

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL.....                       | i    |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                  | ii   |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                 | iii  |
| KATA PENGANTAR .....                     | iv   |
| DAFTAR ISI.....                          | vi   |
| DAFTAR TABEL.....                        | ix   |
| DAFTAR GAMBAR.....                       | x    |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                    | xi   |
| INTISARI .....                           | xii  |
| ABSTRACT .....                           | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN.....                   | 1    |
| A. Latar Belakang.....                   | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                 | 3    |
| C. Tujuan Penelitian .....               | 4    |
| 1. Tujuan Umum.....                      | 4    |
| 2. Tujuan Khusus .....                   | 4    |
| D. Manfaat Penelitian .....              | 4    |
| E. Keaslian Penelitian.....              | 5    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....             | 11   |
| A. Telaah Pustaka .....                  | 11   |
| 1. <i>Weight Sports Category</i> .....   | 11   |
| 2. <i>Citra Tubuh (Body Image)</i> ..... | 19   |
| 3. Pola Konsumsi.....                    | 25   |
| 4. Status Gizi .....                     | 27   |
| B. Kerangka Teori .....                  | 30   |
| C. Kerangka Konseptual.....              | 31   |
| D. Hipotesis Penelitian.....             | 31   |

|  |    |
|--|----|
| BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN .....          | 32 |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....            | 32 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....               | 32 |
| C. Subjek Penelitian .....                         | 32 |
| 1. Batasan Populasi.....                           | 32 |
| 2. Besar Sampel.....                               | 33 |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel .....                 | 34 |
| D. Identifikasi Variabel Penelitian .....          | 34 |
| E. Definisi Operasional Variabel .....             | 34 |
| F. Instrumen Penelitian .....                      | 35 |
| G. Pengumpulan Data .....                          | 38 |
| 1. Jenis Data .....                                | 38 |
| 2. Teknik Pengumpulan Data .....                   | 38 |
| H. Metode Analisis Data .....                      | 39 |
| 1. Pengolahan Data.....                            | 39 |
| 2. Analisis Data .....                             | 40 |
| I. Etika Penelitian .....                          | 40 |
| J. Jalannya Penelitian .....                       | 41 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....                   | 43 |
| A. Hasil.....                                      | 43 |
| 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....           | 43 |
| 2. Gambar Alir Subjek .....                        | 43 |
| 3. Karakteristik Subjek Penelitian .....           | 44 |
| 4. Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) .....         | 45 |
| 5. Pola Konsumsi.....                              | 48 |
| 6. Status Gizi .....                               | 49 |
| 7. Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Konsumsi ..... | 51 |

|  |    |
|--|----|
| 8. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi .....                     | 54 |
| 9. Hubungan Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) dengan Status Gizi ..... | 57 |
| B. Pembahasan.....   | 61 |
| 1. Profil Citra Tubuh, Pola Konsumsi, dan Status Gizi .....            | 61 |
| 2. Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Konsumsi .....                     | 64 |
| 3. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi.....                        | 67 |
| 4. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi .....                     | 70 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....  | 72 |
| A. Kesimpulan .....  | 72 |
| B. Saran .....   | 74 |
| DAFTAR PUSTAKA.....  | 76 |
| LAMPIRAN .....   | 81 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Kategori Berat Badan Secara Resmi Berdasarkan Peraturan ..... | 13 |
| Tabel 2. Definisi Operasional Variabel .....                           | 34 |
| Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian .....                         | 45 |
| Tabel 4. Hasil Pengukuran Citra Tubuh .....                            | 46 |
| Tabel 5. Deskripsi Statistik Asupan Zat Gizi Subjek .....              | 48 |
| Tabel 6. Hasil Pengukuran Status Gizi .....                            | 50 |
| Tabel 7. Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Energi .....               | 51 |
| Tabel 8. Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Protein .....              | 52 |
| Tabel 9. Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Lemak .....                | 53 |
| Tabel 10. Hubungan Citra Tubuh dengan Asupan Karbohidrat .....         | 53 |
| Tabel 11. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi (IMT) .....        | 55 |
| Tabel 12. Hubungan Pola Konsumsi dengan % <i>Body Fat</i> .....        | 56 |
| Tabel 13. Hubungan Pola Konsumsi dengan % <i>Skeletal Muscle</i> ..... | 56 |
| Tabel 14. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi (IMT) .....          | 58 |
| Tabel 15. Hubungan Citra Tubuh dengan % <i>Body Fat</i> .....          | 59 |
| Tabel 16. Hubungan Citra Tubuh dengan % <i>Skeletal Muscle</i> .....   | 60 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Teori .....      | 30 |
| Gambar 2. Kerangka Konseptual.....  | 31 |
| Gambar 3. Diagram Alir Subjek ..... | 44 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran 1. Surat Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden .....                      | 81  |
| Lampiran 2. Formulir Karakteristik Dasar Responden .....                            | 85  |
| Lampiran 3. <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire</i> (MBSRQ) ..... | 86  |
| Lampiran 4. Kuesioner <i>Semi Quantitative-Food Frequency</i> (SQ-FFQ) .....        | 91  |
| Lampiran 5. Validitas dan Reliabilitas Kuesioner .....                              | 96  |
| Lampiran 6. Analisa Statistik.....  | 97  |
| Lampiran 7. <i>Ethical Clearance</i> .....  | 106 |
| Lampiran 8. Surat Izin Penelitian .....   | 107 |
| Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....   | 108 |