

**PENGARUH BODY IMAGE, HEALTH BELIEF MODEL DAN
DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU DIET SEHAT
PADA IBU MUDA**

TESIS



Oleh :

**Dwi Septiana Khofida Waty
NIM. 200401220006**

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2023**

**PENGARUH BODY IMAGE, HEALTH BELIEF MODEL DAN
DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU DIET SEHAT
PADA IBU MUDA**

TESIS

Diajukan Kepada
Dekan Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh
Gelar Magister Psikologi (M.Psi)

Oleh :

**Dwi Septiana Khofida Waty
NIM. 200401220006**

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2023**

**PENGARUH BODY IMAGE, HEALTH BELIEF MODEL DAN
DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU DIET SEHAT
PADA IBU MUDA**

TESIS

Oleh :

**Dwi Septiana Khofida Waty
NIM. 200401220006**

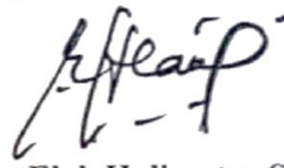
**Telah Disetujui Oleh :
Dosen Pembimbing**

Dosen Pembimbing I



**Dr. Ali Ridho, M.Si.
NIP. 197804292006041001**

Dosen Pembimbing II



**Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
NIP. 197405182005012002**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi**



**Prof. Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001**

TESIS

PENGARUH BODY IMAGE, HEALTH BELIEF MODEL DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU DIET SEHAT PADA IBU MUDA

Oleh :

Dwi Septiana Khofida Waty
NIM. 200401220006

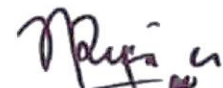
Telah Di Pertahankan Di Depan Dosen Penguji
Pada Tanggal, 4 Juli 2023

Susunan Dosen Penguji

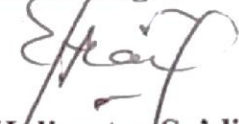
Dosen Pembimbing I


Dr. Ali Ridho, M.Si.
NIP. 197804292006041001

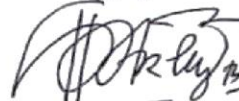
Dosen Penguji Utama


Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

Dosen Pembimbing II


Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
NIP. 197405182005012002

Ketua Penguji


Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si
NIP. 197207181999032001

Tesis Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Magister Psikologi



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwi Septiana Khofida Waty
Nim : 200401220006
Progam Studi : Magister Psikologi
Fakultas : Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Body Image, Health Belief Model Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Diet Sehat Pada Ibu Muda”** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya, jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 10 Juli 2023

Peneliti



Dwi Septiana Khofida Waty
NIM. 200401220006

MOTTO

“Kebiasaan Kecil yang Baik akan Menghasilkan Kualitas Jiwa yang Baik Pula”.

“Suatu hal kecil yang kita lakukan setiap harinya akan menjadi kebiasaan dalam diri kita, sehingga jika kita mempunyai kebiasaan yang baik, kualitas dari jiwa kita juga tentu akan baik”.

PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis dedikasikan untuk orang-orang yang mempunyai arti penting bagi penulis, diantaranya :

1. Ayah dan Ibu tercinta, dengan air keringat perjuangannya sehingga saya bisa melanjutkan kuliah yang sebentar lagi bergelar magister.
2. Saudaraku yang paling tersayang setelah orang tua saya, yang selalu menjadi penyemangat dalam penulisan tesis ini.
3. Istri Idaman *Squad*, yang selalu memotivasi saya dan menjadi tempat di kalasuka dan duka, penyejuk di kaladukalara, *I Love You All*.
4. Teman Magister Psikologi angkatan ke-3, yang selalu menjadi penyemangat satu sama lain dalam menyelesaikan tugas akhir yang berupa tesis ini.
5. Para Sahabat Organisasiku, kalian benar-benar mengajarkan bagaimana mempunyai sikap toleransi, loyalitas, serta keperdulian kalian takkan pernah terlupakan.
6. Untuk Bunda Diah yang selalu jadi sosok Ibu, sahabat sekaligus teman seperjuangan mengerjakan tesis ini, meskipun banyak sekali air mata yang harus kita keluarkan, dan selalu mengingatkan ketika masing-masing ada kesalahan, terimakasih Bunda atas segalanya.
7. Untuk Mr. D yang selalu jadi patner, teman diskusi, teman berantem sekaligus menjadi salah satu support system yang penting dalam penulisan tesis ini.
8. *My Self*, yang telah berjuang menyelesaikan tesis ini meskipun banyak sekali air mata yang harus menetes, tapi terimakasih sudah mau berjuang bersama.

Terima kasih saya ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu banyak hal, semoga Allah SWT. mencatat sebagai amal sholeh dengan membalas limpahan rahmat. Amiiinn....

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Prof. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Ali Ridho, M.Si dan Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku Dosen Pembimbing Tesis yang selalu sabar membimbing dari awal hingga akhir.
5. Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Bapak dan ibu yang senantiasa mengirimkan do'a dan dukungan moral juga spiritual tanpa henti.
7. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan tesis ini baik moril maupun materiil.

Akhirnya peneliti berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca

Malang, 10 Juli 2023



Dwi Septiana Khofida Waty

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR JUDUL | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iv |
| LEMBAR PERNYATAAN | v |
| MOTTO | vi |
| PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| ABSTRAK | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 8 |
| C. Tujuan Penelitian | 8 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Perilaku Diet Sehat Pada Ibu Muda | |
| 1. Pengertian Perilaku Diet Sehat | 10 |
| 2. Pengertian Ibu Muda | 11 |
| 3. Faktor Yang Mempengaruhi | 13 |
| 4. Aspek Perilaku Diet Sehat | 13 |
| 5. Indikator Perilaku Diet Sehat | 14 |
| 6. Jenis Perilaku Diet | 18 |
| 7. Resiko Perilaku Diet Sehat | 19 |
| B. <i>Body Image</i> | |
| 1. Pengetian <i>Body Image</i> | 20 |

| | |
|---|----|
| 2. Prespektif Psikologi | 21 |
| 3. Aspek <i>Body Image</i> | 22 |
| 4. Indikator <i>Body Image</i> | 23 |
| 5. Faktor Yang Mempengaruhi | 24 |
| 6. Kriteria <i>Body Image</i> | 25 |
| C. <i>Health Belief Model</i> | |
| 1. Pengertian <i>Health Belief Model</i> | 26 |
| 2. Sejarah <i>Health Belief Model</i> | 27 |
| 3. Dimensi <i>Health Belief Model</i> | 27 |
| 4. Indikator <i>Health Belief Model</i> | 30 |
| D. Dukungan Sosial | |
| 1. Pengetian Dukungan Sosial | 34 |
| 2. Aspek Dukungan Sosial | 35 |
| 3. Indikator Dukungan Sosial | 36 |
| E. Pengaruh <i>Body Image</i> , <i>Health Belief Model</i> Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Diet Sehat | 39 |
| F. Hipotesis Penelitian | 41 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|-------------------------------------|----|
| A. Rancangan Penelitian | |
| 1. Jenis Penelitian | 43 |
| 2. Variabel Penelitian | 43 |
| B. Definisi Operasional | |
| 1. Perilaku Diet Sehat | 44 |
| 2. <i>Body Image</i> | 44 |
| 3. <i>Health Belief Model</i> | 45 |
| 4. Dukungan Sosial | 46 |
| C. Populasi Dan Sampel | |
| 1. Populasi | 46 |
| 2. Sampel | 47 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | |
| 1. Skala Perilaku Diet Sehat | 47 |

| | |
|---|----|
| 2. Skala <i>Body Image</i> | 48 |
| 3. Skala <i>Health Belief Model</i> | 49 |
| 4. Skala Dukungan Sosial | 50 |
| 5. Uji Validitas Dan Rehabilitas | 51 |
| E. Analisis Data | |
| 1. Analisis Kategorisasi Variabel | 54 |
| 2. Uji Asumsi Klasik | 55 |
| 3. Uji Analisis Regresi Linier Berganda | 56 |
| 4. Uji Hipotesis | 56 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Pelaksanaan Penelitian | |
| 1. Latar Belakang Partisipan | 58 |
| 2. Pengumpulan Data | 58 |
| 3. Pelaksanaan Skoring | 59 |
| B. Hasil Penelitian | |
| 1. Analilisi Kategorisasi Variabel | |
| a. <i>Body Image</i> | 59 |
| b. <i>Health Belief Model</i> | 64 |
| c. Dukungan Sosial | 67 |
| d. Perilaku Diet Sehat | 71 |
| 2. Uji Asumsi Klasik | |
| a. Uji Normalitas | 75 |
| b. Uji Multikolinieritas | 76 |
| c. Uji Heteroskedastisitas | 77 |
| 3. Uji Analisis Regresi Linier Berganda | 78 |
| 4. Uji Hipotesis | |
| a. Uji Koefisien Determinasi (R^2) | 80 |
| b. Uji Statistik F | 81 |
| c. Uji Statistik T | 82 |
| C. Pembahasan | |
| 1. Gambaran <i>Body Image</i> Partisipan | 83 |

| | |
|--|----|
| 2. Tingkatan <i>Health Belief Model</i> Partisipan | 84 |
| 3. Tingkatan Dukungan Sosial Partisipan | 86 |
| 4. Tingkatan Perilaku Diet Sehat Partisipan | 87 |
| 5. Pengaruh <i>Body Image</i> , <i>Health Belief Model</i> Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Diet Sehat | 89 |

BAB V PENUTUP

| | |
|-------------------------------|----|
| A. Kesimpulan | 93 |
| B. Saran | 94 |
| C. Kelemahan Penelitian | 96 |

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

| | | |
|------------|--|----|
| Tabel 3.1 | : Blue Print Skala Perilaku Diet Sehat | 48 |
| Tabel 3.2 | : Blue Print Skala <i>Body Image</i> | 48 |
| Tabel 3.3 | : Blue Print Skala <i>Health Belief Model</i> | 50 |
| Tabel 3.4 | : Blue Print Skala Dukungan Sosial | 51 |
| Tabel 3.5 | : Skor Alternative Jawaban | 51 |
| Tabel 3.6 | : Analisis Kategorisasi Variabel | 54 |
| Tabel 4.1 | : Hasil Uji Kategori <i>Body Image</i> Secara Umum | 60 |
| Tabel 4.2 | : Hasil Uji Kategori <i>Body Image</i> Berdasarkan Aspek | 63 |
| Tabel 4.3 | : Hasil Uji Kategori HBM Secara Umum | 64 |
| Tabel 4.4 | : Hasil Uji Kategori HBM Berdasarkan Aspek | 66 |
| Tabel 4.5 | : Hasil Uji Kategori Dukungan Sosial Secara Umum | 68 |
| Tabel 4.6 | : Hasil Uji Kategori Dukungan Sosial Berdasarkan Aspek | 71 |
| Tabel 4.7 | : Hasil Uji Kategori Perilaku Diet Sehat Secara Umum | 72 |
| Tabel 4.8 | : Hasil Uji Kategori Perilaku Diet Berdasarkan Aspek | 75 |
| Tabel 4.9 | : Hasil Uji Normalitas | 76 |
| Tabel 4.10 | : Hasil Uji Multikolinieritas | 76 |
| Tabel 4.11 | : Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda | 78 |
| Tabel 4.12 | : Nilai Untuk Mencari SE Dan SR | 79 |
| Tabel 4.13 | : Hasil Uji Koefisiensi Determinasi | 81 |
| Tabel 4.14 | : Hasil Uji F | 81 |
| Tabel 4.15 | : Hasil Uji T | 82 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------------|---|----|
| Gambar 2.1 | : Gambaran <i>Health Belief Model</i> | 30 |
| Gambar 2.2 | : Kerangka Penelitian | 42 |
| Gambar 4.1 | : Hasil Uji Heteroskedastisitas | 77 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kuesioner *Body Image*
- Lampiran 2 : Kuesioner *Health Belief Model*
- Lampiran 3 : Kuesioner Dukungan Sosial
- Lampiran 4 : Kuesioner Perilaku Diet Sehat
- Lampiran 5 : Data Skor Penilaian *Body Image*
- Lampiran 6 : Data Skor Penilaian *Health Belief Model*
- Lampiran 7 : Data Skor Penilaian Dukungan Sosial
- Lampiran 8 : Data Skor Penilaian Perilaku Diet Sehat
- Lampiran 9 : Data SPSS 22.0 *For Windows*
- Lampiran 10 : Tabel R
- Lampiran 11 : Tabel T
- Lampiran 12 : Tabel F
- Lampiran 13 : Expert Judgment

ABSTRAK

Waty, Dwi Septiana K. 2023. Pengaruh *Body Image*, *Health Belief Model* Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Diet Sehat Ibu Muda. Tesis. Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing I : Dr. Ali Ridho, M.Si Pembimbing II : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Diet merupakan perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk menjaga kesehatan atau menjaga berat badan. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku diet merupakan kepribadian dari seseorang dan juga berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap tubuhnya. Ketidaksesuaian antara gambaran ideal dengan persepsi terhadap diri sendiri karena dapat mempengaruhi citra diri seseorang. Jika individu tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya maka ia akan melakukan diet untuk menurunkan berat badannya. Dan yang akan menjadi masalah selanjutnya terhadap kondisi tubuhnya nanti setelah melakukan diet tersebut adalah jenis diet yang akan ia ambil, apakah diet sehat atau tidak sehat, karena ketika seseorang memilih untuk melakukan diet yang tidak sehat tentu akan merugikan kesehatan pada fisiknya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial terhadap perilaku diet sehat. Perilaku diet ini berfokus pada perilaku diet yang dilakukan oleh ibu muda.

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini menggunakan populasi tidak terbatas (*infinite*). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu muda berjumlah 94 orang. Teknik uji validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* dan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *cronbach alpha*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui uji skala *body image*, *health belief model*, dukungan sosial dan perilaku diet sehat.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial terhadap perilaku diet sehat ibu muda dengan presentase 33.6% dan 66.4% di pengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Dan juga tingkatan *body image* secara umum tergolong pada kategori negatif dengan presentase memperoleh skor 89.3% dan dari perhitungan kategori setiap aspek diketahui *appearance orientation*, *overweight preoccupation* dan *self-classified weight* memperoleh skor negatif yang paling tinggi. Tingkatan *health belief model* secara umum tergolong pada kategori tinggi yaitu memperoleh skor 58.9% dan dari perhitungan tingkatan per aspek diketahui *perceived severity*, *perceived benefits* dan *cues to action* memperoleh skor paling tinggi. Pada tingkatan dukungan sosial secara umum tergolong pada kategori tinggi dengan presentase memperoleh skor 89.4% dengan keempat aspek rata-rata memiliki skor yang tinggi. Dan tingkatan perilaku diet sehat secara umum tergolong pada kategori tinggi dengan memperoleh skor 83% dengan ketiga aspek rata-rata memiliki skor yang tinggi.

Kata Kunci : *Body Image*, *Health Belief Model*, Dukungan Sosial, Perilaku Diet Sehat

ABSTRACT

Waty, Dwi Septiana K. 2023. "The Influence of Body Image, Health Belief Model and Social Support on Young Mothers' Healthy Diet Behavior". Thesis. Master of Psychology, Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Advisor I : Dr. Ali Ridho, M.Si, Advisor II : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Diet is a plan or arrangement of eating and drinking patterns that aim to maintain health or maintain body weight. One of the factors that influence dietary behavior is a person's personality and is also related to body confidence. The discrepancy between the ideal picture and self-perception because it can affect a person's self-image. If the individual is not confident with his body shape then he will go on a diet to lose weight. And what will be the next problem with his body's condition after going on the diet is the type of diet he will take, whether it is a healthy or unhealthy diet, because when someone chooses to go on an unhealthy diet it will certainly be detrimental to their physical health.

This study aims to determine the effect of body image, health belief model and social support on healthy diet behavior. This dietary behavior focuses on dietary behavior carried out by young mothers.

The research conducted is a correlational study using quantitative methods, this study uses an unlimited population (infinite). The sample in this study were 94 young mothers. The validity test technique uses the product moment correlation formula and the reliability test is carried out using the Cronbach alpha formula. The data collection method in this study was carried out through body image scale tests, health belief models, social support and healthy diet behavior.

The results of this study indicate that there is an influence of body image, health belief model and social support on healthy diet behavior of young mothers with a percentage of 33.6% and 66.4% influenced by other variables not examined. And also the level of body image in general belongs to the negative category with a percentage of obtaining a score of 89.3% and from the calculation of the category of each aspect it is known that appearance orientation, overweight preoccupation and self-classified weight get the highest negative score. The level of the health belief model in general belongs to the high category, namely obtaining a score of 58.9% and from the calculation of the level per aspect it is known that perceived severity, perceived benefits and cues to action obtain the highest score. At the level of social support, it is generally classified as in the high category with a percentage of obtaining a score of 89.4% with the four aspects having an average high score. And the level of healthy diet behavior in general belongs to the high category by obtaining a score of 83% with all three aspects having an average high score.

