

**HUBUNGAN TINGKAT PERCAYA DIRI DENGAN PERILAKU DIET  
PADA REMAJA PUTRI PROGRAM KEAHLIAN BUSANA BATIK  
DI SMK SUNAN DRAJAT LAMONGAN**

**SKRIPSI**



**M. TARIKH AHSANUDDIN AL BARIQ**  
**NIM. 14.02.01.1477**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2018**

**HUBUNGAN TINGKAT PERCAYA DIRI DENGAN PERILAKU DIET  
PADA REMAJA PUTRI PROGRAM KEAHLIAN BUSANA BATIK  
DI SMK SUNAN DRAJAT LAMONGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Prodi S-1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**OLEH:**

**M. TARIKH AHSANUDDIN AL BARIO  
NIM. 14.02.01.1477**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2018**

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini

NAMA : M.TARIKH AHSANUDDIN AL BARIQ  
NIM : 14.02.01.1477  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 14 AGUSTUS 1995  
INSTITUSI : PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan Bawa Skripsi Yang Berjudul “Hubungan Tingkat Percaya Diri Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Program Keahlian Busana Batik di SMK Sunan Drajat Lamongan” adalah bukan skripsi orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 27 April 2018

Yang menyatakan

**M. TARIKH AHSANUDDIN AL BARIQ**  
**NIM. 14.02.01.1477**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Oleh : M. TARIKH AHSANUDDIN AL BARIQ

NIM : 14.02.01.1477

Judul : HUBUNGAN TINGKAT PERCAYA DIRI DENGAN PERILAKU  
DIET PADA REMAJA PUTRI PROGRAM KEAHLIAN BUSANA  
BATIK DI SMK SUNAN DRAJAT LAMONGAN

Telah disetujui dan diujikan di hadapan Dewan Seminar Skripsi pada  
tanggal 27 April 2018

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes  
NIP. 1975 0607 2005 011 001



Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 1988 1020 201211 056

## LEMBAR PENGESAHAN

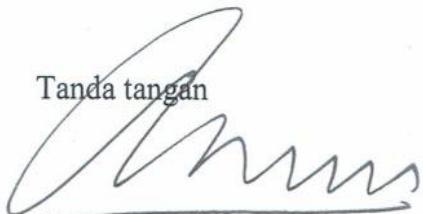
Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi  
Di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan

Tanggal: 27 April 2018

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes.

Tanda tangan



Anggota : 1. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.



2. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.



Mengetahui,  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)  
Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M.Kes.  
NBM. 936.665

## **CURICULUM VITAE**

Nama : M. Tarikh Ahsanuddin Al Bariq  
Tempat tanggal lahir : Lamongan, 14 Agustus 1995  
Alamat : RT 03 RW 01 Desa Kranji Kecamatan Paciran  
Kabupaten Lamongan

Riwayat Pendidikan :

1. MI Muhammadiyah 09 Kranji Paciran Lamongan lulus Tahun 2003-2008
2. MTs Muhammadiyah 17 Kranji Paciran Lamongan lulus Tahun 2008-2010
3. SMK Negeri 1 Brondong lulus Tahun 2010-2013
4. Program Studi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan Tahun 2014 s/d sekarang.

Riwayat Organisasi:

1. Ketua Osis Mts Muhammadiyah 17 Kranji Paciran Lamongan periode 2009-2010

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

**“SAYA PERNAH GAGAL TAPI SAYA BERHASIL MELEWATI  
FASE ITU SEMUA DAN BANGKIT.”**

**“Jangan pernah berhenti bermimpi karena seorang profesional berawal dari seorang amatir.”**

### **PERSEMBAHAN**

- ❖ Allah SWT atas semua berkah dan karunianya
- ❖ Orang tua terutama mama saya yang tiada henti menyayangi saya serta mengajari saya arti kehidupan, pengorbanan, kasih sayang, doa, dan semua yang kalian berikan tak akan pernah terlupakan dan saya sia-siakan.
- ❖ Kedua adikku yang saya sayangi dan banggakan
  1. M AKBAR SIROJUDDIN AL RIFQI
  2. M HABIBI ALAUDDIN AL FALIH
- ❖ Almamater dan seluruh dosen yang telah sabar membimbing saya.
- ❖ Rekan-rekan seperjuangan dan sahabat yang memberikan motivasi, inspirasi dan semangat.

