

SKRIPSI

PERSEPSI BENTUK TUBUH DAN BERAT BADAN PADA PRAJURIT
KAVALERI TNI AD YANG MENJALANKAN DIET PENURUNAN BERAT
BADAN DI BANDUNG DAN JAKARTA



Oleh :

SHAFALMIRA SEPTIANINGUM
NIM. 101711233004

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022

SKRIPSI

PERSEPSI BENTUK TUBUH DAN BERAT BADAN PADA PRAJURIT
KAVALERI TNI AD YANG MENJALANKAN DIET PENURUNAN BERAT
BADAN DI BANDUNG DAN JAKARTA



Oleh :

SHAFALMIRA SEPTIANINGUM
NIM. 101711233004

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
pada tanggal 27 Desember 2021

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Tim Penguji :

- a) Lailatul Muniroh, S.K.M., M.Kes
- b) Prof. Dr. Sri Sumarmi, S.K.M., M.Si
- c) Nuryanto, S.Gz., M.Gizi

SKRIPSI

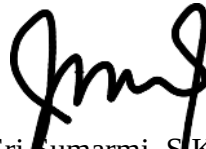
Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Program Studi Gizi
Departemen Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:

SHAFa ALMIRA SEPTIANINGRUM
101711233004

Surabaya, 17 Januari 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Prof. Dr. Sri Sumarmi, S.K.M., M.Si.
NIP. 196806251992032002

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Lailatul Muniroh, S.K.M., M.Kes
NIP. 198005252005012004

Ketua Departemen,



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, SKM., M.Kes
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shafa Almira Septianingum
NIM : 101711233004
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

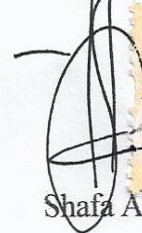
**PERSEPSI BENTUK TUBUH DAN BERAT BADAN PADA PRAJURIT
KAVALERI TNI AD YANG MENJALANKAN DIET PENURUNAN BERAT
BADAN DI BANDUNG DAN JAKARTA**

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

17 Januari 2022

Bandung, 06 Januari 2022



Shafa Almira Septianingum
NIM. 101711233004

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi dengan judul “PERSEPSI BENTUK TUBUH DAN BERAT BADAN PADA PRAJURIT KAVALERI TNI-AD YANG MENJALANKAN DIET PENURUNAN BERAT BADAN DI BANDUNG DAN JAKARTA”, sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam skripsi ini dijabarkan mengenai perubahan persepsi bentuk tubuh dan berat badan pada Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet pembatasan kalori. Persepsi bentuk tubuh merupakan penilaian seseorang terhadap citra tubuhnya. Persepsi tubuh dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuhnya serta harapan terhadap citra tubuh yang diinginkan. Diet pembatasan kalori dianggap dapat menurunkan berat badan sehingga mempengaruhi persepsi bentuk tubuh pelanggannya. Namun penurunan berat badan juga dipengaruhi oleh asupan makan, aktivitas fisik, dan usia.

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Sri Sumarmi, S.K.M., M.Si. dan Emyr Reisha Isaura, S.Gz., M.P.H., Ph.D., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya skripsi ini.

Terima kasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat :

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.K.M., M.Kes., selaku Ketua Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
3. Lailatul Muniroh, S.K.M., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah mendidik, memberi ilmu, dan membina selama penulis menempuh pendidikan S1 Gizi.
5. Komandan Batalyon Kavaleri 4/KC dan prajurit yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
6. Komandan Batalyon Kavaleri 7/PS dan prajurit yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini
7. Komandan Denkakud dan prajurit yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini
8. Keluarga saya yang memberikan dukungan, semangat dan motivasi dalam masa perkuliahan sampai sekarang.
9. Sahda yang sudah memberikan saya dukungan, motivasi, dan semangat dengan beberapa gelas kopi *starbucks* selama saya mengerjakan skripsi.
10. Teman-teman Program Studi S1 Gizi angkatan 2017 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah memberikan

dukungan dan motivasi selama perkuliahan ini.

11. Pihak lain yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Bandung, 06 Desember 2021

ABSTRACT

Body shape perception is personal assumptions in describing their body type. Army are required to have ideal body shape to support their military achievement. Army who do not have ideal body shape should run weight loss diet. This study was conducted to analyze changes in body shape perception and body weight in Kavaleri TNI AD whose on weight loss diet.

This study is a case-control study. This study uses primary quantitative data. The research was online using google form which was shared through commanders in the Yonkav 4/KC Bandung, Yonkav 7/PS Jakarta, and Denkavkud Bandung. The samples in this study were 43 people who were taken by the puposive sampling method. Data collection includes body weight gap, body shape perception gap, physical activity, food intake, knowledge, and profile data. Data collection using Stunkard's FRS, IPAQ-SF, SQ-FFQ, and knowledge questions which made by researcher.