Keywords : Body Image, Health Belief Model, Social Support, Healthy Diet Behavior

خلاصة

واتي ، دوي ستيانا ك. ٢٠٢٣. تأثير صورة الجسم ونموذج المعتقدات الصحية والدعم الاجتماعي على السلوك الغذائي الصحي للأمهات الشابات. اطروحة. ماجستير في علم النفس، كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، مالانج. المشرف الأول : د. علي رضو ، درجة الماجستير في العلوم المشرف الثاني : د. إلوك حليمة سعيدة ، درجة الماجستير في العلوم النظام الغذائي هو خطة أو ترتيب لأنماط الأكل والشرب التي تهدف إلى الحفاظ على الصحة أو الحفاظ على الوزن. أحد العوامل التي تؤثر على السلوك الغذائي هو شخصية الشخص ويرتبط أيضا بالثقة بالنفس في جسمه. عدم التطابق بين الصورة المثالية وتصور الذات لأنه يمكن أن يؤثر على صورة المرء الذاتية. إذا كان الفرد غير واثق من شكل جسمه ، فسوف يتبع نظاما غذائيا لفقدان الوزن. وما ستكون عليه المشكلة التالية في حالة جسمه لاحقا بعد اتباع النظام الغذائي هو نوع النظام الغذائي الذي سيتبعه ، سواء كان نظاما غذائيا صحيا أو غير صحي ، لأنه عندما يختار شخص ما اتباع نظام غذائي غير صحي ، فمن المؤكد أنه سيكون ضارا بصحته الجسدية. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير صورة الجسم ونموذج المعتقدات الصحية والدعم الاجتماعي على السلوك الغذائي الصحي. يركز هذا النظام الغذائي السلوكي على السلوك الغذائي الذي تقوم به الأمهات الشابات. البحث الذي تم إجراؤه هو بحث ارتباطي باستخدام الأساليب الكمية ، وتستخدم هذه الدراسة عددا غير محدود من السكان كانت العينة في هذه الدراسة ٩٤ من الأمهات الشابات. تستخدم تقنية اختبار (صيغة المصدر) الصلاحية صيغة ارتباط لحظة المنتج ويتم إجراء اختبار الموثوقية باستخدام صيغة كرونباخ ألفا. تم تنفيذ طريقة جمع البيانات في هذه الدراسة من خلال اختبار مقياس صورة الجسم ونموذج المعتقدات الصحية والدعم الاجتماعي وسلوك النظام الغذائي الصحي. أظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك تأثيرا لصورة الجسم ونموذج المعتقدات الصحية والدعم الاجتماعي على السلوك الغذائي الصحي للأمهات الشابات بنسبة ٣٣.٦% و ٦٦.٤% متأثرة بمتغيرات أخرى لم يتم دراستها. وأيضا مستوى صورة الجسم بشكل عام مصنفة كفئة سلبية بنسبة الحصول على درجة ٨٩.٣% ومن حساب كل فئة جانب من المعروف أن اتجاه المظهر والانشغال الزائد بالوزن والوزن المصنف ذاتيا تحصل على أعلى درجة سلبية. يصنف نموذج مستوى المعتقدات الصحية بشكل عام على أنه فئة عالية ، والتي تحصل على درجة ٥٨.٩% ومن حساب المستويات لكل جانب ، من المعروف أن الشدة المتصورة والفوائد ، المتصورة وإشارات العمل تحصل على أعلى الدرجات. على مستوى الدعم الاجتماعي بشكل عام يتم تصنيفها على أنها فئة عالية بنسبة الحصول على درجة ٨٩.٤% مع حصول جميع الجوانب الأربعة على متوسط درجة عالية. ويصنف مستوى السلوك الغذائي الصحي بشكل عام على أنه مرتفع من خلال الحصول على درجة ٨٣% مع حصول جميع الجوانب الثلاثة في المتوسط على درجة عالية

الكلمات المفتاحية: صورة الجسم ، نموذج الاعتقاد الصحي ، الدعم الاجتماعي ، السلوك الصحي للنظام الغذائي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah elemen yang sangat penting dari keberadaan manusia. Ini mencakup keadaan yang komprehensif yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Sangat penting bagi setiap orang untuk memprioritaskan kesehatan mereka, tetapi seringkali orang cenderung terlalu memikirkannya. Biasanya, individu baru menyadari pentingnya kesejahteraan ketika mereka jatuh sakit. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan kita. Kita harus memperhatikan konsumsi makanan, minuman, nutrisi, dan aktivitas fisik sehari-hari seperti olahraga. Dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan sehat, kita dapat menjaga kesehatan kita (Syarah et al., 2014).

Individu seringkali memberikan perhatian khusus pada kesehatannya dan berusaha untuk menjaga penampilan yang sehat dan sempurna di lingkungan sosialnya. Ini adalah pendekatan yang masuk akal, mengingat salah satu dari lima kebutuhan dasar manusia menurut Maslow adalah kebutuhan akan harga diri. Jika kebutuhan harga diri dan harga diri seseorang tidak terpenuhi, mereka mungkin merasa tidak berdaya dan rendah diri (Niskalawasti & Dwarawati, 2022).

Wanita kerap mengadopsi nilai-nilai yang berfokus pada penampilan fisik. Hal ini disebabkan oleh keinginan wanita pada masa tersebut untuk terlihat menarik, sehat, dan menarik perhatian pasangan mereka. Selain itu, individu pada tahap awal dewasa ingin mencapai kedekatan dengan orang lain dan berusaha menghindari kesepian. Saat ini, diet dan gaya hidup sehat masih menjadi fokus penting karena Covid-19 menciptakan tren kesehatan baru di masyarakat, di mana semakin banyak orang yang rutin berolahraga dan menjalankan diet sehat untuk mempertahankan kesehatan tubuh mereka.

Sebuah survei yang dilakukan oleh Andea mengenai perilaku diet masyarakat Indonesia sebagian responden memperhatikan jumlah asupan kalori sebesar 46 persen , kemudian ada 30 persen responden yang mengatakan bahwa mereka mengikuti program diet untuk menurunkan berat badan. Program diet sejenis ini lebih populer dikalangan perempuan dengan persentase sebesar 23 persen dibandingkan laki-laki sebesar 7 persen. Sebagian besar responden menghadapi permasalahan serupa yaitu sulit untuk konsisten dalam menjaga pola makan. Olahraga menjadi kebiasaan diet yang paling sering dilakukan dalam melakukan diet sehat (Andea, 2010).

Diet sehat merupakan salah satu perilaku yang bisa dilakukan oleh individu bukan hanya untuk meningkatkan kesehatan fisik saja tetapi juga berpengaruh kepada peningkatan kesehatan mental pada psikologis. Menurut Glanz (2008), Kondisi fisik yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental, dan sebaliknya. Meskipun terkadang terlihat hanya berdampak pada pikiran, kenyataannya masalah mental dapat mempengaruhi fungsi tubuh yang lain. Hal ini dapat menyebabkan rentannya seseorang terkena berbagai kondisi medis. Emosi positif memiliki korelasi dengan keadaan mental seseorang, contohnya adalah stres yang sering terjadi. Ketika seorang perempuan yang tidak memiliki kepercayaan diri terhadap tubuh yang dia miliki itu akan membuat stres, serta kesehatan fisiknya terganggu dan akan berpengaruh kepada kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, ketika kesehatan fisik individu itu sehat maka kesehatan mental dari individu itupun juga sehat (Fadhilah et al., 2018).

Jika berbicara mengenai fisik, perempuan akan lebih banyak memikirkan kondisi fisiknya daripada laki-laki. Diet merupakan salah satu perilaku yang bisa dilakukan bagi setiap individu yang bukan hanya ingin menurunkan berat badan saja, tetapi juga untuk menjaga hidup sehat. Ternyata, cara hidup menjadi faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Cara hidup yang dapat memperbaiki kesehatan fisik dan mental seseorang termasuk pola makan dan nutrisi yang baik dapat mempengaruhi perasaan seseorang. Berolahraga dan melakukan aktivitas

fisik dalam bentuk apapun dapat menjadi cara yang tepat untuk menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan kesehatan mental secara psikologis (Lucyani, 2009).

Perilaku diet sehat yang dilakukan oleh perempuan juga tidak selalu mudah, banyak rintangan yang harus di lalui, misalnya banyak orang yang gagal melakukan diet dalam perjalanan dietnya, atau tidak konsisten dalam melakukan diet, ketidakpuasan terhadap tubuhnya adalah faktor utama yang banyak dialami oleh perempuan. Mereka membutuhkan keyakinan, tekad sehingga tidak semua orang yang melakukan diet berhasil melakukan diet secara konsisten. Masalah yang akan muncul di masa depan adalah pilihan gaya makan yang diambil. Kewajiban untuk mencapai berat badan yang ideal dengan cara yang cepat dan mudah dapat mendorong wanita untuk melakukan pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan yang tidak sehat, berpuasa secara berlebihan, melakukan olahraga yang berlebihan, dan sebagainya. Hal ini juga sejalan yang terjadi pada ibu muda pasca melahirkan mengalami perubahan pada bentuk tubuhnya, sehingga ibu muda ingin mengembalikan bentuk tubuhnya dengan melakukan diet sehat (Fadhilah et al., 2018). Resiko yang akan muncul saat tidak melakukan perilaku diet sehat adalah metabolisme melambat, kehilangan masa otot, gangguan makan, lebih sering lapar, sering dehidrasi, malnutrisi, sistem imun menurun.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada beberapa ibu muda yang melakukan diet sehat di Se-Kecamatan Paciran, mengatakan bahwa diet itu berat, hambatan yang sering terjadi yaitu konsisten dalam melakukan diet tersebut. Peneliti melakukan wawancara tentang perilaku diet kepada ibu muda, berikut pernyataannya :

“Pada awalnya saya melakukan diet karena setelah melahirkan, tubuh saya menjadi lebih besar setelah melahirkan, jadi saya kurang percaya diri mempunyai tubuh yang besar, itulah mengapa saya melakukan diet, bukan disuruh suami atau siapa, tapi karena keinginan sendiri, pada awalnya sangat susah, dan setelah beberapa minggu mulai menurun rasa keinginan saya untuk meneruskan

progam diet yang telah saya lakukan, tetapi saat saya melihat sebuah postingan di instagram tentang bahaya mengkonsumsi makanan yang sembarang akan mempengaruhi kesehatan tubuh, jadi saya berpikir bahwa dengan melakukan diet tidak hanya mengurangi berat badan saja tetapi juga saya bisa mengontrol makanan-makanan yang masuk ditubuh saya, dengan makan-makanan yang sudah saya takar, sehingga saya bukan hanya bisa menurun berat badan tetapi juga fisik saya sehat, dari situlah saya mulai merasa enjoy ketika mengontrol makan yang awalnya merasa sangat berat melakukannya, tetapi karena ada tujuan yang ingin saya capai, itu menjadikan motivasi saya untuk bisa menurunkan berat badan setelah saya melahirkan dan tentunya sehat secara fisik” (SR, 11 Desember 2022).

“Awalnya saya tidak pernah melakukan diet sebelumnya, tapi setelah melahirkan tubuh saya menjadi gemuk, itu yang membuat saya merasa tidak ingin keluar dari rumah, merasa kurang percaya diri ketika dilihat orang lain, lalu iri juga kepada teman yang meskipun pernah melahirkan tetapi badannya masih bagus, langsing gitu, jadi saya ingin melakukan diet, bukan hanya ingin terlihat lebih kurus tetapi juga agar sehat, nggak gampang sakit, awalnya sih susah banget nggak konsisten saat melakukannya, tidak yakin juga apakah saya bisa ya menurunkan berat badan ? tetapi saya bisa melewati hambatan itu, atau mungkin karena ini keinginan saya pribadi jadi lebih ada motivasi untuk melakukannya” (DA, 15 Desember 2022).

“Pertama kali saya ingin diet yak arena melihat perubahan ditubuh saya setelah melahirkan, setelah itu saya merasa kurang percaya diri dengan ukuran tubuh saya, akhirnya saya sharing sama suami terkait keinginan saya untuk diet, dan suami membolehkan. setelah dua minggu saya menjaga pola makan saya tentunya rasa males itu selalu ada, tetapi beruntung nya saya punya suami yang selalu mendukung proses diet saya, seperti ketika saya lupa dan makan banyak, suami selalu mengingatkan ketika saya tidak bisa mengontrol keinginan saya untuk makan, dan itu sangat membantu proses diet yang saya lakukan mbak” (EN, 20 Desember 2022)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa ketiga partisipan melakukan diet karena merasa cemas dengan berat badan dan bentuk tubuh mereka pasca melahirkan, gambaran seorang individu mengenai bentuk tubuhnya lebih bersifat subjektif. Ketika seseorang menganggap bahwa

kondisi fisik dirinya tidak sama dengan bentuk idealnya, maka individu tersebut akan merasa mempunyai kekurangan secara fisik, meskipun dipandang orang lain terlihat menarik. Keadaan seperti ini sering sekali tidak dapat menerima kondisi fisiknya `secara apa adanya sehingga *body image* nya menjadi negatif. Menurut Keel dan Klump faktor-faktor budaya juga menimbulkan rasa ketidakpuasaan pada tubuh yang dimilikinya dan akan menimbulkan persepsi pada masyarakat bahwa tubuh kurus merupakan tubuh yang ideal bagi wanita. (Wade, 2014).

Apabila terjadi kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsikan dengan gambaran ideal yang dipegang individu makan akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga *body image* nya menjadi negatif. penilaian tersebut yang membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya. jadi jika seorang ibu muda mempunyai *body image* yang positif maka ia akan merasa puas dengan tubuhnya dan keinginan diet rendah, akan tetapi bila *body image* nya negatif, maka cenderung akan merasa tidak puas dan akan melakukan diet untuk menurunkan berat badannya.

Begitupun juga dengan kesehatan fisiknya yang akan berpengaruh ketika melakukan perilaku diet secara tidak sehat. Subjek mengubah cara pola makan mereka, dengan mengatur jadwal makan, tidak melupakan sarapan pagi, tidak minum yang bersoda, mengganti nasi putih dengan nasi merah, lebih banyak makan sayur dan buah, dan lain sebagainya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Elok (2014) mengatakan bahwa perlunya model untuk meneliti tentang perilaku kesehatan pada banyak tingkatan usia untuk menjaga kesehatan holistik manusia. Model perilaku sehat dapat dijadikan dasar teoritik untuk melakukan kegiatan yang berhubungan dengan tindakan promotif dan preventif dalam kesehatan yang berfokus pada faktor individu, keluarga atau kelompok sebaya (Sakdiyah, 2014). Dalam keilmuan psikologi ada salah satu model tentang kesehatan yaitu *health belief model*.

Model ini adalah teori awal mengenai kesehatan yang berkaitan dengan perilaku sehat diusulkan oleh Rosenstock pada tahun 1950-an dan

kemudian dikembangkan oleh Bocker dan rekan-rekannya pada tahun 1970-an dan 1980-an. Teori ini awalnya dikembangkan untuk menjelaskan mengapa masyarakat kurang berpartisipasi dalam program pemeriksaan penyakit tuberkulosis (TB). Model kepercayaan kesehatan adalah kerangka konseptual yang digunakan untuk memahami perilaku kesehatan dan alasan individu tidak patuh terhadap tindakan kesehatan yang direkomendasikan. Teori dasar model kepercayaan kesehatan adalah motivasi individu untuk bertindak dan tekanan pada bagaimana persepsi individu mengarah pada motivasi dan gerakan, yang pada mempengaruhi perilaku. Model ini menunjukkan keterkaitan antara keyakinan dan perilaku kesehatan (Health et al., 2022).

Menurut teori *health belief model* perilaku kesehatan dapat dipengaruhi oleh persepsi kerentanan (persepsi akan kerentanan terhadap suatu kondisi), tingkat keparahan (besarnya bahaya/kesakitan yang dirasakan), manfaat yang dirasakan (manfaat dari tindakan kesehatan yang diambil), persepsi hambatan (hambatan dalam melaksanakan tindakan kesehatan), sinyal untuk bertindak (tanda atau isyarat untuk melakukan tindakan), serta keyakinan diri (*self-efficacy*) untuk melaksanakan perilaku kesehatan (Agustina et al., 2020).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Maulana mengatakan bahwa *health belief model* mempengaruhi tindakan diet sehat pada wanita dewasa awal. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai $r^2 = 0,682$ yang berarti sekitar 68,2% variasi dalam perilaku diet sehat dapat dijelaskan oleh semua variabel independen, sementara 31,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Ada variabel yang signifikan yang mempengaruhi perilaku diet sehat yaitu *perceived barriers*, *perceived severity*, *perceived benefit*, *cues to action*, *self-efficacy* sedangkan *perceived susceptibility* sedikit lebih rendah dari pada variabel yang lain (Maulana, 2015).

Dan juga membutuhkan motivasi yang kuat agar seseorang dapat melaksanakan perilaku diet sehat dengan konsisten. Membuat keputusan untuk menjalani diet yang sehat tidaklah mudah bagi siapa pun. Hal ini

memerlukan dukungan dalam bentuk informasi mengenai jenis diet yang sehat, menu makanan yang tepat, serta motivasi yang kuat agar dapat mempertahankan konsistensi dalam menjalankan diet tersebut. Oleh karena itu diperlukan dukungan sosial. Karena peneliti menduga bahwa dukungan sosial ikut berpengaruh terhadap perilaku diet sehat. Ketika seseorang mendapatkan dukungan untuk melakukan diet mereka akan lebih mampu dan juga konsisten dalam melakukan perilaku diet sehat tersebut (Kaniawati et al., 2021).

Dukungan sosial menurut Sarafino (2011) menjelaskan bahwa dukungan merujuk pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang lain. sumber dukungan dapat berasal dari berbagai pihak seperti pasangan atau teman diet. Orang yang berada dalam lingkungan sosial yang suportif umumnya memiliki kondisi yang lebih baik dibandingkan orang lain. Karena dukungan sosial di anggap berpengaruh terhadap kesehatan mental individu (Irawan et al., 2017).

Dari hasil observasi di lapangan ternyata banyak sekali yang mendapatkan dukungan dari pasangan (suami) misalnya selalu mengingatkan ketika seorang istri makan berlebihan, atau ketika suami ingin makan makanan yang mengandung lemak tinggi, tetapi suami lebih memilih untuk tidak makan didepan istrinya yang sedang melakukan diet. Hal ini juga mengacu pada persepsi seseorang bahwa kenyamanan, peduli dan bantuan sudah tersedia jika diperlukan yaitu persepsi dukungan. Berdasarkan fenomena dan beberapa penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan tentang pengaruh *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial terhadap perilaku diet sehat pada ibu muda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana gambaran *body image* pada ibu muda?
2. Bagaimana tingkat *health belief model* pada ibu muda?
3. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada ibu muda?
4. Bagaimana tingkat perilaku diet sehat pada ibu muda?
5. Apakah *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap perilaku diet sehat pada ibu muda?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran *body image* pada ibu muda.
2. Untuk mengetahui tingkatan *health belief model* pada ibu muda.
3. Untuk mengetahui tingkatan dukungan sosial pada ibu muda.
4. Untuk mengetahui tingkatan perilaku diet sehat pada ibu muda.
5. Untuk mengetahui pengaruh *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial terhadap perilaku diet sehat pada ibu muda.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis yaitu sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan teori-teori psikologi, terutama yang terkait dengan psikologi kesehatan dalam hal *health belief model* dimana peran perilaku dalam kesehatan di seluruh dunia adalah kebiasaan masyarakat itu sendiri, mereka yang sering terkait dengan perilaku kesehatan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terkena penyakit kronis dan fatal, seperti jantung, kanker, dan sejenisnya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang dukungan keluarga sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku diet dan perilaku diet sehat pada mama muda. Hal ini sangat penting karena banyak orang yang

melakukan diet dengan cara yang salah, yang dapat membahayakan kesehatan mereka.

2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para peneliti lain dengan cara berikut :

- a. Menjadi referensi bagi pembaca yang ingin memperdalam pengetahuan tentang *body image*, *health belief model*, dan dukungan sosial sebelum melakukan diet untuk menjaga kesehatan.
- b. Menambah wawasan pelaku diet mengenai *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial agar dapat menjalankan diet sehat dengan lebih baik.
- c. Membantu pengembangan penelitian tentang perilaku diet sehat dengan memberikan acuan.
- d. Menjadi pemandu bagi instansi, lembaga terkait gizi, dan program klinik penurunan berat badan dalam melakukan tindakan yang tepat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku Diet Sehat Pada Ibu Muda

1. Pengertian Perilaku Diet Sehat

Perilaku dapat dijelaskan sebagai aktivitas yang dapat diamati atau diukur. Dalam kamus psikologi, perilaku didefinisikan sebagai setiap tanggapan atau reaksi yang dilakukan oleh suatu unsur. Secara spesifik, perilaku merupakan bagian dari pola reaksi yang terpadu. Selain itu, perilaku juga merujuk pada tindakan atau aktivitas, serta gerakan tunggal atau rangkaian gerakan yang kompleks (Rahman, 2019).