## **ABSTRAK**

Albariq, M. Tarikh Ahsanuddin 2018. **Hubungan Tingkat Percaya Diri Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMK Program Keahlian Busana Batik Sunan Drajat Lamongan.** Skripsi. STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. (2) Abdul Rokhman S. Kep., Ns., M.Kep.

Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dalam dirinya sendiri, percaya diri dapat digunakan untuk melihat sering tidaknya perilaku diet. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat percaya diri dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Program Keahlian Busana Batik Sunan Drajat Lamongan.

Desain penelitian menggunakan metode analitik *korelasional* dengan pendekatan *Cross sectional*. Populasi seluruh remaja putri di SMK Program Keahlian Busana Batik Sunan Drajat Lamongan berjumlah 154 siswi, jumlah sampel 110 siswi diambil dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Spearman*.

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa pada percaya diri dan perilaku diet nilai  $rs=0,921$  dan  $p= 0,000$ . Sehingga  $p < 0.05$  yang artinya ada hubungan tingkat percaya diri dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Program Keahlian Sunan Drajat Lamongan.

Hendaknya meningkatkan rasa percaya diri pada remaja putri dengan memberi informasi tentang masalah diet yang mungkin pernah di alaminya atau pun orang-orang terdekatnya.

**Kata Kunci:** *Tingkat Percaya Diri, Perilaku Diet.*

## **ABSTRAK**

Albariq, M. Tarikh Ahsanuddin 2018. **The Relationship of Confidence Level and Diet Behavior in Female Adolescent in SMK Program Batik Clothing Skill Sunan Drajat Lamongan. Essay.** STIKES Muhammadiyah Lamongan. Mentor (1) Moh.Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. (2) Abdul Rokhman S. Kep., Ns., M.Kep.

Confident is a person's belief in the ability he possesses in himself and confidence can be used to see how often dieting behavior is. The purpose of this study was to determine the relationship of confidence level and diet behavior in female adolescent in SMK Program Batik Clothing Skill Sunan Drajat Lamongan. The design of this study used Analitic Correlational with Cross Sectional Approach. The population was all female adolescent in SMK Program Batik Clothing Skill Sunan Drajat Lamongan as many as 154 studens and sample was 110 students taking using Stratified random sampling. Instruments were analyzed using Spearman test. The result of Spearman test showed that confidence and Diet behavior value  $r_s=0.921$  and  $p=0.000$  so,  $p<0.05$  which means that there was relationship between confidence level and Diet behavior on female adolescent in SMK Program Batik Clothing Skill Sunan Drajat Lamongan. It is concluded that female adolescent should raise their confidence by giving information about Diet issues of her self or closest people.

**Keywords:** Level of Confidence, Diet Behavior.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Percaya Diri Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Program Keahlian Busana Batik Di SMK Sunan Drajat Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
2. Drs. Sargono, M.Pd., selaku kepala sekolah SMK Sunan Drajat Lamongan
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
4. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini
5. Abdul Rokhman S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

6. Teman-teman mahasiswa jurusan S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Muhammadiyah Lamongan.
7. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya. Peneliti menyadari bahwa skripsi yang di buat ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran guna menyempurnakan skripsi ini.