The results showed that there were significant changes in body shape perception and body weight during one month on weight loss diet ($p < 0.001$). Changes in body shape perception did not have a significant correlation with activity level ($p = 0.924$) and knowledge level ($p = 0.495$). Likewise, changes in body weight did not have a significant correlation with activity level ($p = 0.348$) and knowledge level ($p = 0.133$).

Changes on body shape perception and body weight can be caused by a deficit energy intake. From the results of the study, it is suggested that each unit has nutritionist to provide nutrition education and nutrition construction to Army. It is recommended for respondents to get to know a balanced diet and apply it gradually.

Key Words : Body shape perception, Body weight, Weight loss diet

ABSTRAK

Persepsi bentuk tubuh merupakan asumsi seseorang dalam menggambarkan bentuk dan ukuran tubuhnya. Tentara dituntut untuk memiliki bentuk tubuh ideal agar memiliki stamina dan kinerja yang baik. Tentara yang memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal dianjurkan menjalankan diet penurunan berat badan. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis perubahan persepsi bentuk tubuh dan perubahan berat badan pada prajurit Kavaleri TNI AD yang sedang menjalankan diet penurunan berat badan.

Penelitian ini merupakan penelitian *case-control*. Penelitian ini menggunakan data kuantitatif primer. Penelitian dilaksanakan secara daring menggunakan media *google form* yang disebar melalui komandan di satuan Yonkav 4/KC Bandung, Yonkav 7/PS Jakarta, dan Denkavkud Bandung. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 43 orang yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data meliputi selisih berat badan, selisih persepsi bentuk tubuh, tingkat aktivitas fisik, asupan makan, pengetahuan, dan data profil responden. pengumpulan data menggunakan instrumen *Stunkard's FRS*, *IPAQ-SF*, *SQ-FFQ*, dan pertanyaan pengetahuan yang dibuat oleh peneliti yang sudah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan persepsi bentuk tubuh dan BB yang signifikan selama satu bulan menjalankan diet penurunan berat badan ($p < 0,001$). Perubahan persepsi bentuk tubuh tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat aktivitas ($p = 0,924$) dan tingkat pengetahuan ($p = 0,495$). Begitupun perubahan berat badan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat aktivitas ($p = 0,348$) dan tingkat pengetahuan ($p = 0,133$).

Perubahan persepsi bentuk tubuh dan BB dapat disebabkan dengan asupan energi yang defisit. Dari hasil penelitian disarankan setiap satuan memiliki ahli gizi untuk memberikan edukasi gizi dan pemantauan gizi secara berkala. Disarankan kepada responden untuk mengenal pola makan seimbang dan menerapkan secara bertahap.

Kata Kunci : Persepsi bentuk tubuh, Berat badan, Diet pembatasan kalori

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
SURAT KETERANGAN ORISINILITAS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Persepsi Bentuk Tubuh.....	10
2.2 Diet Penurunan Berat Badan	19
BAB III KERANGKA KONSEP	28
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	28
3.2 Hipotesis Penelitian	30
BAB IV METODE PENELITIAN.....	31
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	31
4.2 Populasi Penelitian.....	31
4.3 Sampel Penelitian	31
4.4 Cara Penentuan dan Pengambilan Sampel	33
4.5 Lokasi Penelitian	33

4.6 Waktu Penelitian.....	33
4.7 Variabel dan Definisi Operasional.....	33
4.8 Teknik Pengumpulan Data	40
4.9 Kerangka Operasional	44
4.10 Teknik Analisis Data	45
BAB V HASIL PENELITIAN	46
5.1 Karakteristik Umum Tempat Penelitian	46
5.2 Pelaksanaan Diet Pembatasan Kalori	47
5.3 Karakteristik Responden.....	50
5.4 Aktivitas Fisik Responden.....	52
5.5 Asupan Zat Gizi dari Makanan Responden	53
5.6 Pengetahuan Responden	62
5.7 Persepsi Bentuk Tubuh.....	62
5.8 Perubahan Persepsi Tubuh dan Berat Badan Responden	64
5.9 Hubungan Perubahan Persepsi Bentuk Tubuh dengan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Pengetahuan Responden.....	65
5.10 Hubungan Perubahan Berat Badan dengan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Pengetahuan Responden.....	67
BAB VI PEMBAHASAN.....	71
6.1 Pelaksanaan Diet Pembatasan Kalori	71
6.2 Karakteristik Responden.....	75
6.3 Aktivitas Fisik Responden.....	77
6.4 Asupan Zat Gizi dari Makanan Responden	77
6.5 Persepsi Bentuk Tubuh Responden	87
6.6 Perubahan Persepsi Bentuk Tubuh Responden	88
6.7 Perubahan Berat Badan Responden.....	89
6.8 Keterbatasan Penelitian	90
BAB VII KESIMPULAN	92
7.1 Kesimpulan	92
7.2 Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
4.1	Definisi Operasional Penelitian	37
5.1	Sistem Penyelenggaraan Makanan di Instansi Tempat Penelitian	51
5.2	Distribusi Usia Responden Prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	54
5.3	Distribusi lama bekerja Prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	54
5.4	Distribusi tempat bekerja Prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	55
5.5	Distribusi tingkat aktivitas fisik prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	56
5.6	Asupan prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	56
5.7	Distribusi Tingkat Asupan Prajurit Kavaleri TNI AD yang Menjalankan Diet Penurunan Berat Badan di Bandung dan Jakarta	58
5.8	Kebutuhan gizi prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	59
5.9	Distribusi tingkatan asupan prajurit Kavaleri TNI AD yang Menjalankan Diet Penurunan Berat Badan di Bandung dan Jakarta	60
5.10	Asupan zat gizi mikro prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	61
5.11	Tingkat asupan vitamin larut lemak Prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	62
5.12	Tingkat asupan vitamin larut air prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	63
5.13	Tingkat asupan mineral prajurit Kavaleri TNI AD	65

Nomor	Judul Tabel	Halaman
	yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	
5.14	Tingkat pengetahuan prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	66
5.15	Distribusi persepsi bentuk tubuh prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	67
5.16	Uji hipotesis Wilcoxon Signed Rank perbedaan persepsi bentuk tubuh dan berat badan prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	69
5.17	Tabulasi silang tingkat aktivitas fisik dengan perubahan persepsi bentuk tubuh prajurit Kavaleri TNI AD yang menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	70
5.18	Tabulasi silang tingkat pengetahuan dengan perubahan persepsi bentuk tubuh prajurit Kavaleri TNI AD selama menjalankan diet penurunan berat badan	71
5.19	Tabulasi Silang tingkat aktivitas fisik dengan perubahan berat badan prajurit Kavaleri TNI AD selama menjalankan diet penurunan berat badan	72
5.20	Tabulasi silang tingkat pengetahuan dengan perubahan berat badan prajurit Kavaleri TNI AD selama menjalankan diet penurunan berat badan di Bandung dan Jakarta	73

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Stunkard's <i>Figure Rating Scale</i>	18
2.2	Komposisi zat gizi makro pada diet populer untuk penurunan berat badan	20
3.1	Kerangka Konsep Penelitian	26
4.1	Kerangka Operasional Penelitian	43
5.1	Contoh menu makan di dapur asrama Yonkav 4/KC Bandung	52
5.2	Contoh menu makan di dapur asrama Yonkav 7/PS Bandung	52

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Bagan	Halaman
1.	Penjelasan Sebelum Penelitian	107
2.	<i>Informed Consent</i>	110
3.	Kuesioner Penelitian	111
4.	Sertifikat Etik Penelitian	119
5.	Hasil Uji Statistik	120
6.	Dokumentasi	139

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

<	= kurang dari
>	= lebih dari
%	= persen
±	= kurang lebih
≤	= kurang dari sama dengan
≥	= lebih dari sama dengan

Daftar Singkatan

AEE	= <i>Activity Energy Expenditure</i>
AKG	= Angka Kecukupan Gizi
ATP	= Adenosin Triphospat
Ba Makanan	= Bintara Makanan
BB	= Berat Badan
DASH	= <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
Denkavkud	= Detasemen Kavaleri Berkuda
FAD	= Flavin Adenina Dinukleotida
FFQ	= <i>Food Frequency Questionnaire</i>
FMN	= Flavin Mononukleotida
FRS	= <i>Figure Rating Scale</i>
G	= gram
Hh/bb/tt	= hari/bulan/tahun
HSL	= Hormone-sensitive Lipase
IF	= <i>Intermittent Fasting</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh
IPAQ	= <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
IPAQ-SF	= <i>International Physical Activity Questionnaire-Short Form</i>
Kg	= Kilogram
KIMA	= Kompi Markas
Kkal	= kilo kalori
KTA	= Kartu Tanda Anggota
LPL	= Lipoprotein Lipase
M	= meter
MET	= <i>Metabolic Energy Turnover</i>
MSG	= Monosodium Glutamat
Pokko Ki	= Kelompok Komando Kompi
PSP	= Penjelasan Sebelum Persetujuan

REE	= <i>Resting Energy Expenditure</i>
SQ-FFQ	= <i>Semi-quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
Ta Masak	= Tamtama Masak
TEF	= <i>Thermic Effect of Food</i>
TNI AD	= Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat
USDA	= <i>United States Departemen of Agriculture</i>
Yonkav 4/KC	= Batalyon Kavaleri 4/Kijang Cakti
Yonkav 7/PS	= Batalyon Kavaleri 7/ Pragosa Satya