Menurut Watson (2000), berpendapat bahwa semua perilaku dipengaruhi oleh pengkondisian, dan lingkungan membentuk perilaku kita melalui penguatan kebiasaan tertentu. Respon terkondisikan dianggap sebagai unit perilaku terkecil yang tidak dapat dibagi lagi, yaitu perilaku atom, yang membentuk dasar dari perilaku yang lebih rumit. Semua jenis perilaku kompleks berasal dari serangkaian respons terkondisikan (Agustin et al., 2018). Menurut Dariyo (2010), diet merupakan suatu perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan dengan taraf yang seimbang.

Selanjutnya, sebagai tindakan penting dalam kehidupan sehari-hari terjadi seperti respon yang dipelajari karena berinteraksi dengan lingkungan, atau mempengaruhi lingkungan. Proses ini dikenal sebagai operan pengkondisian. Kondisioning operant mengatasi situasi di mana respons dipicu oleh lingkungan daripada oleh stimulus tak terkondisi (Safitri et al., 2020). Diet adalah sebuah strategi atau program pola makan dan minum yang bertujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan. Pernyataan ini sejalan dengan komentar dari Papalia yang menyatakan diet adalah cara mencapai berat badan dan tingkat kesehatan yang seimbang melalui pengaturan pola makan, minum, dan aktivitas fisik.

Menurut Luciana (2011), diet merujuk pada kombinasi makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam hidangan sehari-hari dengan pola yang sehat. Diet melibatkan pengendalian dan pengendalian asupan makanan untuk mengurangi dan menjaga berat badan (Wahidah, 2018).

Menurut Dick Hurry Maulana dalam Desertasinya (2015), perilaku diet sehat merupakan penurunan berat badan yang dilakukan dengan jalan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak, dan menambahkan aktifitas fisik secara wajar (Maulana, 2015). Menurut Poppy (2010), mengartikan diet sebagai kebiasaan dalam jenis dan jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan memenuhi kebutuhan individu dan mempertimbangkan bahan makanan tertentu. Dalam diet, seseorang melatih diri untuk mengonsumsi makanan dan minuman dalam jumlah yang tepat tanpa mengurangi kebutuhan nutrisi tubuh (Rahman, 2021).

Dari beberapa penelitian diatas, peneliti menggunakan teori dari Maulana (2015), yang menyimpulkan bahwa perilaku diet sehat adalah suatu aktivitas yang mengatur pola makan, minum dan aktivitas fisik dengan tujuan menurunkan berta badan dan menjaga kesehatan.

2 Pengertian Ibu Muda

Menurut Suparyanto (2011), ibu adalah pengurus generasi keluarga dan bangsa sehingga keberadaan wanita yang sehat jasmani dan rohani serta sosial sangat diperlukan. Menurut Abduh (2001), ibu adalah seorang perempuan yang telah melahirkan anak, pendidik utama, motivator sejati dan sumber inspirasi.

Menurut Wanti (2010), ibu adalah seorang perempuan yang telah mengandung, melahirkan, menyusui, membesarkan anak dengan cinta dan kasih sayang seutuhnya agar menjadi seorang yang berguna diberbagai bidang. Di Indonesia banyak sekali istilah yang digunakan untuk menyebut dan memanggil seorang perempuan yang telah melahirkan dengan tradisi

dan budaya daerah masing-masing. Misalnya umi, emak , bunda, mama, mimi, dan lain sebagainya. Akan tetapi keragaman tersebut pada dasarnya memiliki kesamaan dalam maksud tujuannya yakni sebutan atau sapaan untuk seorang wanita yang telah melahirkan. Bahkan pada era ini penyebutan untuk wanita pasca melahirkan ketika masih dalam kurun usia 20 sampai 35 tahun disebut dengan ibu muda (Indryawati, 2019).

Menurut Linda (2013), ibu muda merupakan seorang perempuan yang masih berusia muda atau masih dalam tahap dewasa awal yang sudah melahirkan berkisar di umur 17 sampai 30 tahun. Perempuan yang masih muda dan sudah melahirkan ini sering dipanggil ibu muda pada era sekarang. Meskipun masih muda tapi seorang yang dikatakan ibu muda juga mempunyai peran yang sama dengan peran ibu pada umumnya, yang selalu memberi peringatan kepada anak ketika melakukan kesalahan, memberikan semangat ketika anak melakukan sesuatu, serta tidak pernah memperdulikan kelelahan yang mereka rasakan selama membuat anaknya bahagia. Pola asuh yang diterapkan pada ibu muda kepada anaknya juga sering menggunkan pola asuh yang tidak otoriter, karena ibu muda sering mencari cara mengasuh anak sesuai dengan tumbuh kembangnya, agar bisa tumbuh sesuai dengan perkembangan pertumbuhan yang benar kepada anak. Cara berpikir seorang ibu muda juga lebih luas dan mau belajar mencari hal-hal yang membuat proses pertumbuhan anaknya lebih baik dan sesuai dengan tahap perkembangannya. Tidak hanya itu biasanya ibu muda meskipun membunyai seorang anak, tapi tidak melupakan dirinya sehingga biasanya kebanyak ibu muda masih bisa mengurus anak dan juga dirinya sendiri, seperti me-time ketika anak sedang tidur atau yang lainnya (Wahidah, 2018).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet Sehat

Menurut Wardle (2016), ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku diet, yaitu:

- a. Kesehatan, diet mana yang dapat membatasi konsumsi makanan yang tinggi kolesterol dan garam untuk mencegah gangguan kesehatan jantung.
- b. Faktor pribadi, di mana seseorang yang merasa tidak percaya diri cenderung melakukan diet untuk mencapai tubuh ideal.
- c. Lingkungan, seperti orang tua, saudara, teman, dan media, dapat mempengaruhi perilaku seseorang.
- d. Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi perilaku diet seseorang. Pada tahun 1984, sebuah perusahaan riset pasar melaporkan bahwa sekitar 30% wanita Amerika dan 16% laki-laki melakukan diet, dan hal ini masih berlangsung hingga saat ini (Manurung, 2021).

4. Aspek Perilaku Diet Sehat

Perilaku diet merupakan bagian integral dari kebiasaan makan. Teori perilaku pangan pertama kali diutarakan oleh Schacter dan Radin dalam teori obesitas internal-eksternal. Studi mereka menunjukkan bahwa individu yang kelebihan berat badan lebih responsif terhadap isyarat eksternal seperti makanan, dan kurang responsif terhadap isyarat internal seperti rasa lapar dan kenyang. Selain itu, individu yang kelebihan berat badan cenderung makan lebih banyak ketika stress, sedangkan individu yang memiliki berat badan normal makan lebih sedikit (Maulana, 2015).

Aspek perilaku diet sehat menurut Maulana (2015) terdiri dari tiga aspek yaitu :

a. Aspek Eksternal

Yaitu mencakup keadaan yang terkait dengan cara mengonsumsi dan elemen makanan itu sendiri, termasuk rasa, aroma, dan tampilan. Bagi orang yang menjalankan diet, faktor ini menjadi lebih penting jika

makanan yang tersedia enak.

b. Aspek Emosional

Menampilkan bahwa emosi negatif, seperti perasaan kecewa, cemas, dan depresi, berperan lebih dalam perilaku makan. Perasaan cemas, takut, dan khawatir dapat menimbulkan reaksi yang berbeda pada setiap individu. Beberapa orang mengatasi stres dengan tidur, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga atau jalan-jalan, minum minuman beralkohol, mengonsumsi obat tertentu, atau mengalihkan perhatiannya dengan makanan. Namun, jika kebiasaan makan secara sembarangan ini berlangsung lama dan tidak teratur, dapat berdampak negatif pada tubuh, terutama jika makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan kalori, karbohidrat, dan lemak yang tinggi. Kebiasaan makan yang salah ini dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

c. Aspek *Restraint*

Istilah *Restraint* menurut kamus kedokteran *Restraint* berarti pengendalian atau pengaturan. Aspek ini kemudian dikembangkan oleh Herman dan Polivy (2001) yang menyatakan bahwa kebiasaan makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis, yaitu dorongan untuk makan dan usaha secara kognitif untuk menahan keinginan tersebut. Usaha kognitif ini disebut Pengekangan.

5. Indikator Perilaku Diet

Menurut Maulana (2015), indikator-indikator dari perilaku diet adalah sebagai berikut:

a. Cara Makan

Dalam menjalankan program makan sehat, mengonsumsi sarapan yang sehat dengan porsi sedang dapat meningkatkan metabolisme. Sedangkan untuk makan siang dan malam dapat dilakukan dalam porsi kecil agar energi sepanjang hari tetap terjaga dengan baik. Hindari makan yang terlalu larut malam, penelitian dalam jurnal obesitas menunjukkan bahwa makan setelah pukul 8 malam dapat membuat

sistem tubuh alami lemas. Jika makan terlalu larut, kemampuan tubuh untuk membakar kalori menjadi kurang efisien di hari berikutnya. Mengonsumsi makanan memang penting saat menjalankan program makan sehat. Untuk memaksimalkan manfaat makanan saat program makan sehat, disarankan untuk makan dengan perlahan, sebuah penelitian dalam jurnal *British Medical Journal* menemukan bahwa orang yang makan dengan lambat cenderung memiliki berat badan yang lebih ringan (Kusumawardani & Farapti, 2020).

Seperti contoh kasus, perempuan yang melakukan perilaku diet sehat akan mengatur pola makannya seperti mengonsumsi kombinasi makanan yang berbeda, termasuk makanan pokok, buah dan sayur, mereka akan lebih menghitung porsi makan yang akan dikonsumsinya, misalnya mereka harus makan 400 gram buah dan sayuran per hari, sedangkan perempuan yang tidak melakukan perilaku diet akan cenderung mengonsumsi apapun yang mereka inginkan tanpa mengukur porsi makan, tidak mengatur asupan yang akan di konsumsi.

b. Faktor Makan

Setiap orang yang melakukan diet sehat pasti akan memilih jenis makanan yang akan di konsumsi. Karena itu akan berpengaruh pada diet yang dijalannya, mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Pola makan secara esensial adalah makanan rezim, yang metode dan jenis makanannya diatur. Maksudnya adalah untuk memelihara kesehatan tubuh secara keseluruhan. Selain itu, rezim makanan juga bertujuan untuk mencapai atau mempertahankan berat badan yang diinginkan. Nutrisi yang harus dipenuhi saat mengikuti regimen makanan adalah kalsium, serat, zat besi, dan vitamin D (Hapsari, 2009).

Seperti contoh kasus, perempuan yang melakukan perilaku diet sehat akan lebih memilih tidak memakan makanan yang berminyak, rendah kalori, rendah lemak, memperbanyak makan buah dan sayur, mengganti nasi putih dengan nasi merah, tidak memakan makanan yang mengandung tepung, dan lain sebagainya. Tetapi perempuan yang tidak

melakukan perilaku diet akan bebas memakan makanan yang mereka ingin, seperti suka mengkonsumsi makanan manis yang berlebih, makan meskipun saat tidak lapar, minum minuman bersoda, dan lain sebagainya.

c. Mengalami Emosi Negatif

Setiap orang yang melakukan perilaku diet sehat pasti akan ada kekhawatiran yang muncul, seperti kecewa karena tidak kunjung turun berat badannya, cemas, bahkan sampai ada yang depresi ketika sudah melakukan diet tapi tidak ada hasil seperti yang diinginkan dan itu akan mempengaruhi kondisi kesehatan fisiknya. Rasa cemas, takut akan menimbulkan sikap yang berbeda bagi setiap orang. Namun, penting untuk diingat bahwa mengatasi stres adalah suatu kebutuhan untuk menjaga kesehatan mental dan fisik yang optimal. Oleh karena itu, penting untuk menemukan cara yang tepat untuk mengatasi stres yang sesuai dengan kepribadian dan gaya hidup masing-masing individu. Dapat juga dengan mengalihkan fokusnya dengan mengonsumsi hidangan favoritnya. Mengonsumsi hidangan favorit secara berlebihan dan tanpa kendali dapat berdampak buruk pada kesehatannya, terutama jika hidangan tersebut mengandung kalori, karbohidrat, dan lemak yang tinggi. Karena kebiasaan makan yang tidak sehat ini dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang drastis, apa yang sudah dilakukan sebelumnya akan sia-sia dan akan menambah stres yang di deritanya, dan tentunya itu akan mempengaruhi kesehatan fisik maupun mentalnya, sehingga mengontrol emosi dalam melakukan perilaku diet sehat itu sangat diperlukan (Agustin et al., 2018).

Seperti contoh kasus, perempuan yang ketika emosinya tidak stabil atau negatif akan cenderung mengkonsumsi makanan yang berminyak, makan banyak tanpa melihat porsi yang seharusnya mereka tahu bahwa makan yang sembarang akan berpengaruh terhadap kesehatan fisiknya. Tetapi begitupun sebaliknya jika mereka memiliki emosi yang positif, mereka akan tetap melihat porsi asupan yang akan

mereka konsumsi atau biasanya mereka bisa mengalihkan emosi negatifnya dengan melakukan aktivitas lain, seperti berolahraga, jalan-jalan, dan lain sebagainya untuk membantu mengembalikan emosi yang mereka miliki. sedangkan perempuan yang tidak melakukan perilaku diet tidak sehat, cenderung memakan apapun yang ingin dimakan tanpa berpikir bahwa itu akan membuat kesehatan fisik menurun sehingga sering timbul penyakit-penyakit pada tubuhnya.

d. Pengendalian Diri

Kebiasaan makan seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis seperti dorongan untuk makan dan usaha mental untuk menahan keinginan tersebut. Cara menurunkan berat badan atau menjalankan diet sehat adalah dengan mengikuti pola makan yang sehat dan melakukan olahraga. Pengendalian diri ini dapat berupa mengurangi asupan lemak, mengurangi camilan, memperbanyak makan buah dan sayur, mengurangi porsi makan yang berlebihan, lebih banyak mengkonsumsi makanan yang rendah kalori, sehingga akan membuat diet yang dijalani nya semakin sehat, bukan hanya untuk berat badan tetapi juga kesehatan tubuh (Putri & Indryawati, 2019).

Seperti contoh kasus, perempuan dengan melakukan perilaku diet sehat akan lebih bisa mengendalikan dirinya terkait makanan yang akan di konsumsinya, mulai dari mengurangi karbohidrat, lemak, dan juga dibantu dengan berolahraga secara rutin akan lebih cepat memiliki berat badan yang diinginkan. Sedangkan perempuan yang tidak melakukan perilaku diet cenderung akan lebih bebas makan, tanpa melihat makanan itu baik untuk kesehatan atau tidak, seperti sering mengkonsumsi makanan berminyak (gorengan) atau makanan yang mengandung karbo yang tinggi, yang paling banyak ditemui adalah makan mie instan dengan nasi.

6. Jenis Perilaku Diet

Menurut Neumark Stainzher (2013) macam-macam jenis diet terbagi menjadi tiga kategori yaitu :

a. Diet Sehat

Menurut French, Perry, Leon Dan Fulkerson (2010), menjelaskan bahwa strategi penurunan berat badan atau diet yang sehat akan mencerminkan pola makan yang sehat dan juga aktivitas fisik. Selain itu, dijelaskan bahwa diet sehat mencerminkan pola makan dan latihan fisik yang menggunakan cara-cara sehat untuk menjaga berat badan seperti meningkatkan konsumsi sayuran, buah-buahan, dan berolahraga (Kusumawardani & Farapti, 2020).

Pola makan yang sehat dapat dikaitkan dengan modifikasi perilaku yang lebih sehat, seperti mengganti jenis konsumsi makanan dengan varian rendah kalori atau rendah lemak, dan meningkatkan aktivitas fisik secara proporsional. Pola makan yang sehat dapat membantu seseorang mencapai bentuk tubuh yang ideal, tanpa menimbulkan dampak yang merugikan bagi kesehatan.

b. Diet tidak sehat

Waktu makan sering dilewatkan serta sering melakukan puasa, takut makan sehingga lebih memilih untuk tidak makan karbohidrat, lebih memilih diet dengan menggunakan air lemon yang berlebihan, itu akan sangat berpengaruh pada kesehatan tubuhnya.

c. Diet ekstrim

Untuk kesehatan tubuh, sangat berisiko karena pola makan ini termasuk penggunaan produk untuk mempercepat penurunan berat badan, seperti mengonsumsi pil pelangsing, obat pencahar, pil diet, pil pengurang nafsu makan, dan ditambah dengan perilaku kesehatan yang tidak baik, seperti sengaja memuntahkan makanan dan berolahraga secara berlebihan (Agustina et al., 2020).

7. Resiko Perilaku Diet Tidak Sehat

Perilaku yang tidak sehat adalah pola aktivitas sehari-hari yang mampu menurunkan status kesehatan dan dapat mendatangkan penyakit bagi kita. Sedangkan perilaku yang sehat adalah pola aktivitas yang mampu untuk menjaga kesehatan dan juga menghindarkan dari hal-hal yang bisa mendatangkan penyakit bagi kita. Menjaga asupan makanan dan juga aktivitas fisik merupakan pondasi untuk memiliki tubuh yang sehat. Sayangnya masih banyak sekali orang yang tidak bergerak meluangkan waktu untuk melakukannya (Kaniawati et al., 2021).

Permasalahan kesehatan akan muncul akibat melakukan diet yang tidak sehat. mulai dari kekurangan gizi sampai timbulnya penyakit. berikut resiko yang bisa muncul apabila melakukan diet yang tidak sehat yaitu sebagai berikut :

a. Malnutrisi

Perilaku diet yang tidak memperhatikan gizi makanan secara seimbang bisa menyebabkan malnutrisi tubuh. Menurut buku *modern nutrition in health and disease*, seseorang yang kekurangan nutrisi seperti kalsium, vitamin dan mineral akan mudah terkena masalah kesehatan tulang. Selain itu, malnutrisi juga turut berpengaruh pada kinerja otak yang menyebabkan sulit berkonsentrasi dan kehilangan masa otot serta jaringan tubuh.

b. Anoreksia

Dampak dari kekurangan nutrisi memiliki efek jangka panjang dan bisa merenggut kesehatan mental. Karenanya, orang yang malnutrisi berpotensi mengalami anoreksia. Penyakit ini timbul dari pola pikir orang yang menjalani diet tidak sehat karena terobsesi kurus. Sehingga, dietnya dipresepsikan secara tidak tepat, seperti merasa bersalah ketika makan.

c. Sindrom 'Yoyo'

Akibat diet yang tidak sehat juga bisa menyebabkan tubuh mengalami sindrom 'yoyo'. Ini membuat berat badan naik turun

kemudia dapat cepat naik lagi. Salah satu faktor berat badan tidak stabil ini karena kesalahan diet. Misalnya, diet terlalu ketat dalam jangka panjang dan membatasi asupan makan.

d. Timbul Masalah Kesehatan

Pola makan yang buruk selama menjalani diet bisa memicu timbulnya masalah kesehatan yaitu tukak lambung atau maag, gangguan makan, konstipasi, diabetes, depresi, hingga anemia masalah itu muncul akibat diet yang tidak sehat karena tidak memperhatikan asupan makanan dengan benar.

e. Sistem Kekebalan Tubuh Menurun

Kebiasaan makan makanan yang tidak sehat saat melakukan diet seperti membatasi kalori, dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan mudah terserang penyakit. Supaya imun stabil meski sedang melakukan diet, dianjurkan banyak mengkonsumsi sayuran dan buah yang kaya nutrisi (Kusumawardani & Farapti, 2020).

B. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Menurut Keliat (2010) *body image* merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang berkesinambungan di modifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu. *Body image* berhubungan juga dengan kepribadian. Cara individu memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistic terhadap diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri (Kusumawardani & Farapti, 2020).

Menurut Cash (2014) *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. *Body image* juga merupakan evaluasi dan pengalaman afektif

seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang (Putri & Indryawati, 2019).

Menurut Secord (1978) *body image* adalah penilaian individu yang diberikan untuk tubuhnya seperti rambut, corak kulit, bentuk tubuh dan lain sebagainya. Sedangkan Grogan (2008) mendefinisikan *body image* sebagai “*a person perception, thought and feelings about his or her body*” kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya (Agustin et al., 2018).

Longe (1985) juga menjelaskan bahwa *body image* adalah pendapat mental seseorang atau deskripsinya sendiri tentang penampilan fisik orang itu berdasarkan apa yang dirasakan oleh orang tersebut. Persepsi *body image* diantara orang yang sangat negatif sampai ke positif. Seseorang yang memiliki *body image* yang rendah melihat tubuh mereka sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain, sementara orang dengan *body image* yang baik memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain (Lailatul, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, peneliti menggunakan teori dari Cash (2014) menyimpulkan bahwa *body image* merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik.

2. Perspektif Psikologi

Konsep diri yang terbentuk dalam individu menurut Calhoun dan Acocella (1995) adalah konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif yakni individu cukup mampu menampung seluruh pengalaman mental tentang dirinya dengan baik. Sebaliknya, konsep diri negatif yakni individu yang tidak memiliki pengetahuan dan pandangan yang banyak tentang dirinya, menilai diri negatif dan merasa cemas ketika menghadapi informasi yang buruk mengenai dirinya (Anggreani, 2017). Konsep diri

yang positif memungkinkan seseorang untuk menemukan kebahagiaan dalam hidup, salah satu contoh dari konsep diri itu sendiri adalah *body image* atau citra tubuh (Julianti, 2015).

Body image sebagai salah satu dari konsep diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu (Ayu, 2017).

Body image menurut Honingman dan Castle (2006) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan belum tentu benar-benar mengekspresikan keadaan yang sebenarnya, namun lebih merupakan hasil penilaian diri dan evaluasi (Julianti, 2015).

3. Aspek *Body Image*

Menurut Cash (2002), aspek *body image* dibagi menjadi lima aspek yaitu sebagai berikut :

- a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan) yaitu menilai penampilan baik individu maupun penampilan orang lain apakah ada daya Tarik fisiknya atau ketidak tertarikan terhadap dirinya.
- b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan) yaitu perhatian individu untuk menilai sejauh mana seseorang memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.
- c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajar, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki),

serta bagian tubuh secara keseluruhan.

- d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.
- e. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh) yaitu mengukur bagaimana individu menilai badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk (Lailatul, 2014).

4. Indikator *Body Image*

Indikator pada *body image* ini, peneliti menggunakan pendapat dari Cash (2014) yang menggunakan lima *subscale body image* yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian tubuh.

- a. *Appearance evaluation*, yaitu untuk menilai penampilan baik individu maupun penampilan orang lain, apakah ada daya Tarik fisiknya atau ketidak tertarikan terhadap dirinya, sebagai contoh “saya menyukai penampilan saya yang apa adanya”.
- b. *Appearance orientation*, yaitu perhatian individu untuk menilai sejauh mana seseorang memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri, sebagai contoh “sebelum tampil di depan umum saya selalu memperhatikan penampilan saya”.
- c. *Body area satisfaction*, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap keseluruhan tubuh mulai dari bagian tubuh atas (wajah, dada, dsb.), tubuh tengah (perut, pinggang) dan juga tubuh bawah (kaki, paha, pinggul, dsb.) sebagai contoh “perut saya besar”.
- d. *Overweight preoccupation*, yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badannya, kecenderungan diet dengan membatasi pola makan, sebagai contoh “saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa atau

melakukan diet ketat”.

- e. *Self-classified weight*, yaitu mengukur bagaimana individu menilai badannya dari segi berat badannya, apakah sangat kurus atau sangat gemuk, sebagai contoh “ saya merasa bahwa tubuh saya sangat gemuk” (Lailatul, 2014).

5. Faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*

Menurut Thompson (2014), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu:

- a. Budaya, memberikan pengaruh besar dalam pembentukan citra tubuh. Hal ini bisa terjadi karena adanya standar ideal dari masyarakat, seperti kecantikan yang diukur oleh jenis warna kulit, kurus, mancung, dan lain sebagainya. Standar masyarakat inilah yang membuat individu yang tidak sesuai dengan harapan merasa rendah diri dan memiliki citra tubuh yang negatif.
- b. Media massa, banyak sekali platform yang menunjukkan tentang pertunjukkan bentuk tubuh yang ideal yang membuat orang lain ingin memiliki bentuk tubuh yang sama, karakter yang diperankan para model seperti mengilustrasikan dalam dunia nyata, padahal dalam kenyataannya tidak semua orang kurus. Sosok model yang ditunjukkan dalam media massa mempengaruhi individu untuk meniru, sehingga berusaha untuk tampil sesuai dengan idolanya.
- c. Jenis kelamin, harga diri perempuan biasanya terletak dari seberapa besar dirinya merasa menarik. Kepuasan terhadap bentuk tubuh mereka dapat memprediksi tingkat harga diri terutama pada perempuan. Citra diri individu sangat berkaitan dengan citra tubuh yang dimiliki, hal ini dapat mempengaruhi perkembangan jati dirinya. Biasanya pada laki-laki lebih memiliki citra tubuh yang positif dibandingkan dengan perempuan.
- d. Usia, diusia muda biasanya perempuan sangat memperhatikan dirinya dan berusaha memperbaiki penampilannya. Terutama remaja yang

sering mendapatkan kritikan tentang penampilannya, karena informasi tersebut penentu identitas dirinya. Perempuan yang memiliki kepercayaan diri rendah merasa harus bertanggung jawab untuk kegagalan yang dimiliki.

- e. Keluarga dan sosial, harapan dan pendapat baik secara verbal dan non verbal yang terjadi selama interaksi didalam keluarga, teman sebaya dan orang yang ditemuinya, mengenai penampilan fisiknya dapat membentuk standar untuk membandingkan diri.
- f. Berat badan, menjadi salah satu penentu utama dalam ketidakpuasan tubuh. Individu yang gemuk merasa jelek dengan tubuh yang mereka miliki.
- g. Konsep diri, individu yang memiliki konsep diri dapat memberikan penilaian positif terhadap tubuh dan dapat menghadapi kejadian yang mengancam citra tubuhnya.
- h. Kasih sayang, kurangnya kasih sayang ketika individu mencari cinta dan kurangnya penerimaan sosial dapat menyebabkan citra tubuh yang negatif. Individu yang sering mendapatkan pujian dan penerimaan yang baik dari orang lain akan memiliki konsep diri yang baik sehingga dapat meningkatkan citra tubuh kearah yang lebih positif (Setyaningsih, 2013).

6. Kriteria *Body Image*

Menurut Nada (2015), terdapat dua kriteria *body image* (citra tubuh) yaitu sebagai berikut :

- a. Citra tubuh positif
 1. Persepsi bentuk tubuh yang benar dan individu melihat berbagai bagian tubuh sebagaimana yang sebenarnya.
 2. Individu menghargai bentuk tubuh alaminya dan memahami bahwa penampilan fisik pada setiap individu mempunyai nilai karakter yang berbeda.
 3. Individu bangga dan menerima kondisi bentuk tubuhnya, serta

merasa nyaman dan yakin dalam tubuhnya.

b. Citra tubuh negatif

1. Sebuah persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh, merasa terdapat bagian-bagian tubuh yang tidak sebenarnya.
2. Individu yakin bahwa hanya orang lain yang menarik dan bahwa ukuran atau bentuk tubuh adalah tanda kegagalan pribadi.
3. Individu merasa malu, sadar diri dan cemas tentang tubuhnya.
4. Individu tidak nyaman dan juga canggung pada tubuh yang dimilikinya.

C. *Health Belief Model*

1. Pengertian *Health Belief Model*

Health belief model (HBM) merupakan sebuah model yang menjelaskan tindakan yang berkaitan dengan kesehatan (health-related behavior). Model ini juga dapat diartikan sebagai konsep teoretis mengenai kepercayaan individu dalam menjalankan perilaku sehat. Model Kepercayaan Kesehatan digunakan untuk memprediksi perilaku pencegahan berupa tindakan kesehatan serta sebagai respon terhadap pengobatan yang akan dilakukan (Health et al., 2022).

Teori *health belief model* berasal dari teori psikologi dan perilaku dengan dasar bahwa dua komponen perilaku yang berhubungan dengan kesehatan adalah 1) keinginan untuk menghindari penyakit, atau sebaliknya sembuh jika sudah sakit dan 2) keyakinan bahwa tindakan kesehatan tertentu akan mencegah atau menyembuhkan penyakit. pada akhirnya, tentu saja tindakan individu sering bergantung pada persepsi orang tentang manfaat dan hambatan yang berkaitan dengan perilaku kesehatan (Costa, 2020).

Menurut Glanz (1997) HBM ini digunakan sebagai upaya menjelaskan secara luas bagaimana kegagalan partisipasi masyarakat dalam pencegahan suatu penyakit dan sering di pertimbangkan sebagai kerangka yang utama dalam perilaku yang berkaitan dengan kesehatan

manusia. menurut Becker (1984) *health belief model* juga merupakan suatu konsep yang mengungkapkan alasan dari individu untuk mau atau tidak mau melakukan perilaku sehat (Niskalawasti & Dwarawati, 2022).

Dari beberapa definisi diatas, peneliti menggunakan teori dari Rosenstock yang menjelaskan bahwa *health belief model* (HBM) merupakan suatu teori yang menjelaskan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related behavior*).

2. Sejarah Teori *Health Belief Model*

Pada tahun 1950an *health belief model* dikembangkan oleh sekelompok psikolog sosial di pelayanan kesehatan masyarakat Amerika Serikat. Pada awalnya teori ini dikembangkan dalam upaya untuk menjelaskan mengenai kurangnya partisipasi masyarakat dalam mengikuti program pencegahan atau deteksi penyakit. Salah satu contoh hal tersebut adalah kegagalan secara luas masyarakat berpartisipasi dalam program skrining tuberculosis (TBC) (Health et al., 2022).

Kemudian teori *health belief model* ini diperluas untuk menilai tanggapan komunitas terhadap tanda-tanda penyakit dan cara mereka menangani penyakit diagnosis, terutama dalam kaitannya dengan pemenuhan terapi medis. Model kepercayaan kesehatan telah menjadi salah satu model yang sangat berpengaruh dan umumnya menggunakan pendekatan psikososial untuk menjelaskan hubungan antara perilaku dan kesehatan (Anuar et al., 2020).

3. Dimensi *Health Belief Model*

Health belief model adalah Sebuah kerangka kerja yang menjelaskan bagaimana individu secara kognisi mengekspresikan perilaku sehat atau upaya menuju kesehatan atau pemulihan dari penyakit. Model kepercayaan kesehatan menggabungkan tiga teori tentang pembentukan perilaku, yaitu teori stimulus-tanggapan, teori kognitif, dan teori harapan-nilai (Niskalawasti & Dwarawati, 2022).

Stimulus-response theory mengamati bahwa seseorang akan menunjukkan, mengubah, menghapus atau mempertahankan perilakunya berdasarkan akibat dari tindakan atau tindakan yang diambilnya. Perubahan pada perilakunya dikendalikan oleh persepsinya sendiri tentang akibat tersebut, sejauh mana akibat tersebut berperan sebagai penguatan, hukuman, atau ketidakseimbangan baginya. Teori tekanan kognitif tekanan peran hipotesis atau harapan subyektif individu yang berasal dari persepsi, sikap, atau keinginan individu. Teori ini menjelaskan bahwa lebih baik mempengaruhi persepsi individu pada saat ingin mengubah perilaku seseorang, daripada melakukan intervensi secara langsung terhadap perilakunya. Teori ekspektasi nilai melihat bahwa perilaku manusia muncul sebagai akibat pertambahan antara nilai dari akibat yang ditimbulkan dari perilaku tersebut dengan perkiraan kemungkinan munculnya akibat tersebut. Dalam teori ini, sikap individu terhadap suatu obyek merupakan hasil perhitungan dari tingkat harapan individu terhadap obyek/elemen obyek, sikap tersebut yang dikali dengan tingkat perasaan subyektif individu terhadap obyek sikap tersebut (Maulana, 2015).

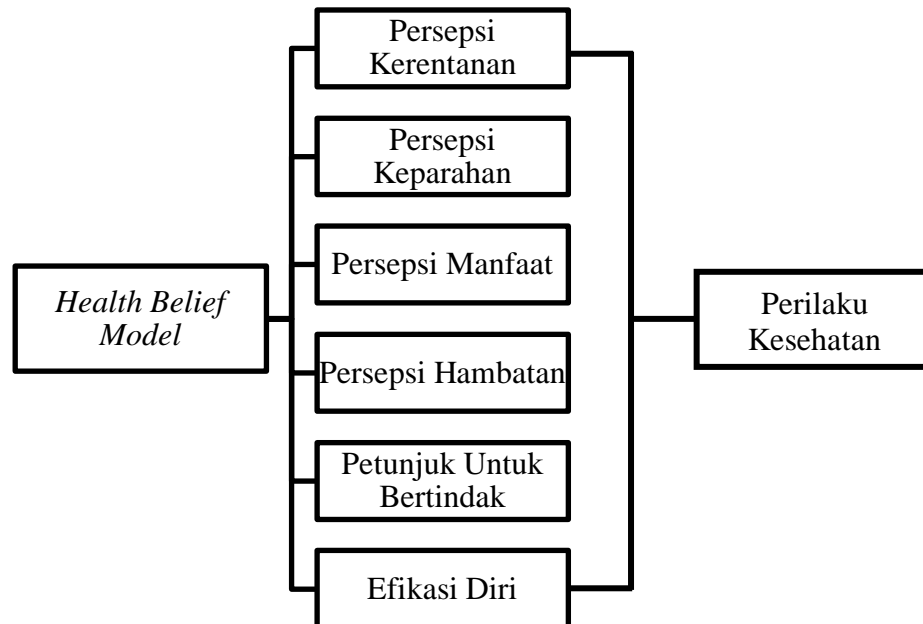
Adapun dimensi dari *health belief model* ini terdiri dari enam yaitu sebagai berikut :

- a. *Perceived susceptibility* (persepsi kerentanan), maksudnya adalah keyakinan akan adanya kemungkinan terkena penyakit pada seseorang. Artinya, seberapa besar individu merasa rentan terhadap penyakit atau infeksi, apakah mereka berisiko terkena penyakit atau mudah tertular dari orang lain, dan sejenisnya.
- b. *Perceived severity* (persepsi keparahan), yaitu melihat seberapa parah ancaman serius tersebut, semakin parah suatu penyakit terjadi, semakin kuat dorongan bagi setiap individu untuk mengambil tindakan pencegahan.
- c. *Perceived benefit* (persepsi manfaat), yaitu keuntungan yang diyakini seseorang sebagai hasil dari tindakan atau perubahan perilaku yang ia lakukan. Jika tindakan atau perubahan perilaku yang disarankan

dianggap menguntungkan, maka kemungkinan besar individu akan mengambil tindakan atau merubah perilakunya.

- d. *Perceived barriers* (persepsi hambatan), yaitu pertimbangan rintangan yang mungkin akan dihadapi saat melakukan suatu tindakan atau mengubah perilaku. Ini merujuk sejauh mana seseorang melihat kemungkinan dampak buruk dari perilaku kesehatan yang diusulkan mungkin dapat menghalangi mereka untuk melakukannya. Sebagai contoh, dipersepsikan bahwa perilaku kesehatan yang diusulkan memerlukan biaya yang tinggi, waktu yang banyak, prosedur yang rumit, dan sejenisnya.
- e. *Cues to action* (petunjuk untuk bertindak), suatu perilaku yang dipengaruhi oleh suatu sinyal yang memicu individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu. Sinyal tersebut dapat berupa faktor internal atau eksternal, seperti pesan media massa, saran dari teman atau keluarga, faktor sosiodemografis seperti pendidikan, lingkungan tempat tinggal, kondisi ekonomi, pengawasan orang tua, pergaulan, dan sebagainya. Dengan kata lain, kejadian luar yang memicu motivasi individu untuk bertindak.
- f. *Self efficacy* (efikasi diri), yaitu Percaya pada kemampuan individu untuk melakukan suatu tindakan. Ini mengacu pada seberapa yakin individu bahwa mereka mampu melakukan suatu tindakan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Di sini, individu menggambarkan sejauh mana perilaku kesehatan yang direncanakan dapat mengarahkan mereka ke tujuan atau keinginan tertentu (Health et al., 2022).

Gambar 2.1
Gambaran *Health Belief Model*



4. Indikator *Health Belief Model*

a. Keyakinan mendapatkan suatu penyakit

Merupakan anggapan adanya kerentanan terhadap penyakit yang dapat menimpa individu. Dengan kata lain, kesadaran besar kesadaran individu akan kerentanan mereka terhadap penyakit dapat mempengaruhi risiko mereka untuk jatuh sakit atau tertular oleh orang lain dan sejenisnya (Daulay, 2015).

Seperti contoh kasus, perempuan yang melakukan perilaku diet akan memulai untuk hidup dengan sehat agar tidak mendapatkan suatu penyakit, mulai dari mengkonsumsi makanan yang sehat, sesuai dengan pola makan yang sudah diatur, menghindari makanan yang tidak sehat. Sedangkan perempuan yang tidak melakukan perilaku diet sehat cenderung tidak memikirkan makanan yang akan di konsumsinya apakah itu baik untuk kesehatan atau tidak, yang mereka tahu hanya ingin makan enak yang banyak MSG, gula, dan lain sebagainya. Itu akan berpengaruh pada kesehatannya jika di konsumsi secara berlebihan.

b. Keyakinan akan ancaman terhadap penyakit

Merupakan pertimbangan terhadap tingkat keseriusan suatu ancaman, yang mana jika semakin serius suatu ancaman terhadap penyakit maka semakin kuat dorongan setiap individu untuk bertindak menghindarinya. Keyakinan tentang keseriusan tertular penyakit akibat tidak diberikan tindakan, meliputi kondisi medis atau klinis (kematian, cacat, nyeri) dan konsekuensi sosial (dampak pekerjaan, keluarga dan sosial) (Anthonj et al., 2022).