Lamongan, April 2018

Penulis,

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PRASYARAT GELAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>CURICULUM VITAE.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1: PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Bagi Akademik.....	6
1.4.2 Bagi Praktisi .....	6

## **BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 Konsep Dasar Remaja Putri .....	7
2.1.1 Pengertian Remaja Putri .....	7
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja Putri.....	7
2.1.3 Ciri-ciri Perkembangan Remaja Putri.....	9
2.2 Konsep Dasar Percaya Diri.....	12
2.2.1 Pengertian Percaya Diri .....	12
2.2.2 Aspek-aspek Percaya Diri.....	13
2.2.3 Ciri-ciri Percaya Diri .....	14
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri.....	15
2.2.5 Strategi Meningkatkan Percaya Diri.....	16
2.2.6 Alat Ukur Percaya Diri .....	17
2.3 Konsep Dasar Perilaku Diet.....	19
2.3.1 Pengertian Perilaku Diet .....	19
2.3.2 Jenis-jenis Perilaku Diet .....	20
2.3.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet.....	21
2.3.4 Aspek Perilaku Diet .....	22
2.3.5 Alat Ukur Perilaku Diet .....	24
2.4 Kerangka Konsep.....	25
2.5 Hipotesis .....	26

## **BAB 3 METODE PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian .....	27
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
3.3 Kerangka Kerja .....	28
3.4 Identifikasi Variabel.....	29
3.5 Definisi Operasional .....	29
3.6 Sampling Desain .....	32
3.6.1 Populasi.....	32
3.6.2 Sampel .....	32
3.6.3 Sampling .....	34

3.7	Pengumpulan dan Analisa Data .....	34
3.7.1	Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.7.2	Instrumen Penelitian .....	35
3.8	Etika Penelitian .....	37
3.8.1	Menghormati Otonomi Kapasitas dari Partisipan Penelitian.....	38
3.8.2	Mencegah Dan Meminimalisir Hal Yang Berbahaya.....	38
3.8.3	Memastikan Bahwa <i>Benefits</i> dan <i>Burdens</i> dalam Penelitian <i>Equitably Distribute</i> .....	38
3.8.4	Memproteksi Privacy partisipan secara semaksimal mungkin ...	
3.8.5	Memastikan Integritas Proses Penelitian .....	39
3.8.6	Membuat Laporan Tentang Hal-hal yang Bersifat <i>Suspecte, Alleged,</i> <i>of Known Incidents of Scientific Misconduct in Research</i> .....	39

## **BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### 4.1. Hasil Penelitian

4.1.1	Data Umum.....	40
4.1.2	Data Khusus .....	42

### 4.2 Pembahasan

4.2.1	Percaya Diri .....	44
4.2.2	Perilaku Diet .....	46
4.3.3	Hubungan Antara Rasa Percaya Diri Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Program Keahlian Busana Batik di SMK Sunan Drajat Lamongan .....	47

## **BAB 5 : PENUTUP**

5.1	Kesimpulan .....	49
5.2	Saran .....	49

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **DAFTAR TABEL**

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Tingkat Percaya Diri Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Program Keahlian Busana Batik Di SMK Sunan Drajat Lamongan ...	30
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SMK Program Keahlian Busana Batik Sunan Drajat Lamongan 2018.....	41
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan rasa percaya diri pada remaja putrid di SMK Program Keahlian Busana Batik Sunan Drajat Lamongan.....	42
Tabel 4.3 Distribusi perilaku diet pada remaja putrid di SMK Program Keahlian Busana Batik Sunan Drajat Lamongan.	43
Tabel 4.4 Tabulasi Silang Hubungan Antara Rasa Percaya Diri Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMK Program Keahlian Busana Batik Sunan Drajat Lamongan.....	44

## **DAFTAR GAMBAR**

### **Halaman**

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Tingkat Percaya Diri Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Program Keahlian Busana Batik Di SMK Sunan Drajat Lamongan. ....	47
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Tingkat Percaya Diri Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Program Keahlian Busana Batik Di SMK Sunan Drajat Lamongan	49

## **DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN**

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
$\alpha$	: Alpha
Depkes	: Departemen Kesehatan
Drs	: Doktorandus
H1	: Terdapat hubungan yang signifikan
Ho	: Tidak terdapat hubungan yang signifikan
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NIK	: Nomor Induk Kerja
Ns	: Ners
S1	: Strata Satu
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan