A.2. Kisi - Kisi Jawaban Tes Pengetahuan Tentang Gizi.....	68
Lampiran A.3. Skala Perilaku Diet Penurunan Berat Badan.....	70
Lampiran B.1. Tabulasi Data Valid Tes Pengetahuan Tentang Gizi.....	74
Lampiran B.2. Tabulasi Data Valid Perilaku Diet Penurunan Berat Badan.....	77
Lampiran C.1. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Perilaku Diet Penurunan Berat Badan.....	87
Lampiran D.1. Uji Normalitas.....	92
Lampiran D.2. Histogram Pengetahuan Gizi.....	93
Lampiran D.3. Histogram Perilaku Diet.....	94
Lampiran E.1. Uji Linearitas.....	96
Lampiran E.2. Uji Correlations.....	99
Lampiran F.1. Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran F.2. Surat Bukti Penelitian.....	102

## DAFTAR GAMBAR

**Gambar 1** Tumpeng Gizi Seimbang.....21