Seperti contoh kasus, perempuan yang melakukan diet sehat akan lebih memikirkan tentang bahaya-bahaya terkait kesehatan fisik, mencari informasi terkena bahaya makanan yang tidak sehat terhadap kesehatan fisik, yang nantinya akan sangat berguna dalam melakukan diet tersebut, lebih ada motivasi untuk hidup lebih sehat. Sedangkan perempuan yang tidak melakukan perilaku diet, cenderung tidak peduli akan semua bahaya penyakit dari makanan yang telah di konsumsinya.

c. Keyakinan akan manfaat yang dirasakan

Merupakan keuntungan yang diyakini seseorang sebagai hasil dari tindakan atau perubahan perilaku yang dilakukannya. Jika tindakan atau perubahan perilaku yang disarankan dianggap menguntungkan, maka individu cenderung untuk bertindak atau mengubah perilakunya (Anuar et al., 2020).

Seperti contoh kasus, perempuan yang melakukan diet akan lebih tahu manfaat apa yang telah di dapat saat melakukan diet tersebut, misalnya tubuhnya menjadi lebih sehat, makanan yang di konsumsi juga lebih sehat dan bisa teratur, sehingga bisa baik secara kesehatan fisik maupun kesehatan mental, karena jika fisiknya sehat maka mentalnya juga akan sehat. Sedangkan perempuan yang tidak melakukan diet akan tidak mengetahui manfaat melakukan diet sehat bagi tubuh seperti apa, kebanyakan persepsi mereka hanya stop pada anggapan bahwa diet itu tidak boleh makan, porsi makanan hanya sedikit, tetapi mereka tidak mengetahui bahwa yang di konsumsi oleh

oarnng diet adalah makanan yang sehat, ada nutrisi, kalsium, zat besi, vitamin D yang baik untuk kesehatan fisik.

d. Keyakinan ada hambatan yang dirasakan

Merupakan penghalang yang mungkin dihadapi ketika melakukan tindakan atau mengubah perilaku. Ini mengacu pada seberapa jauh individu melihat potensi dampak negatif dari perilaku kesehatan yang direkomendasikan mungkin berperan sebagai penghalang untuk melakukan tindakan atau perubahan perilaku. Contohnya adalah keyakinan bahwa perilaku kesehatan yang direkomendasikan mahal, memakan waktu banyak, prosedurnya rumit, dan sebagainya. Penilaian individu tentang seberapa besar hambatan yang ada untuk melakukan perilaku tertentu, seperti hambatan fisik, finansial, dan psikologis (Health et al., 2022).

Sebagai contoh kasus, perempuan yang melakukan perilaku diet pada awalnya akan sangat berat, menjadikan sesuatu kebiasaan akan sulit jika mereka tidak konsisten, tetapi pada akhirnya ketika sudah terbiasa dengan kegiatan yang dilakukan saat diet, mulai dari mengatur pola makan sampai berolahraga, akan menjadi sebuah kegiatan yang positif dan juga sehat untuk kehidupannya. Sedangkan perempuan yang tidak melakukan perilaku diet tidak akan tahu hambatan-hambatan yang dilalui oleh orang yang melakukan diet, karena mereka melakukan kehidupan biasanya dengan cara yang tidak sehat, makan sembarang, meskipun nggak lapar tetap mau makan, tapi mau kurus tapi tidak pernah ada pengendalian dari dirinya untuk berhenti makan, percuma saja hanya ada keinginan tanpa ada usaha.

e. Menggerakkan individu untuk bertindak

Merupakan perilaku individu dipicu oleh suatu faktor yang memberikan isyarat untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu. Syarat tersebut dapat bersumber dari faktor internal atau eksternal, seperti informasi pada media sosial, saran dari teman atau keluarga, kondisi sosiodemografis seperti pendidikan, lingkungan, situasi

ekonomi, pengawasan orangtua, lingkungan sosial, dan lain sebagainya. Dengan kata lain, ada faktor eksternal yang mempengaruhi motivasi individu untuk melakukan diet. Evaluasi mengenai siapa dan apa saja (peristiwa, hal-hal, dan orang-orang) yang mendorong individu untuk menjalani pola makan sehat (Maulana, 2015).

Seperti contoh kasus, perempuan yang melakukan perilaku diet akan lebih banyak mencari informasi dari berbagai platform terkait diet sehat, atau ada anggota keluarga yang memberikan makanan dengan rendah kalori, seperti membelikan susu rendah kalori, snack rendah kalori, dan lain sebagainya. Agar yang melakukan diet lebih semangat dalam melakukan diet yang dijalankannya. Sedangkan perempuan yang tidak melakukan perilaku diet akan cenderung mencari hal lain, misalnya di media sosial yang mereka cari bukan informasi terkait diet tetapi informasi yang lain, misalnya mencari cara memasak makanan, atau informasi terkait artis yang disukainya, dan lain sebagainya.

f. Keyakinan akan keberhasilan suatu tindakan

Merupakan keyakinan pada kemampuan individu untuk melakukan sesuatu. Ini merujuk pada seberapa yakinnya seseorang bahwa mereka bisa melakukan tindakan tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Individu berkembang sejauh mana perilaku kesehatan yang mereka rencanakan akan membawa mereka ke arah tujuan atau keinginan tertentu. Keyakinan individu bahwa mereka mampu berhasil melakukan tindakan atau perilaku (Health et al., 2022).

Seperti contoh kasus, perempuan yang melakukan perilaku diet akan memiliki keyakinan pada dirinya jika ingin berat badan turun dan sehat. Apalagi kalau itu keinginannya sendiri tidak ada paksaan dari orang lain, biasanya akan lebih konsisten dalam melakukan diet, apalagi untuk seorang perempuan yang sudah melahirkan, postur tubuh sangat mempengaruhi kepercayaan diri setiap orang selain untuk menjaga kesehatan, sebagian perempuan melakukan diet adalah adanya ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki, itulah mengapa banyak

yang melakukan diet adalah perempuan daripada laki-laki. Kebanyakan perempuan yang sudah menikah adalah untuk kebahagiaan suami meskipun suami tidak pernah menuntut istrinya harus kurus, tetapi sebagai perempuan yang sudah menikah menjaga tubuh itu penting. Sedangkan yang tidak melakukan perilaku diet akan lebih santai apalagi jika mereka menerima dirinya seperti apapun bentuknya, kepercayaan dirinya akan membuat mereka menganggap bahwa diet tidak begitu penting. Tetapi jauh itu ketika mereka mempunyai berat badan yang berlebih itu akan mempengaruhi kesehatan fisiknya, seperti terkena obesitas, atau kencing manis, dari makanan yang tidak sehat akan lebih sering terkena penyakit, dan itu akan membuat mental dari orang tersebut menurun, karena pada dasarnya ketika fisik kita sehat maka mental kita juga sehat, karena fisik sangat mempengaruhi seseorang.

D. Dukungan sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Taylor (2009) menjelaskan bahwa informasi dari individu lain atau seseorang yang dikenal dan diperdulikan, dihormati dan dihargai merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan tanggung jawab bersama. dukungan sosial dapat diberikan dari keluarga dan teman dekat (Mulyati et al., 2018).

Dukungan sosial menurut Sarafino (2011) menjelaskan bahwa sikap, tindakan penerimaan individu terhadap orang lain, berupa dukungan informasi, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Jadi dukungan sosial adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap individu, sehingga mereka merasa ada yang memperhatikan. Orang yang berada dalam lingkungan sosial yang suportif umumnya memiliki kondisi yang lebih baik dibandingkan orang lain. Karena dukungan sosial di anggap berpengaruh terhadap kesehatan mental individu (Irawan et al., 2017).

Menurut Cohen (2004) dukungan sosial Merujuk pada sumber daya materi, informasi, dan psikologis yang didapat dari lingkungan sosial, di mana seseorang dapat mengandalkannya untuk mengatasi tekanan. Pada kondisi stress yang parah, individu yang memiliki hubungan dekat dengan orang lain kemungkinan lebih mudah untuk menjaga pola makan dan tidur yang sehat, melakukan aktivitas fisik yang mencukupi, serta menghindari kecemasan, depresi, atau bahkan kematian (Agustiani & Gazi, 2021).

Dari beberapa definisi diatas, peneliti menggunakan teori dari Sarafino (2011) yang sesuai pada penelitian, dimana dukungan sosial dalam penelitian ini adalah dukungan sosial yang mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima individu dari orang lain (Mulyati et al., 2018).

2. Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011) aspek dukungan keluarga terdiri dari empat aspek yaitu sebagai berikut :

a. Dukungan emosional

Merupakan bentuk dukungan yang meliputi empati, perhatian, simpati, penghargaan, dan pendorong bagi individu tersebut. Ini mencakup rasa nyaman dan keyakinan dalam kepemilikan diri saat mengalami tekanan. Komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga di perlukan untuk memahami situasi anggota keluarga (Bangun et al., 2020).

b. Dukungan nyata

Merupakan bentuk bantuan yang melibatkan pertolongan secara langsung dengan tindakan konkret, seperti memberikan atau meminjamkan dana, memberi bantuan dalam melaksanakan tugas-tugas saat mengalami tekanan. Dukungan instrumental merupakan dukungan yang praktis dan konkrit. Dukungan instrumental digolongkan ke dalam fungsi kesehatan dan fungsi ekonomi keluarga terhadap keluarga yang lain (Bangun et al., 2020).

c. Dukungan informasi

Yaitu dukungan yang diberikan termasuk memberikan saran, arahan, nasehat, atau umpan balik mengenai tindakan yang perlu dilakukan oleh individu tersebut. Misalnya, seperti saat seseorang menerima informasi dari keluarga atau dokter untuk mengatasi penyakit yang sedang dihadapinya (Irawan et al., 2017).

d. Dukungan penghargaan

Yaitu bentuk dukungan untuk mendorong maju terhadap gagasan individu, dan juga ungkapan penghargaan kepada individu ketika berhasil mencapai keinginannya. (Irawan et al., 2017).

3. Indikator Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011) indikator dukungan keluarga terdiri dari enam indikator yaitu :

a. Empati

Merupakan kapasitas untuk memahami atau merasakan apa yang dialami orang lain dari sudut pandang mereka, yakni kapasitas untuk menempatkan diri sendiri pada posisi orang lain. Definisi empati mencakup berbagai proses sosial, kognitif dan emosional yang terutama berkaitan dengan memahami orang lain (Agustiani & Gazi, 2021).

Seperti contoh kasus, orang yang melakukan diet butuh dukungan dari orang lain, mendengarkan ketika mereka sedang bercerita tentang diet yang dijalannya, akan membantu mereka yang melakukan diet merasakan bahwa ada yang memperdulikan tentang dirinya. Sedangkan untuk orang yang tidak melakukan diet pun sebenarnya butuh rasa empati, atau dukungan dari orang lain, karena pada dasarnya dukungan sangat penting bagi setiap individu.

b. Kepedulian

Merupakan salah satu tindakan nyata yang dilakukan oleh orang-orang dalam merespon suatu permasalahan. Kepedulian juga senantiasa ikut merasakan penderitaan orang lain, ikut merasakan ketika orang lain

sakit, atau tertimpa permasalahan yang berat. Dalam perilaku diet kepedulian orang lain pada pelaku diet juga sangat penting untuk memberikan semangat positif bagi para pelaku diet (Maulana, 2015).

Sebagai contoh kasus, ketika seseorang istri misalnya melakukan diet, maka sebagai seorang suami tidak boleh makan di depan istri ketika sedang makan makanan yang istri tidak boleh makan, itu adalah bentuk kepedulian juga support untuk istri melakukan diet tersebut. Atau suami ikut diet sesekali menemani istri agar tahu apa yang dirasakan istri ketika sedang diet. Sedangkan untuk suami yang tidak punya rasa kepedulian terhadap istri yang melakukan diet, sering makan di depan istri, menyalahkan istri kenapa diet jika tidak sanggup, itu akan lebih membuat mental istri menurun.

c. Bantuan langsung

Merupakan salah satu bantuan yang diberikan kepada orang lain dalam upaya melakukan perilaku diet bagi para pelaku diet (mama muda). Bantuan bisa berupa barang ataupun jasa yang diberikan kepada di penerima bantuan. Dalam hal ini bantuan yang dimaksud adalah bantuan kepada orang yang melakukan perilaku diet dengan sehat (Syarah et al., 2014).

Sebagai contoh kasus, ketika seorang istri melakukan diet, suami memberikan bantuan kepada istri untuk membantu perjalanan diet yang di jalani, bantuan bisa berupa barang ataupun jasa, misalnya ketika istri ingin olahraga, suami mau menemani istri melakukan olahraga bersama, atau membelikan sesuatu makanan yang membantu proses diet, seperti makanan rendah kalori, dan lain sebagainya.

d. Pemberian petunjuk

Merupakan tanda atau isyarat untuk menunjukkan atau memberi tahu sesuatu. Ketentuan yang memberikan arah tentang bagaimana sesuatu itu harus dilakukan, dalam hal ini pemberian petunjuknya mengenai perilaku diet sehat (Maulana, 2015).

Sebagai contoh kasus, ketika seorang istri melakukan diet, suami

membantu memberikan informasi terkait proses diet secara sehat. Itu akan membantu seorang istri lebih semangat dalam melakukan perilaku diet tersebut. Memberikan petunjuk terkait makanan apa yang sehat, dan lain sebagainya.

e. Pemberian saran atau umpan balik

Merupakan suatu pendapat atau anjuran mengenai sesuatu yang dikemukakan untuk di pertimbangkan. Tujuannya adalah memberikan masukan yang positif kepada sebuah wacana atau perkataan dengan maksud agar suatu wacana tersebut dapat menghasilkan komunikasi yang baik, bagi penerima atau pemberi saran tersebut (Mulyati et al., 2018).

Sebagai contoh kasus, seorang istri yang sedang melakukan diet dan bertanya kepada suami tentang proses diet yang di jalani, istri akan lebih senang ketika suami mau memberikan saran terkait apapun itu, misalnya hari ini enakya makan apa atau sayuran apa untuk hari ini, suami yang memberikan ide atau saran kepada istri dalam hal makanan akan sangat memberikan motivasi yang tinggi untuk seorang istri lebih konsisten melakukan diet yang dilakukan.

f. Dorongan positif

Merupakan proses untuk mencoba mempengaruhi orang lain agar menjalankan sesuatu sesuai dengan apa yang menjadi targetnya, dalam hal ini target yang dimiliki adalah melakukan diet sehat. Dukungan dari orang akan menjadi dorongan bagi kita yang ingin melakukan diet tersebut. Dorongan untuk terus maju, agar sebagai pelaku diet bisa konsisten dengan apa yang ingin dicapainya (Agustiani & Gazi, 2021).

Sebagai contoh kasus, perempuan yang melakukan perilaku diet membutuhkan dorongan dari orang lain, bukan hanya dari keluarga tapi dari teman juga bisa, tetapi dalam ini dukungan dari orang yang penting bagi perempuan yang sudah menikah adalah suami, ketika suami mendukung aktivitas yang dilakukan sang istri, sebagai seorang istri akan sangat berterima kasih karena memperikan perhatian kepada

dirinya, mendukung setiap apapun yang dilakukannya, dan mendorong agar istri konsisten dengan perilaku dietnya.

E. Pengaruh *Body Image*, *Health Belief Model* Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Diet Sehat Ibu Muda

Body image merupakan gambaran mental yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya, seperti pikiran individu, perasaan, pendapat, sensasi, kesadaran dan tingkah laku. definisi tersebut menjelaskan bahwa secara keseluruhan *body image* merupakan gambaran mental seseorang mengenai bentuk tubuhnya seperti persepsi, perasaan dan tingkah laku individu mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya.

Apabila terjadi kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsikan dengan gambaran ideal yang dipegang individu maka akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga *body image* nya menjadi negatif. penilaian tersebut yang membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya. jadi jika seorang ibu muda mempunyai *body image* yang positif maka ia akan merasa puas dengan tubuhnya dan keinginan diet rendah, akan tetapi bila *body image* nya negatif, maka cenderung akan merasa tidak puas dan akan melakukan diet untuk menurunkan berat badannya.

Dalam melakukan perilaku diet ibu muda bukan hanya ingin menurunkan berat badan, tetapi juga melakukan diet untuk menjaga kesehatan pada tubuhnya agar tetap sehat selama melakukan perilaku diet tersebut. Dalam keilmuan psikologi ada model kepercayaan tentang kesehatan yang sering dihubungkan dengan keilmuan psikologi yaitu sering disebut *health belief model* yang berusaha menjelaskan dan memprediksi perilaku diet sehat berfokus pada sikap dan keyakinan individu. Konsep dasar dari model kepercayaan kesehatan adalah bahwa perilaku menjaga kesehatan ditentukan oleh keyakinan atau persepsi individu mengenai suatu penyakit dan strategi-strategi yang tersedia untuk mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit tersebut. Dalam hubungan dengan perilaku diet sehat, model

kepercayaan kesehatan memainkan peran dalam mendorong diet yang sehat. Dengan asumsi bahwa setiap orang berisiko terkena penyakit, dorongan untuk mengubah perilaku yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti persepsi tentang kerentanan terhadap penyakit, potensi ancaman, motivasi untuk mengurangi kerentanan, dan keyakinan bahwa perubahan perilaku akan memberikan keuntungan (Health et al., 2022).

Faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku adalah perilaku itu sendiri yang dipengaruhi oleh sifat-sifat pribadi individu terhadap perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, keyakinan pada model kesehatan akan berpengaruh positif terhadap perilaku menjalankan pola makan sehat yang dilakukan oleh ibu-ibu muda. Ibu-ibu muda yang berusia antara 20 hingga 30 tahun, umumnya lebih memperhatikan pembicaraan. Banyak wanita yang memilih untuk menurunkan berat badan agar mencapai berat badan ideal dan terlihat menarik di hadapan pasangan, serta untuk meningkatkan kesehatannya. Inilah salah satu pendorong perilaku yang disebut sebagai diet.

Health belief model mengasumsikan perilaku kesehatan yang tepat terbentuk berdasarkan keyakinan pribadi. *Health belief model* secara khusus menunjukkan bahwa individu akan memperlihatkan aktivitas yang baik terhadap kesehatan, ketika mereka merasa berisiko terhadap suatu penyakit (*perceived susceptibility*), resiko terhadap suatu penyakit sangat serius (*perceived severity*), dan perubahan perilaku kesehatan akan bermanfaat bagi mereka (*perceived benefit*), dan mereka dapat menghilangkan atau mengatasi hambatan untuk berperilaku kesehatan (*perceived barrier*). Di sisi lain *self efficacy* mengacu pada kepercayaan mengenai kemampuan untuk melakukan suatu tindakan dan meningkatkan perilaku diet sehat serta menarik perilaku yang merugikan untuk kesehatan. Sedangkan *cues to action* mengacu pada suatu tindakan atau kesiapan seseorang dalam bertindak.

