



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DENGAN *BODY IMAGE* PADA
MAHASISWI TINGKAT III DAN TINGKAT IV PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN REGULER STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2021**

ELISA NOVENTUS ANTO

1402027

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2021**

**HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DENGAN *BODY IMAGE* PADA
MAHASISWI TINGKAT III DAN TINGKAT IV PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN REGULER STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2021**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan**

ELISA NOVENTUS ANTO

1402027

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2021**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Motivasi Olahraga dengan *Body Image* pada Mahasiswi Tingkat III dan Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi sarjana keperawatan Program Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi penelitian di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Apabila dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi penelitian ini adalah hasil tiruan dari skripsi penelitian lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, Juli 2019

Elisa Noventus Anto

1402027

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DENGAN *BODY IMAGE* PADA
MAHASISWI TINGKAT III DAN TINGKAT IV PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN REGULER STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2021**

Disusun oleh :

Elisa Noventus Anto

NIM : 1402027

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk
dilaksanakan ujian**

Yogyakarta, Minggu 13 Juni 2021

Dosen Pembimbing :



I Wayan Sudarta, S. Kep., Ns., S.Pd., M. Kep

LEMBAR PENGESAHAN



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang Pada

05 Agustus 2021

Ketua Penguji

Dwi Nugroho Heri Saputro, M.Kep., Sp.Kep. MB., Ph.D, NS

Penguji I

Tri Wahyuni Ismoyowati, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji II

I Wayan Sudarta S. Kep., Ns., S.Pd., M. Kep

Mengesahkan,
Ketua STIKES Bethesda
Yakkum Yogyakarta



I Retno Murni, S.Kep., Ns., MAN

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS

MOTTO

Tangan kanan TUHAN berkuasa
meninggikan, tangan kanan TUHAN
melakukan keperkasaan (Mazmur 118:
16)

"I haven't failed. I've just found
10.000 ways that won't work. Thomas
Alva Edison"

GREAT men are not born GREAT, they
grow GREAT (Godfather 1972)

Lalong bakok du lakon,
lalong rombeng du kolen,
ema lalong poli hitu (Even
Anto)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam skripsi ini ku persembahkan untuk:

1. Tuhan Yang Maha Esa
2. Kedua orang tua bapak Benediktus Jedaut dan mama Theresia Trifa serta adik dan kakak yang selalu berdoa dan selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
3. Saudara dan sahabat yang saya tidak bisa sebut satu persatu yang selalu membantu dan mendukung saya dalam penyusunan skripsi.
4. Tetangga- tetangga di kampung yang selalu membakar semangat saya untuk menyelesaikan skripsi
5. Teman- teman angkatan 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 dan 2018 sarjana keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan semangat dalam pelaksanaan perkuliahan dan dalam mengerjakan skripsi ini serta dosen- dosen yang telah mendidik, membimbing dan menjadi orangtua saya selama kuliah di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

ABSTRAK

Elisa Noventus Anto: “Hubungan Motivasi Olahraga dengan *Body Image* pada Mahasiswi Tingkat III dan Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Reguler Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021”

Latar Belakang: Prevalensi proporsi aktivitas olahraga kurang pada wanita umur ≥ 10 tahun di Indonesia 30,7% dengan orang yang diukur 409.284 orang, sedangkan di DI Yogyakarta 28,1 dengan orang yang diukur 12.242 orang¹.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara motivasi olahraga dengan *body image* mahasiswi tingkat III dan tingkat IV program studi sarjana reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*². Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021 sebanyak 109 orang dan sampel yaitu sebanyak 88 orang. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.

Hasil: Analisa data menggunakan uji *Chi-Square* dan mendapatkan nilai *p-value* $(0,000) \leq \alpha (0,05)$.

Kesimpulan: ada hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan *body image* mahasiswi tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

Kata kunci: Motivasi Olahraga, *Body Image*.

XVIII + 77 halaman + 11 tabel + 2 skema + 14 lampiran

Kepustakaan: 28 (2008- 2019), jurnal 6 (2011- 2018)

ABSTRACT

Elisa Noventus Anto: The Relationship of Sports Motivation with Body Image in Grade III and Grade IV Female Students of Bachelor of Regular Nursing Program Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021

Background: The prevalence of the proportion of less sports activity among women aged 10 years in Indonesia is 30.7% with 409,284 people being measured, while in DI Yogyakarta it is 28.1% with 12,242 people being measured¹.

Objective: To find out the relationship between sports motivation and body image in grade III and grade IV female students of bachelor of regular nursing program Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021

Methods: The research design used in this study is a correlation study with a cross sectional approach². The population in this study were 109 grade III and grade IV female students of bachelor of regular nursing program Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021 and sample of this study were 88. Measuring instrument in this study using a questionnaire.