Di samping itu, dukungan sosial juga berperan penting dalam menjalankan pola makan sehat. Ketika seseorang tidak merasa puas dengan bentuk tubuhnya, salah satu tindakan yang mungkin diambil adalah menjalankan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Diet tidak hanya

sebatas mengurangi porsi makan untuk menurunkan berat badan, tetapi juga melibatkan aktivitas fisik untuk memperbaiki kesehatan dan membakar lemak melalui olahraga. Salah satu kendala yang sering dihadapi saat menjalankan diet adalah rasa malas. Tanpa dukungan dari orang-orang terdekat, seseorang cenderung sulit untuk konsisten dalam menjalankan program diet. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat dibutuhkan untuk memotivasi dan menjaga konsistensi dalam menjalankan diet (Mulyati et al., 2018).

Dukungan dari pasangan (suami) menjadi sangat penting bagi ibu muda untuk melakukan perilaku diet tersebut. Selain aspek dukungan sosial, kesadaran individu terhadap kesehatan juga sangatlah penting, termasuk dalam hal mengontrol asupan makanan dengan memperhatikan jumlah kalori yang tepat serta konsisten dalam berolahraga. Hal ini akan menjadikan program diet yang dijalani menjadi lebih sehat.

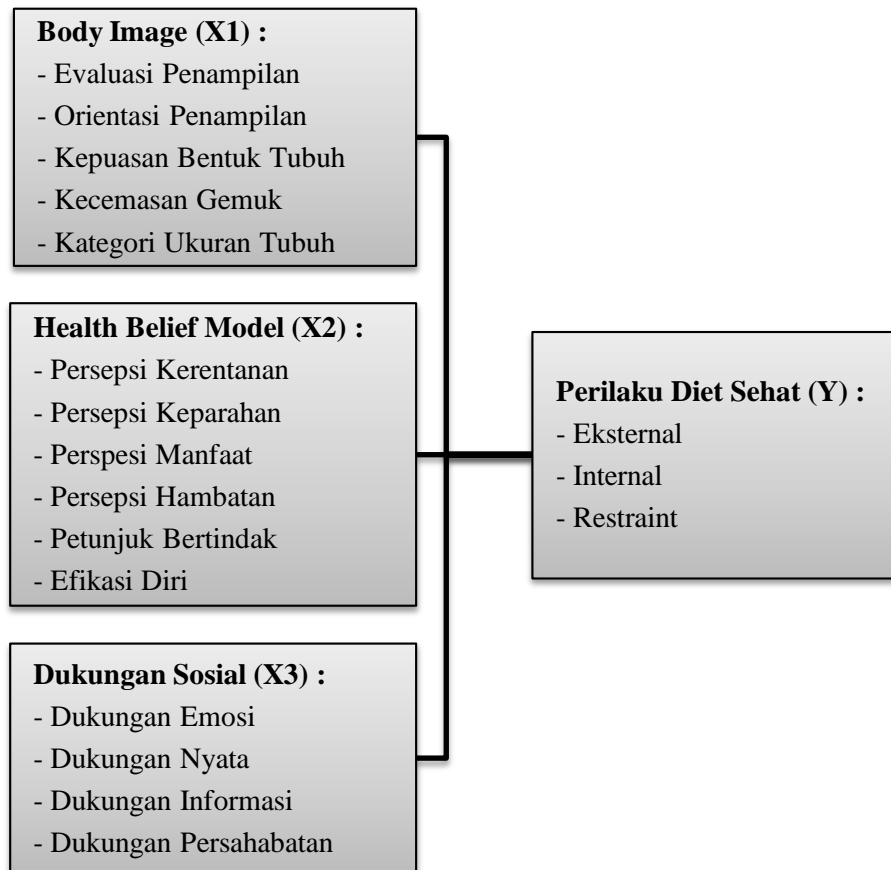
F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi dan kerangka teori, maka dapat dirumuskan beberapa hipotesis statistiknya sebagai berikut :

Ho : *Body image, health belief model* dan dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku diet sehat pada ibu muda.

Ha : *Body image, health belief model* dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku diet sehat pada ibu muda.

Gambar 2.2
Kerangka Penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang akan dipakai oleh peneliti untuk penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Sugiono, penelitian korelasional bertujuan untuk menyembunyikan sejauh mana variasi pada satu variabel yang berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Dari penelitian ini dapat diperoleh informasi tentang pengaruh yang terjadi, bukan tentang adanya atau tidaknya efek variabel satu terhadap variabel yang lain (Sugiono, 2014).

Penelitian korelasi kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menentukan apakah ada pengaruh antara dua atau lebih variabel. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data numerik dan dianalisis dengan metode statistik (Tanzeh & Arikunto, 2020).

2. Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian atau segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang suatu hal kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yakni:

- a. Variabel bebas (X_1), variabel bebas adalah variabel yang diselidiki pengaruhnya atau variabel yang mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini adalah *body image*.
- b. Variabel bebas (X_2), variabel bebas adalah variabel yang diselidiki pengaruhnya atau variabel yang mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini adalah *health belief model*.

- c. Variabel bebas (X_3), variabel bebas adalah variabel yang diselidiki pengaruhnya atau variabel yang mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini adalah dukungan sosial.
- d. Variabel terikat (Y), variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini adalah perilaku diet sehat pada ibu muda.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Perilaku Diet

Merupakan sebuah tindakan yang mengurangi asupan makanan atau minuman yang banyak mengandung kalori dan lemak, serta dilakukan dengan aktivitas fisik, seperti berolahraga, untuk menjaga berat badan yang ideal bagi ibu muda yang sedang menjalani program diet sehat. Karena kebanyakan orang beranggapan bahwa diet itu tidak boleh makan, padahal anjuran diet yang seharusnya itu adalah tidak boleh sampai kelaparan. Orang yang sedang melakukan diet harus makan tiga kali sehari bukan satu kali sehari, inilah yang membuat orang dengan melakukan diet yang salah akan memperburuk tubuhnya sendiri, sehingga tubuhnya bukan makin sehat tapi malah menjadi sarang penyakit. Jadi aturlah pola makan dengan pola makan yang sehat.

Dalam penelitian ini, indikator dari perilaku diet merujuk kepada teori Hurry yaitu mencakup pada cara makan, faktor makan, mengurangi emosi negatif dan pengendalian diri (Maulana, 2015).

2. *Body Image*

Merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik. Apabila terjadi kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsikan dengan gambaran ideal yang dipegang individu makan akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga *body image* nya menjadi negatif. penilaian tersebut yang membuat seseorang tidak dapat

menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya. jadi jika seorang ibu muda mempunyai *body image* yang positif maka ia akan merasa puas dengan tubuhnya dan keinginan diet rendah, akan tetapi bila *body image* nya negatif, maka cenderung akan merasa tidak puas dan akan melakukan diet untuk menurunkan berat badannya.

Dalam penelitian ini, indikator dari *body image* merujuk kepada teori Cash yaitu mencakup pada evaluasi terhadap penampilan diri, evaluasi terhadap penampilan dari orang lain, perhatian individu dalam menjaga penampilan, usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan, kepuasan terhadap wajah, kepuasan terhadap bentuk tubuh, kepuasan terhadap berat badan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecemasan terhadap kegemukan, membatasi pola makan dan penilaian berat badannya (Nur Lailatul, 2014).

3. *Health Belief Model*

Merupakan salah satu model yang digunakan untuk menggambarkan kepercayaan dari masing-masing individu terhadap perilaku tentang hidup yang sehat, sehingga ketika setiap individu yang ingin sehat maka akan merubah pola perilaku yang awalnya berantakan dan tidak teratur, dirubah menjadi lebih tertata, ini tentunya sangat membantu individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar lebih mendapatkan tubuh yang sehat baik jasmani maupun rohani.

Dalam penelitian ini, indikator dari *health belief model* merujuk kepada teori Rosentock (2008) yaitu keyakinan tentang kemungkinan mendapatkan suatu penyakit, keyakinan tentang keseriusan tertular penyakit akibat tidak diberikan tindakan, keyakinan tentang manfaat yang dirasakan dari suatu tindakan yang diambil atau dilakukan, penilaian individu mengenai besarnya hambatan yang ada untuk melakukan suatu perilaku, penilaian tentang siapa dan apa saja yang menggerakkan individu untuk melakukan diet sehat, keyakinan seseorang bahwa ia dapat berhasil melakukan suatu tindakan atau perilaku (Daulay, 2015).

4. Dukungan Sosial

Merupakan dukungan merujuk pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang lain. Ada beragam sumber dukungan seperti pasangan, teman, keluarga, lingkungan, dan sebagainya. Individu yang menerima dukungan sosial umumnya merasa dicintai dan dihargai oleh orang lain. Oleh karena itu, dukungan sosial mencakup tindakan positif yang dilakukan oleh orang lain atau bantuan yang diterima oleh individu.

Dalam penelitian ini, indikator dari dukungan sosial merujuk kepada teori Sarafino (2011) yaitu empati, kepedulian, perhatian, bantuan langsung berupa barang, bantuan langsung berupa jasa, pemberian nasihat, pemberian petunjuk, pemberian saran atau umpan balik, dorongan positif, dorongan untuk maju (Agustiani & Gazi, 2021).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiono (2017) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Suryani (2015) populasi terbagi menjadi tiga jenis yaitu populasi terbatas dan populasi tidak terbatas.

a. Populasi Terbatas

Merupakan populasi yang memungkinkan untuk dapat dihitung jumlahnya.

b. Populasi Tidak Terbatas

Merupakan populasi yang tidak memungkinkan untuk dihitung jumlahnya secara keseluruhan. (Lailatul, 2014).

Jenis populasi dalam penelitian ini adalah populasi tidak terbatas (infinite), yang dijadikan populasi adalah perempuan pasca melahirkan yang melakukan perilaku diet sehat berikut adalah karakteristik pengambilan sampel bagi mama muda yaitu sebagai berikut :

- a. Perempuan pasca melahirkan dengan rentan usia 20 sampai 30 tahun.
- b. Melakukan perilaku diet sehat setidaknya selama satu bulan.
- c. Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga.

2. Sampel

Menurut Sugiono, Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jumlah unit sampel dilambangkan dengan notasi n (Sugiono, 2014). Dalam penelitian ini yang akan dijadikan sampel adalah ibu muda yang bersedia mengisi kuesioner penelitian. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pengambilan sampel dilakukan secara sengaja dan sesuai dengan persyaratan sampel yang bertujuan agar data sampel yang didapat lebih representatif.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Mengumpulkan data berarti mengamati variabel-variabel yang akan diteliti dengan metode pengumpulan data. Pengumpulan data ini dimaksudkan untuk memperoleh bahan-bahan yang akurat, relevan dan reliabel (Hamdi & Jannah, 2020). Untuk memperoleh data yang dimaksud maka digunakan metode dan prosedur pengumpulan data serta alat-alat yang diandalkan.

1. Skala Perilaku Diet

Skala perilaku diet yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang dibuat oleh Dick Hurry Maulana (2015) dalam Disertasinya, yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil pengujian item dengan menggunakan CFA dengan model satu faktor, dapat diketahui bahwa ada 34 item yang diajukan kepada partisipan. Validitas bisa dikatakan valid jika nilai $t > 1.96$ artinya item tersebut signifikan dan begitu juga sebaliknya. Setelah dilakukan uji validitas pada

skala tersebut semua item dinyatakan valid, jadi peneliti menggunakan 34 item yang valid (Maulana, 2015).

Tabel 3.1 : Blue Print Skala Perilaku Diet

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Item | | Total |
|---------------------|-----------|-------------------------|--------------------|------------------------|-----------|
| | | | Favourable | Unfavourable | |
| Perilaku Diet Sehat | Eksternal | Cara makan | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 7, 8 | 16 |
| | | Faktor makanan | 9, 10, 11, 13 | 12, 14, 15, 16 | |
| | Emosional | Mengalami Emosi negatif | 17, 18 | 19, 20, 21, 22, 23 | 7 |
| | Restraint | Pengendalian diri | 24, 25, 26, 29, 30 | 27, 28, 31, 32, 33, 34 | 11 |
| Jumlah | | | 17 | 17 | 34 |

2. Skala *Body Image*

Skala *body image* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang di buat oleh Nur Lailatul Husna (2014) yang sudah teruji validitas dan reabilitasnya. Berdasarkan hasil pengujian item dengan menggunakan CFA dengan model satu faktor, dapat diketahui bahwa ada 27 item yang diajukan kepada responden. Validitas bisa dikatakan valid jika nilai $t > 1.96$ artinya item tersebut signifikan dan begitu juga sebaliknya. Setelah dilakukan uji validitas pada skala tersebut diperoleh 2 item yang tidak valid yaitu nomor 9 dan 25. Dari item tidak valid tersebut, peneliti hanya menggunakan 25 item yang valid (Lailatul, 2014).

Tabel 3.2 : Blue Print Skala *Body Image*

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Item | | Total |
|-------------------|------------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|-------|
| | | | Favourable | Unfavourable | |
| <i>Body Image</i> | <i>Appearance evaluation</i> | Evaluasi penampilan dari diri sendiri | 1, 2, 3 | 4 | 6 |
| | | Evaluasi penampilan dari orang lain | 5 | 6 | |

| | | | | | |
|---------------|---------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|
| | <i>Appearance orientation</i> | Perhatian individu dalam menjaga penampilan | 7, 8 | 9, 10 | 8 |
| | | Usaha untuk memperbaiki penampilan | 11, 12 | 13, 14 | |
| | <i>Body area satisfaction</i> | Kepuasan terhadap wajah | 15 | 16 | 4 |
| | | Kepuasan terhadap tubuh | 17 | | |
| | | Kepuasan terhadap berat badan | 18 | | |
| | <i>Overweight preoccupation</i> | Kecemasan terhadap kegemukan | 19 | 20 | 5 |
| | | Membatasi pola makan | 21, 22 | 23 | |
| | <i>Self-classified weight</i> | Penilaian Berat badan | 24 | 25 | 2 |
| Jumlah | | | 15 | 10 | 25 |

3. Skala *Health Belief Model*

Skala *health belief model* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang di buat oleh Rosentock yang sudah teruji validitas dan reabilitasnya. Berdasarkan hasil pengujian item dengan menggunakan CFA dengan model satu faktor, dapat diketahui bahwa ada 32 item yang diajukan kepada responden. Validitas bisa dikatakan valid jika nilai $t > 1.96$ artinya item tersebut signifikan dan begitu juga sebaliknya. Setelah dilakukan uji validitas pada skala tersebut diperoleh 2 item yang tidak valid yaitu nomor 9 dan 25. Dari item tidak valid tersebut, peneliti hanya menggunakan 30 item yang valid (Niskalawasti & Dwarawati, 2022).

Tabel 3.3 : Blue Print Skala *Health Belief Model*

| Variabel | Dimensi | Indikator | Nomor Item | | Total |
|----------------------------|--------------------------|--|--------------------|--------------------|-----------|
| | | | Favourable | Unfavourable | |
| <i>Health Belief Model</i> | Perceived Susceptibility | Keyakinan mendapatkan suatu penyakit | 1, 3, 4, 5 | 2 | 5 |
| | Perceived Severity | Keyakinan akan ancaman terhadap penyakit | 6, 9, 10 | 7, 8 | 5 |
| | Perceived Benefits | Keyakinan akan manfaat yang dirasakan | 11, 12, 13, 14, 15 | | 5 |
| | Perceived Barriers | Keyakinan adanya hambatan yang dirasakan | | 16, 17, 18, 19, 20 | 5 |
| | Cues To Action | Menggerakkan individu untuk bertindak | 21, 22, 24, 25 | 23 | 5 |
| | Self Efficacy | Keyakinan akan keberhasilan suatu tindakan | 26, 27 | 28, 29, 30 | 5 |
| Jumlah | | | 18 | 12 | 30 |

4. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan Sosial yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang di buat oleh Sarafino (2014) yang sudah teruji validitas dan reabilitasnya. Berdasarkan hasil pengujian item dengan menggunakan CFA dengan model satu faktor, dapat diketahui bahwa ada 23 item yang diajukan kepada responden. Validitas bisa dikatakan valid jika nilai $t > 1.96$ artinya item tersebut signifikan dan begitu juga sebaliknya. Setelah dilakukan uji validitas pada skala tersebut diperoleh 2 item yang tidak valid yaitu nomor 3 dan 17. Dari item tidak valid tersebut, peneliti hanya menggunakan 21 item yang valid (Mulyati et al., 2018).

Tabel 3.4 : Blue Print Skala Dukungan Sosial

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Item | | Total |
|----------------------|--------------------|--------------------|------------------|--------------|-----------|
| | | | Favourable | Unfavourable | |
| Dukungan Sosial | Dukungan Emosi | Empati | 1, 2, 3, 4 | 5, 6, 7 | 7 |
| | | Kepedulian | | | |
| | Dukungan Nyata | Bantuan langsung | 8, 9, 10, 11, 12 | 13 | 6 |
| | Dukungan Informasi | Pemberian petunjuk | 14, 16 | 15, 17 | 4 |
| | | Pemberian saran | | | |
| Dukungan Penghargaan | Dorongan positif | 18, 19 | 20, 21 | 4 | |
| Jumlah | | | 13 | 8 | 21 |

Adapun skala yang digunakan untuk mengukur adalah skala likert yaitu skala menggunakan lima pilihan. Penilaian yang diberikan kepada masing-masing partisipan pada setiap indikator adalah sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS)

Skala likert merupakan metode untuk mengukur baik tanggapan positif ataupun negatif terhadap suatu pernyataan (Tanzeh & Arikunto, 2020).

Tabel 3.5 : Skor Alternatif Jawaban

| Jenis Pertanyaan | Jawaban | | | |
|--|---------------|--------|--------------|---------------------|
| | Sangat Setuju | Setuju | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
| Favorable (pertanyaan positif) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Unfavorable (pertanyaan negatif) | 1 | 2 | 3 | 4 |

5. Uji Validitas Dan Reliabilitas

Sebelum melakukan penelitian peneliti sebaiknya memastikan alat ukur yang digunakan harus valid dan reliabel agar hasilnya tidak keliru

dan tidak memberikan gambaran yang jauh berbeda dari keadaan yang sebenarnya.

a. Validitas

Menurut Azwar (2011), validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid (Hamdi & Jannah, 2020).

Menurut Sugiono, sebuah instrumen dikatakan valid apabila mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Uji validitas digunakan untuk menguji sejauh mana item kuesioner valid atau tidak valid. Hal ini dilakukan untuk mencari korelasi dari setiap item pertanyaan dengan skor total pertanyaan untuk hasil jawaban responden yang mempunyai skala pengukuran ordinal minimal serta pilihan jawaban lebih dari dua pilihan (Sugiono, 2014). Rumus korelasi yang dapat digunakan adalah rumus korelasi Person Product Moment seperti dibawah ini:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = korelasi person antara skor item instrumen yang akan digunakan dengan skor semua item instrumen dalam variabel yang bersangkutan

x = skor item yang akan digunakan

y = skor semua item instrumen dalam variabel tersebut

$\sum x$ = Jumlah skor dalam distribusi x

$\sum y$ = Jumlah skor dalam distribusi y

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi x

$\sum y^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi y

n = banyaknya sampel atau responden

Keputusan pengujian validitas item responden adalah sebagai

berikut

1. Item pertanyaan penelitian dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$.
2. Item pertanyaan penelitian dikatakan tidak valid apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$.

Secara teknis pengujian instrument dengan rumus-rumus diatas menggunakan aplikasi SPSS 22.0 *for windows*.

b. Reliabilitas

Menurut Azwar (2011), reabilitas berasal dari kata reliabilitas yang merujuk pada asal-usul dan kemampuan, pengukuran yang memiliki bisik-bisik tinggi disebut sebagai pengukuran yang dapat diandalkan. Konsep bela diri dalam konteks alat terkait dengan masalah pengukuran kesalahan. Uji coba yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* (Mulyana, 2014). Perhitungan *Alpha Cronbach* dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS 22.0 *for windows*.

$$C\sigma = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$C\sigma$ = Reliabilitas instrument

k = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma b^2$ = Jumlah varian butir

σ_t^2 = Varians total

Keputusan uji reliabilitas ditentukan dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item pertanyaan dinyatakan reliable.
- b. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item pertanyaan dinyatakan tidak reliable.

E. Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu rangkaian kegiatan penelitian yang amat penting dan menentukan (Sugiono, 2014). Peneliti menggunakan Model analisis data statistik yang berupa korelasi sebab-akibat atau dengan kata lain

hubungan atau pengaruh yang menggunakan model regresi berganda menggunakan aplikasi statistik SPSS 22.0 *for windows* Peneliti memakai data statistik deskriptif untuk menggambarkan situasi umum yang terjadi di tempat penelitian atau hasil penelitian.

1. Analisis Kategorisasi Variabel

Untuk mengkategorikan dan mengukur tingkat *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial terhadap perilaku diet, maka digunakan kategorisasi untuk variabel berjenjang dengan mengacu pada mean hipotetik dan standart deviasi dengan bantuan analisis frekuensi SPSS 22.0 *for windows*, kemudian dilakukan kategorisasi dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 3.6 : Analisis Kategorisasi Variabel

| Variabel | Interval | Kategori |
|----------------------------|-----------------------------|----------|
| <i>Body Image</i> | $X > M$ | Positif |
| | $X < M$ | Negatif |
| <i>Health Belief Model</i> | $X > (M + 1SD)$ | Tinggi |
| | $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$ | Sedang |
| | $X < (M + 1SD)$ | Rendah |
| Dukungan Sosial | $X > (M + 1SD)$ | Tinggi |
| | $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$ | Sedang |
| | $X < (M + 1SD)$ | Rendah |
| Perilaku Diet Sehat | $X > (M + 1SD)$ | Tinggi |
| | $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$ | Sedang |
| | $X < (M + 1SD)$ | Rendah |

Keterangan :

M : Rata-Rata

SD : Standart Deviasi

Skor kriteria tinggi, sedang dan rendah pada tahap berikutnya akan digunakan untuk mengetahui besarnya presentase (Ghozali, 2013).

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas residual dilakukan dengan tujuan agar peneliti tahu normal atau tidaknya distribusi data. Namun sebelumnya dilakukan terlebih uji normalitas data agar peneliti mengetahui apakah data ini dapat menggunakan uji analisis parametrik atau nonparametric (Sugiono, 2014). Metode pengujian yang digunakan yaitu Kolmogorov Smirnov dengan kriteria pengujian $\alpha = 0,05$ sebagai berikut :

- 1) Jika $\alpha \text{ sig} \geq \alpha$ berarti data sampel berdistribusi normal.
- 2) Jika $\alpha \text{ sig} \leq \alpha$ berarti data sampel tidak berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinieritas

Pengujian ini dilakukan agar supaya peneliti bisa melihat apakah terdapat korelasi antar variabel independen di dalam model regresi. Baiknya, sebuah penelitian dengan model regresi tidak terdapat korelasi antar variabel bebasnya. Multikolinieritas dapat dilihat dari nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Faktor* (VIF). Jika nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10,00 maka model regresi tersebut bebas dari multikolinieritas (Ghozali, 2013).

c. Uji Heterokedstisitas

Menurut Ghozali, uji heterokedstisitas memiliki tujuan untuk melihat apakah terdapat ketidaksamaan residual satu pengamatan ke pengamatan lain dalam sebuah model regresi. Heterokedstisitas merupakan salah satu faktor yang menyebabkan model regresi linier tidak efisien dan akurat. Model regresi yang baik ditandai dengan tidak terjadi gejala heterokedstisitas. Salah sstu cara yang paling akurat untuk mendeteksi heterokedstisitas adalah dengan menggunakan uji scatterplot (Ghozali, 2013).

3. Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Regresi linier berganda adalah model regresi yang melibatkan lebih dari satu variabel independen. Regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui arah dan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah model analisis regresi linier berganda (*multiple linier regression*) sebagai berikut :

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3 + e$$

Keterangan:

Y : Perilaku diet sehat

X₁ : *Body image*

X₂ : *Health belief model*

X₃ : Dukungan sosial

α : Bilangan konstanta

b : Koefisien regresi linier

e : *Error Term* yaitu tingkat kesalahan penduga dalam penelitian (Ghozali, 2018).

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial terhadap perilaku diet sehat. Metode statistik untuk menguji pengaruh antara dua variabel dependen dan satu atau lebih variabel independen adalah regresi. Metode statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah regresi linier berganda untuk mengetahui gambaran mengenai pengaruh *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial terhadap perilaku diet sehat (Sugiono, 2014).

a. Uji Koefisien Determinasi (R²)

Menurut Ghozali, menjelaskan bahwasannya peneliti menggunakan koefisien determinasi (R²) dengan tujuan untuk menentukan dan memprediksi seberapa besar atau seberapa penting

kontribusi pengaruh yang diberikan oleh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Nilai koefisien determinasi yang berkisar antara 0 dan 1. Jika nilai R² kecil, maka kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variasi variabel terikat sangat terbatas. Namun jika nilai mendekati 1, berarti variabel bebas memberikan semua informasi yang diperlukan untuk menahan variabel terikat (Ghozali, 2018).

b. Uji Statistik F

Menurut Ghozali, menjelaskan bahwa pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah dalam variabel terikat dipengaruhi secara simultan oleh variabel bebas (Sugiono, 2014). Kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut :

- 1) Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan tingkat signifikansi $\geq 0,05$ maka variabel *body image* (X_1), *health belief model* (X_2) dan dukungan sosial (X_3) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel perilaku diet sehat (Y).
- 2) Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan tingkat signifikansi $\leq 0,05$ maka variabel *body image* (X_1), *health belief model* (X_2) dan dukungan sosial (X_3) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel perilaku diet sehat (Y).

c. Uji Statistik t

Menurut Ghozali, uji parsial (uji t) dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari setiap variabel bebas secara mandiri terhadap variabel terikat (Ghozali, 2013). Tingkat signifikansi atau kepercayaan dalam pengujian ini sebesar 95% atau (α) = 0,05 dengan kriteria pengujian :

- 1) Jika t hitung mempunyai tingkat signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
- 2) Jika t hitung mempunyai tingkat signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Latar Belakang Partisipan

Penelitian ini mengambil tempat pelaksanaan di Kecamatan Paciran yang berada di Kabupaten Lamongan. Dalam penelitian ini partisipan yang digunakan adalah ibu muda dengan rentan umur 20 sampai 30 tahun dan melakukan diet sehat.

Penentuan sampel dari penelitian ini adalah wanita pasca melahirkan atau biasanya sering disebut ibu muda yang melakukan diet sehat. Karena dalam penelitian ini menggunakan populasi tidak terbatas (*infinite*), dengan jumlah partisipan yang digunakan adalah ibu yang ingin membantu dengan mengisi kuesioner penelitian. Karakteristik sampel yang digunakan adalah sebagai berikut :

- a. Wanita dengan rentan usia 20 sampai 30 tahun pasca melahirkan.
- b. Melakukan perilaku diet sehat setidaknya selama satu bulan.
- c. Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga.

2. Pengumpulan Data

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 sampai 30 Mei 2023. Pengumpulan data menggunakan skala *body image*, skala *health belief model*, skala dukungan sosial dan skala perilaku diet sehat yang masing-masing memiliki empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Keempat skala tersebut menggunakan metode *try out* terpakai, yang artinya skala tersebut disebar hanya sekali kepada partisipan dan dianalisis hasilnya tanpa melakukan perubahan terhadap item-itemnya.

Selama proses pengumpulan data, penyebaran dilakukan secara *offline* dengan cara peneliti membagikan lembar skala penelitian kepada partisipan. Pelaksanaan penelitian tidak begitu lancar karena adanya

beberapa responden yang meminta untuk bertemu di rumah dengan peneliti yang membuat waktu pengumpulan data menjadi sedikit lebih lama.

3. Pelaksanaan Skoring

Setelah pengumpulan data dilakukan oleh peneliti maka selanjutnya skala yang telah diisi partisipan kemudian dilakukan skoring. Langkah-langkah skoring dilakukan sebagai berikut :

- a. Memberikan skor pada masing-masing jawaban yang telah diisi oleh partisipan dengan rentang skor satu sampai dengan empat pada skala *body image*, skala *health belief model*, skala dukungan sosial dan skala perilaku diet sehat, yang selanjutnya akan ditabulasi.
- b. Melakukan olah data yang meliputi uji validitas, uji realibilitas, uji analisis kategorisasi, uji normalitas, uji multikoleniaritas, uji heteroskedastisitas, uji regresi linier berganda, uji koefisien determinasi, uji statistik f dan uji statistik t.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Kategorisasi Variabel

Analisis kategori variabel penelitian ini digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi presentase variabel penelitian pada subyek yang diteliti. Tingkat *body image*, *health belief model*, dukungan sosial dan perilaku diet sehat ibu muda, dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah sesuai dengan pembahasan sebelumnya. Penentuan kategori tersebut dilakukan oleh peneliti setelah mengetahui *Mean* (M) hipotetik dan *Standart Deviation* (SD) hipotetik pada kedua variabel tersebut.

a. *Body Image* (X_1)

Adapun nilai *Mean* (M) hipotetik dan *Standart Deviation* (SD) hipotetik pada variabel X_1 akan dihitung menggunakan rumus berikut perhitungannya :

1. *Body Image* Secara Umum

| | |
|-------------|--|
| Jumlah item | : 25 |
| Skala skor | : 1 - 4 |
| Xmin | : $1 \times 25 = 25$ |
| Mmax | : $4 \times 25 = 100$ |
| Mean | : $(X_{\max} + X_{\min}) : 2$: $(100 + 25) : 2 = 62,5$ |

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

- a. Positif : $X > M$
: $X > 62,5$
- b. Negatif : $X < M$
: $X < 62$

Melalui perhitungan kategorisasi *body image* secara umum dapat ditabulasikan sebagai berikut :

Tabel 4.1 : Hasil Kategori *Body Image* Secara Umum

| Kategori | | | |
|----------|------------|------------|-------|
| Kategori | Interval | Partisipan | % |
| Positif | $X > 62,5$ | 11 | 10.7% |
| Negatif | $X < 62$ | 83 | 89.3% |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil presentase *body image* secara umum sebesar 89.3% berada pada kategori negatif dengan jumlah frekuensi 83 ibu muda, sedangkan pada kategori positif memiliki prosentase 10.7% dengan jumlah frekuensi 11 ibu muda.

2. *Body Image* Berdasarkan Aspek

a. *Appearance Evaluation*

| | |
|-------------|---------------------|
| Jumlah item | : 6 |
| Skala skor | : 1 - 4 |
| Xmin | : $1 \times 6 = 6$ |
| Mmax | : $4 \times 6 = 24$ |

$$\begin{aligned}\text{Mean} & : (X_{\max} + X_{\min}) : 2 \\ & : (24 + 6) : 2 = 30\end{aligned}$$

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

1. Positif : $X > M$
: $X > 30$
2. Negatif : $X < M$
: $X < 30$

b. Appearance Orientation

$$\begin{aligned}\text{Jumlah item} & : 8 \\ \text{Skala skor} & : 1 - 4 \\ X_{\min} & : 1 \times 8 = 8 \\ M_{\max} & : 4 \times 8 = 32 \\ \text{Mean} & : (X_{\max} + X_{\min}) : 2 \\ & : (32 + 8) : 2 = 20\end{aligned}$$

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

1. Positif : $X > M$
: $X > 20$
2. Negatif : $X < M$
: $X < 20$

c. Body Area Satisfaction

$$\begin{aligned}\text{Jumlah item} & : 4 \\ \text{Skala skor} & : 1 - 4 \\ X_{\min} & : 1 \times 4 = 4 \\ M_{\max} & : 4 \times 4 = 16 \\ \text{Mean} & : (X_{\max} + X_{\min}) : 2 \\ & : (16 + 4) : 2 = 10\end{aligned}$$

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

1. Positif : $X > M$

- : $X > 10$
2. Negatif : $X < M$
: $X < 10$

d. *Overweight Preoccupation*

- Jumlah item : 5
 Skala skor : 1 - 4
 X_{min} : $1 \times 5 = 5$
 M_{max} : $4 \times 5 = 20$
 Mean : $(X_{max} + X_{min}) : 2$
 : $(20 + 5) : 2 = 12.5$

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

1. Positif : $X > M$
: $X > 12.5$
2. Negatif : $X < M$
: $X < 12.5$

e. *Self-Classified Weight*

- Jumlah item : 2
 Skala skor : 1 - 4
 X_{min} : $1 \times 2 = 2$
 M_{max} : $4 \times 2 = 8$
 Mean : $(X_{max} + X_{min}) : 2$
 : $(8 + 2) : 2 = 5$

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

1. Positif : $X > M$
: $X > 5$
2. Negatif : $X < M$
: $X < 5$
: $X < 62$

Melalui perhitungan kategorisasi *body image* berdasarkan

aspek dapat ditabulasikan sebagai berikut :

Tabel 4.2 : Hasil Kategori *Body Image* Berdasarkan Aspek

| Aspek | Kategori | |
|--------------------------|-----------------|-----------------|
| | Positif N(%) | Negatif N(%) |
| Appearance Evaluation | 16(17.8%) | 78(82.2%) |
| Appearance Orientation | 5(11.1%) | 89(88.9%) |
| Body Area Satisfaction | 12(12.4%) | 82(87.6%) |
| Overweight Preoccupation | 4(3.2%) | 90(96.8%) |
| Self-Classified Weight | 2(1.8%) | 92(98.2%) |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil presentase aspek *appearance evaluation* sebesar 82.2% berada pada kategori negatif dengan jumlah frekuensi 78 ibu muda, sedangkan pada kategori positif memiliki prosentase 17.8% dengan jumlah frekuensi 16 ibu muda.

Kemudian pada presentase aspek *appearance orientation* sebesar 88.9% berada pada kategori negatif dengan jumlah frekuensi 89 ibu muda, sedangkan pada kategori positif memiliki prosentase 11.1% dengan jumlah frekuensi 5 ibu muda.

Selanjutnya, diperoleh presentase aspek *body area satisfaction* sebesar 87.6% berada pada kategori negatif dengan jumlah frekuensi 82 ibu muda, sedangkan pada kategori positif memiliki prosentase 12.4% dengan jumlah frekuensi 12 ibu muda.

Kemudian, diperoleh presentase aspek *overweight preoccupation* sebesar 96.8% berada pada kategori negatif dengan jumlah frekuensi 90 ibu muda, sedangkan pada kategori positif memiliki prosentase 3.2% dengan jumlah frekuensi 4 ibu muda.

Selanjutnya, diperoleh presentase aspek *self-classified weight* sebesar 98.2% berada pada kategori negatif dengan jumlah frekuensi 92 ibu muda, sedangkan pada kategori positif memiliki prosentase 1.8% dengan jumlah frekuensi 2 ibu muda.

b. Health Belief Model (X_2)

Adapun nilai *Mean* (M) hipotetik dan *Standart Deviation* (SD) hipotetik pada variabel X_2 akan dihitung menggunakan rumus berikut perhitungannya :

1. Health Belief Model Secara Umum

| | |
|-----------------|--|
| Jumlah item | : 30 |
| Skala skor | : 1 - 4 |
| Xmin | : $1 \times 30 = 30$ |
| Mmax | : $4 \times 30 = 120$ |
| Mean | : $(X_{\max} + X_{\min}) : 2$: $(120 + 30) : 2 = 75$ |
| Standar deviasi | : $(X_{\max} - X_{\min}) : 6$: $(120 - 30) : 6 = 15$ |

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

| | |
|-----------|---|
| a. Tinggi | : $X > (M + 1SD)$: $X > (75 + 15)$: $X > 90$ |
| b. Sedang | : $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$: $(75 - 15) < X < (75 + 15)$: $60 < X < 90$ |
| c. Rendah | : $X < (M - 1SD)$: $X < (75 - 15)$: $X < 60$ |

Melalui perhitungan kategorisasi *health belief model* secara umum dapat ditabulasikan sebagai berikut :

Tabel 4.3 : Hasil Kategori HBM Secara Umum

| Kategori | | | |
|----------|---------------|------------|-------|
| Kategori | Interval | Partisipan | % |
| Tinggi | $X > 90$ | 57 | 58.9% |
| Sedang | $60 < X < 90$ | 37 | 41.1% |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil presentase *health belief model* secara umum sebesar 58.9% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 57 ibu muda, sedangkan pada kategori sedang memiliki prosentase 41.1% dengan jumlah frekuensi 37 ibu muda.

2. Health Belief Model Berdasarkan Aspek

| | |
|-----------------|--|
| Jumlah item | : 5 |
| Skala skor | : 1 - 4 |
| Xmin | : $1 \times 5 = 5$ |
| Mmax | : $4 \times 5 = 20$ |
| Mean | : $(X_{\max} + X_{\min}) : 2$: $(20 + 5) : 2 = 12.5$ |
| Standar deviasi | : $(X_{\max} - X_{\min}) : 6$: $(20 - 5) : 6 = 2.5$ |

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

- a. Tinggi : $X > (M + 1SD)$
: $X > (12.5 + 2.5)$
: $X > 15$
- b. Sedang : $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
: $(12,5 - 2,5) < X < (12.5 + 2.5)$
: $10 < X < 15$
- c. Rendah : $X < (M - 1SD)$
: $X < (12.5 - 2.5)$
: $X < 10$

Melalui perhitungan kategorisasi tingkat *health belief model* dapat ditabulasikan sebagai berikut :

Tabel 4.4 : Hasil Kategori HBM Berdasarkan Aspek

| Dimensi | Kategori | |
|--------------------------|----------------|----------------|
| | Tinggi N(%) | Rendah N(%) |
| Perceived Susceptibility | 56(59.6%) | 38(40.4%) |
| Perceived Severity | 65(69.1%) | 29(30.9%) |
| Perceived Benefits | 62(66%) | 32(34%) |
| Perceived Barriers | 3(3.2%) | 91(96.8%) |
| Cues To Action | 67(71.3%) | 27(28.7%) |
| Self-Efficacy | 54(57.4%) | 40(42.6%) |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil presentase dimensi *perceived susceptibility* sebesar 59.6% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 56 ibu muda, sedangkan pada kategori rendah memiliki prosentase 40.4% dengan jumlah frekuensi 38 ibu muda.