Result: Data analysis used Chi-Square test and got p-value $(0.000) \leq (0.05)$.

Conclusion: There is a significant relationship between sports motivation and body image in grade III and grade IV female students of bachelor of regular nursing program STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

Key Words: Sport Motivation, body image

XVIII + 77 pages + 11 tables + 2 schemas + 14 appendices

Bibliography: 28 (2008- 2019), journal 6 (2011- 2018)

PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya, yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi penelitian ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Motivasi Olahraga dengan *Body Image* pada Mahasiswi Tingkat III dan Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Reguler Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021”

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Vivi Retno Intening, S. Kep., Ns., MAN. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep.MB selaku Wakil I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Tri Wahyuni Ismoyowati, S.kep., Ns., M. Kep selaku koordinator riset STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS selaku Ka Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Bapak I Wayan Sudarta, S. Kep., Ns., S.Pd., M. Kep selaku dosen pembimbing pembuatan skripsi penelitian.
6. Bapak Dwi Nugroho Heri Saputro, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph. D. NS selaku ketua penguji skripsi penelitian

7. Ibu Tri Wahyuni Ismoyowati, S.kep., Ns., M. Kep selaku anggota penguji skripsi penelitian
8. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
9. Bapak dan Ibu kedua orang tua saya yang selalu memberi doa, dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Staf Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menyediakan buku – buku sumber yang dibutuhkan.
11. Teman-teman Program Sarjana Keperawatan angkatan 2014 selaku teman seperjuangan.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, Juli 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II: KAJIAN TEORI.....	10
A. Landasan Teori	10
1. Konsep Dasar Motivasi	10
a. Pengertian	10
b. Teori Motivasi	11
c. Jenis Motivasi.....	15

d. Macam- Macam Motivasi	16
e. Faktor- Faktor Motivasi.....	17
f. Aspek- Aspek Motivasi	18
g. Klasifikasi Motivasi	18
2. Konsep Dasar Olahraga	19
a. Pengertian	19
b. Manfaat Olahraga.....	19
c. Jenis- Jenis Olahraga.....	20
d. Prinsip Olahraga.....	22
3. Konsep Dasar <i>Body Image</i>	23
a. Pengertian	23
b. Aspek- Aspek <i>Body Image</i>	24
c. Faktor- faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	25
d. Klasifikasi <i>Body Image</i>	29
e. Gangguan <i>Body Image</i>	29
f. Pengukuran <i>Body Image</i>	30
4. Dewasa Awal	32
a. Pengertian	32
b. Karakteristik Dewasa Awal	32
5. Indeks Massa Tubuh.....	34
a. Pengertian.....	34
b. Rumus Menghitung IMT.....	35
c. Klasifikasi IMT	35

B. Kerangka Teori	36
C. Kerangka Konsep	37
D. Hipotesis Penelitian	38
E. Asumsi.....	38
F. Variabel Penelitian	39
1. Definisi Konseptual	39
2. Definisi Operasional	40
BAB III: METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	42
D. Instrumen Penelitian	43
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	45
F. Etika Penelitian	46
G. Pengumpulan Data	48
H. Analisis Data	50
I. Anggaran Penelitian	57
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan Penelitian	62
C. Keterbatasan Penelitian	72

BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2.1 Definisi Operasional Motivasi Olahraga.....	39
Tabel 2.2 Defenisi Operasional <i>Body Image</i>	40
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Umum.....	46
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Khusus Motivasi Olahraga	47
Table 3.3 Kisi- Kisi Khusus <i>Body Image</i>	47
Table 3.4 Kriteria Validitas Instrumen.....	48
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden tingkat	57
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden indeks massa tubuh	58
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi motivasi olahraga	59
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi <i>body image</i>	59
Tabel 4.5 Hubungan antara motivasi olahraga dengan <i>body image</i>	60

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	36
Skema 2.2 Kerangka Konsep	37

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 3. Surat persetujuan penelitian
- Lampiran 4. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Lembar Penjelasan Penelitian dan kuesioner
- Lampiran 7. Tabel Umum dan Khusus
- Lampiran 8. Uji validitas dan realibilitas
- Lampiran 9. Analisa univariat
- Lampiran 10. Analisa bivariat
- Lampiran 11. Surat keterangan layak etik
- Lampiran 12. Bukti lolos cek *similarity*
- Lampiran 13. Jadwal dan Anggaran Kegiatan Penelitian
- Lampiran 14. Lembar konsul