Kemudian pada presentase dimensi *perceived severity* sebesar 69.1% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 65 ibu muda, sedangkan pada kategori rendah memiliki prosentase 39.9% dengan jumlah frekuensi 29 ibu muda.

Selanjutnya, diperoleh presentase dimensi *perceived benefits* sebesar 66% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 62 ibu muda, sedangkan pada kategori rendah memiliki prosentase 34% dengan jumlah frekuensi 32 ibu muda.

Kemudian, diperoleh presentase dimensi *perceived barriers* sebesar 3.2% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 3 ibu muda, sedangkan pada kategori rendah memiliki prosentase 96.8% dengan jumlah frekuensi 91 ibu muda.

Selanjutnya, diperoleh presentase dimensi *cues to action* sebesar 71.3% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 67 ibu muda, sedangkan pada kategori rendah memiliki prosentase 28.7% dengan jumlah frekuensi 27 ibu muda.

Dan pada dimensi *self-efficacy* diperoleh presentase sebesar 57.4% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 54 ibu muda, sedangkan pada kategori rendah memiliki prosentase 42.6%

dengan jumlah frekuensi 40 ibu muda.

c. Dukungan Sosial (X_3)

Adapun nilai *Mean* (M) hipotetik dan *Standart Deviation* (SD) hipotetik pada variabel X_3 akan dihitung menggunakan rumus berikut perhitungannya :

1. Dukungan Sosial Secara Umum

| | |
|-----------------|---|
| Jumlah item | : 21 |
| Skala skor | : 1 - 4 |
| Xmin | : $1 \times 21 = 21$ |
| Mmax | : $4 \times 21 = 84$ |
| Mean | : $(X_{\max} + X_{\min}) : 2$: $(84 + 21) : 2 = 52.5$ |
| Standar deviasi | : $(X_{\max} - X_{\min}) : 6$: $(84 - 21) : 6 = 10.5$ |

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

- a. Tinggi : $X > (M + 1SD)$
: $X > (52.5 + 10.5)$
: $X > 63$
- b. Sedang : $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
: $(52.5 - 10.5) < X < (52.5 + 10.5)$
: $42 < X < 63$
- c. Rendah : $X < (M - 1SD)$
: $X < (52.5 - 10.5)$
: $X < 42$

Melalui perhitungan kategorisasi dukungan sosial secara umum dapat ditabulasikan sebagai berikut :

Tabel 4.5 : Hasil Kategori Dukungan Sosial Secara Umum

| Kategori | | | |
|-----------------|---------------|------------|-------|
| Kategori | Interval | Partisipan | % |
| Tinggi | $X > 63$ | 84 | 89.4% |
| Sedang | $42 < X < 63$ | 10 | 10.6% |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil presentase dukungan sosial secara umum sebesar 89.4% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 84 ibu muda, sedangkan pada kategori sedang memiliki prosentase 10.6% dengan jumlah frekuensi 10 ibu muda.

2. Dukungan Sosial Berdasarkan aspek

a. Dukungan Emosi

| | |
|-----------------|--|
| Jumlah item | : 7 |
| Skala skor | : 1 - 4 |
| Xmin | : $1 \times 7 = 7$ |
| Mmax | : $4 \times 7 = 28$ |
| Mean | : $(X_{max} + X_{min}) : 2$: $(28 + 7) : 2 = 17.5$ |
| Standar deviasi | : $(X_{max} - X_{min}) : 6$: $(28 - 7) : 6 = 3.5$ |

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

1. Tinggi : $X > (M + 1SD)$
: $X > (17.5 + 3.5)$
: $X > 21$
2. Sedang : $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
: $(17.5 - 3.5) < X < (17.5 + 3.5)$
: $14 < X < 21$
3. Rendah : $X < (M - 1SD)$
: $X < (17.5 - 3.5)$
: $X < 14$

b. Dukungan Nyata

| | |
|-----------------|--|
| Jumlah item | : 6 |
| Skala skor | : 1 - 4 |
| Xmin | : $1 \times 6 = 6$ |
| Mmax | : $4 \times 6 = 24$ |
| Mean | : $(X_{\max} + X_{\min}) : 2$: $(24 + 6) : 2 = 15$ |
| Standar deviasi | : $(X_{\max} - X_{\min}) : 6$: $(24 - 6) : 6 = 3$ |

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

1. Tinggi : $X > (M + 1SD)$
: $X > (15 + 3)$
: $X > 18$
2. Sedang : $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
: $(15 - 3) < X < (15 + 3)$
: $12 < X < 18$
3. Rendah : $X < (M - 1SD)$
: $X < (15 - 3)$
: $X < 12$

c. Dukungan Informasi

| | |
|-----------------|--|
| Jumlah item | : 4 |
| Skala skor | : 1 - 4 |
| Xmin | : $1 \times 4 = 4$ |
| Mmax | : $4 \times 4 = 16$ |
| Mean | : $(X_{\max} + X_{\min}) : 2$: $(16 + 4) : 2 = 10$ |
| Standar deviasi | : $(X_{\max} - X_{\min}) : 6$: $(16 - 4) : 6 = 2$ |

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

1. Tinggi : $X > (M + 1SD)$
: $X > (6 + 0.6)$
: $X > 6.6$
2. Sedang : $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
: $(6 - 0.6) < X < (6 + 0.6)$
: $5.4 < X < 6.6$
3. Rendah : $X < (M - 1SD)$
: $X < (6 - 0.6)$
: $X < 5.4$

d. Dukungan Penghargaan

- Jumlah item : 4
 Skala skor : 1 - 4
 Xmin : $1 \times 4 = 4$
 Mmax : $4 \times 4 = 8$
 Mean : $(X_{max} + X_{min}) : 2$
 : $(8 + 4) : 2 = 6$
 Standar deviasi : $(X_{max} - X_{min}) : 6$
 : $(8 - 4) : 6 = 0.6$

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

1. Tinggi : $X > (M + 1SD)$
: $X > (6 + 0.6)$
: $X > 6.6$
2. Sedang : $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
: $(6 - 0.6) < X < (6 + 0.6)$
: $5.4 < X < 6.6$
3. Rendah : $X < (M - 1SD)$
: $X < (6 - 0.6)$
: $X < 5.4$

Melalui perhitungan kategorisasi tingkat dukungan sosial dapat ditabulasikan sebagai berikut :

Tabel 4.6 : Hasil Kategori Dukungan Sosial Berdasarkan Aspek

| Aspek | Kategori | |
|----------------------|----------------|----------------|
| | Tinggi N(%) | Sedang N(%) |
| Dukungan Emosi | 89(94.7%) | 5(5.3%) |
| Dukungan Nyata | 65(69.1%) | 29(30.9%) |
| Dukungan Informasi | 64(68.6%) | 30(31.4%) |
| Dukungan Penghargaan | 53(63.9%) | 41(36.1%) |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil presentase aspek dukungan emosi sebesar 94.7% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 89 ibu muda, sedangkan pada kategori sedang memiliki prosentase 5.3% dengan jumlah frekuensi 5 ibu muda.

Kemudian pada presentase aspek dukungan nyata/instrumental sebesar 69.1% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 65 ibu muda, sedangkan pada kategori sedang memiliki prosentase 30.9% dengan jumlah frekuensi 29 ibu muda.

Selanjutnya, diperoleh presentase aspek dukungan informasi sebesar 68.6% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 64 ibu muda, sedangkan pada kategori sedang memiliki prosentase 31.4% dengan jumlah frekuensi 30 ibu muda.

Kemudian, diperoleh presentase aspek dukungan penghargaan sebesar 63.9% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 53 ibu muda, sedangkan pada kategori sedang memiliki prosentase 36.1% dengan jumlah frekuensi 41 ibu muda.

d. Perilaku Diet Sehat (Y)

Adapun nilai *Mean* (M) hipotetik dan *Standart Deviation* (SD) hipotetik pada variabel Y akan dihitung menggunakan rumus berikut perhitungannya :

1. Perilaku Diet Sehat Secara Umum

Jumlah item : 34
 Skala skor : 1 - 4
 Xmin : $1 \times 34 = 34$

$$M_{\max} : 4 \times 34 = 136$$

$$\text{Mean} : (X_{\max} + X_{\min}) : 2$$

$$: (136 + 34) : 2 = 85$$

$$\text{Standar deviasi} : (X_{\max} - X_{\min}) : 6$$

$$: (136 - 34) : 6 = 17$$

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

$$\text{a. Tinggi} : X > (M + 1SD)$$

$$: X > (85 + 17)$$

$$: X > 102$$

$$\text{b. Sedang} : (M - 1SD) < X < (M + 1SD)$$

$$: (85 - 17) < X < (85 + 17)$$

$$: 68 < X < 102$$

$$\text{c. Rendah} : X < (M - 1SD)$$

$$: X < (85 - 17)$$

$$: X < 68$$

Melalui perhitungan kategorisasi perilaku diet sehat secara umum dapat ditabulasikan sebagai berikut :

Tabel 4.7 : Hasil Kategori Perilaku Diet Sehat Secara Umum

| Kategori | | | |
|-----------------|----------------|------------|-----|
| Kategori | Interval | Partisipan | % |
| Tinggi | $X > 102$ | 78 | 83% |
| Sedang | $68 < X < 102$ | 16 | 17% |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil presentase perilaku diet sehat secara umum sebesar 83% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 78 ibu muda, sedangkan pada kategori sedang memiliki prosentase 17% dengan jumlah frekuensi 16 ibu muda.

2. Perilaku Diet Sehat Berdasarkan Aspek

a. Aspek Eksternal

| | |
|-----------------|---|
| Jumlah item | : 16 |
| Skala skor | : 1 - 4 |
| Xmin | : $1 \times 16 = 16$ |
| Mmax | : $4 \times 16 = 64$ |
| Mean | : $(X_{\max} + X_{\min}) : 2$: $(64 + 16) : 2 = 40$ |
| Standar deviasi | : $(X_{\max} - X_{\min}) : 6$: $(64 - 16) : 6 = 8$ |

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

| | |
|-----------|---|
| 1. Tinggi | : $X > (M + 1SD)$: $X > (40 + 8)$: $X > 48$ |
| 2. Sedang | : $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$: $(40 - 8) < X < (40 + 8)$: $32 < X < 48$ |
| 3. Rendah | : $X < (M - 1SD)$: $X < (40 - 8)$: $X < 32$ |

b. Aspek Emosional

| | |
|-----------------|--|
| Jumlah item | : 7 |
| Skala skor | : 1 - 4 |
| Xmin | : $1 \times 7 = 7$ |
| Mmax | : $4 \times 7 = 28$ |
| Mean | : $(X_{\max} + X_{\min}) : 2$: $(28 + 7) : 2 = 17.5$ |
| Standar deviasi | : $(X_{\max} - X_{\min}) : 6$: $(28 - 7) : 6 = 3.5$ |

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

1. Tinggi : $X > (M + 1SD)$
: $X > (17.5 + 3.5)$
: $X > 21$
2. Sedang : $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
: $(17.5 - 3.5) < X < (17.5 + 3.5)$
: $14 < X < 21$
3. Rendah : $X < (M - 1SD)$
: $X < (17.5 - 3.5)$
: $X < 14$

c. Aspek Restraint (Pengendalian)

- | | |
|-----------------|---|
| Jumlah item | : 11 |
| Skala skor | : 1 - 4 |
| Xmin | : $1 \times 11 = 11$ |
| Mmax | : $4 \times 11 = 44$ |
| Mean | : $(X_{max} + X_{min}) : 2$: $(44 + 11) : 2 = 27.5$ |
| Standar deviasi | : $(X_{max} - X_{min}) : 6$: $(44 - 11) : 6 = 5.5$ |

Berikut adalah perhitungan untuk mengetahui nilai dari masing-masing kategori, sebagai berikut :

1. Tinggi : $X > (M + 1SD)$
: $X > (27.5 + 5.5)$
: $X > 33$
2. Sedang : $(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
: $(27.5 - 5.5) < X < (27.5 + 5.5)$
: $22 < X < 33$
3. Rendah : $X < (M - 1SD)$
: $X < (27.5 - 5.5)$
: $X < 22$

Melalui perhitungan kategorisasi tingkat perilaku diet sehat dapat ditabulasikan sebagai berikut :

Tabel 4.8 : Hasil Kategori Perilaku Diet Berdasarkan Aspek

| Aspek | Kategori | |
|-----------|----------------|----------------|
| | Tinggi N(%) | Sedang N(%) |
| Eksternal | 87(92.6%) | 7(7.4%) |
| Emosional | 69(73.4%) | 25(26.6%) |
| Restraint | 75(79.8%) | 19(20.2%) |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil presentase aspek eskternal sebesar 92.6% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 87 ibu muda, sedangkan pada kategori sedang memiliki prosentase 7.4% dengan jumlah frekuensi 7 ibu muda.

Kemudian pada presentase aspek emosional sebesar 73.4% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 69 ibu muda, sedangkan pada kategori sedang memiliki prosentase 26.6% dengan jumlah frekuensi 25 ibu muda.

Selanjutnya, diperoleh presentase aspek *restraint* sebesar 79.8% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 75 ibu muda, sedangkan pada kategori sedang memiliki prosentase 20.2% dengan jumlah frekuensi 19 ibu muda.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Distribusi data dikatakan normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ sebaliknya jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka distribusi data dikatakan tidak normal. Berikut hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* :

Tabel 4.9 : Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|--------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 94 |
| Normal Parameters | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 5.15189154 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .152 |
| | Positive | .152 |
| | Negative | -.044 |
| Test Statistic | | .143 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 |

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa tabel *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Diketahui nilai signifikansi 0.200 lebih besar dari pada 0.05, sehingga semua variabel tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui data penelitian terjadi multikolinieritas atau tidak terjadi multikolinieritas. Multikolinieritas dapat dilihat dari nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Faktor* (VIF). Jika nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10,00 maka model regresi tersebut bebas dari multikolinieritas.

Tabel 4.10 : Uji Multikolinieritas

| | | Coefficients ^a | |
|-------|---------------------|---------------------------|-------|
| | | Collinearity Statistics | |
| Model | | Tolerance | VIF |
| 1 | Body Image | .993 | 1.007 |
| | Health Belief Model | .937 | 1.067 |
| | Dukungan Sosial | .943 | 1.060 |

a. Dependent Variable: Perilaku Diet Sehat

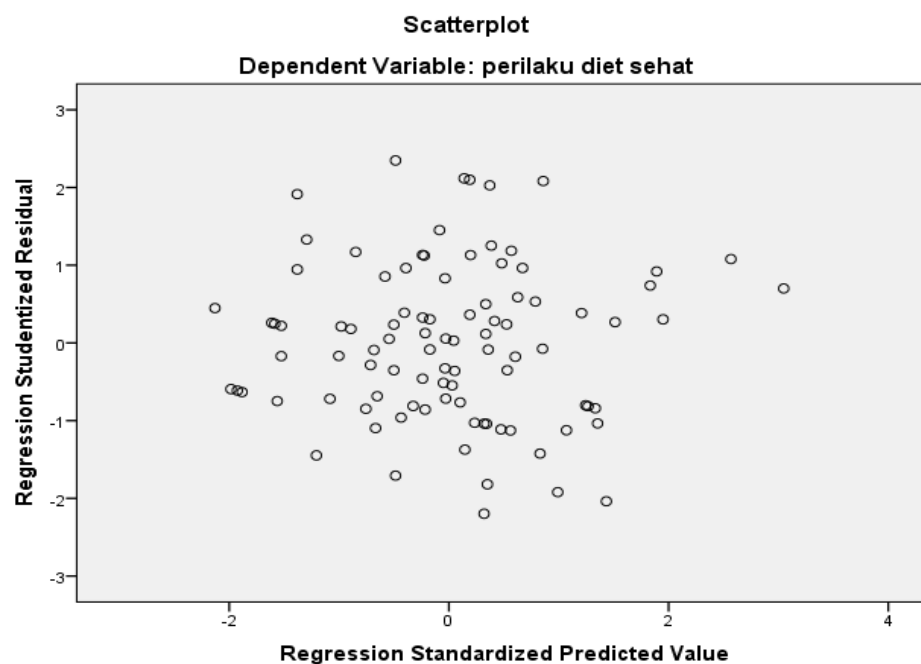
Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa tabel *Coefficients^a*. Diketahui nilai *Tolerance* > 0.10 yaitu 0.993 untuk variabel *body image*, 0.937 untuk variabel *health belief model* dan 0.943 untuk variabel dukungan sosial. Serta nilai VIF < 10.00 yaitu 1.007 untuk

variabel *body image*, 1.067 untuk variabel *health belief model* dan 1.060 untuk variabel dukungan sosial, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan salah satu faktor yang menyebabkan model regresi linier tidak efisien dan akurat. Model regresi yang baik ditandai dengan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Salah satu cara untuk mendeteksi heteroskedastisitas adalah dengan menggunakan uji scatterplot untuk melihat apakah terjadi heteroskedastisitas atau tidak terjadi masalah heteroskedastisitas.

Gambar 4.1 : Hasil Uji Heteroskedastisitas



Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas karena jika titik data menyebar di atas dan di bawah atau disekitar angka 0, titik tidak mengumpul pada bagian-bagian tertentu, penyebaran titik tidak membentuk pola bergelombang melebar kemudian menyempit dan penyebaran titik data tidak berpola, itulah pada hasil uji diatas dinyatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

3. Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui arah dan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah model analisis regresi linier berganda (*multiple linier regression*).

Tabel 4.11 : Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|---------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 41.113 | 13.830 | | 3.861 | .000 |
| | Body Image | .255 | .145 | .255 | 1.987 | .038 |
| | Health Belief Model | .241 | .127 | .211 | 1.998 | .040 |
| | Dukungan Sosial | .373 | .157 | .373 | 1.997 | .008 |

a. Dependent Variable: Perilaku Diet Sehat

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari koefisien regresi di atas, maka dapat dibuat persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3$$

$$Y = 41.113 + 0.255 X_1 + 0.241 X_2 + 0.373 X_3$$

Keterangan:

Y : Perilaku diet sehat

X₁ : *Body image*

X₂ : *Health belief model*

X₃ : Dukungan sosial

α : Bilangan konstanta

b : Koefisien regresi linier

Dari persamaan di atas, dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- Nilai konstanta (a) sebesar 41.113, jika variabel *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial sama dengan nol maka perilaku diet sehat adalah sebesar 41.113.
- Nilai koefisien (X₁) sebesar 0.255, berarti bahwa setiap terjadi peningkatan X₁ sebesar 1% maka perilaku diet sehat meningkat 0.255

- (25.5%) atau sebaliknya setiap terjadi penurunan variabel X_1 sebesar 1% maka perilaku diet sehat menurun sebesar 0.255 (25.5%).
- c. Nilai koefisien (X_2) sebesar 0.241, berarti bahwa setiap terjadi peningkatan X_2 sebesar 1% maka perilaku diet sehat meningkat 0.241 (24.1%) atau sebaliknya setiap terjadi penurunan variabel X_2 sebesar 1% maka perilaku diet sehat menurun sebesar 0.241 (24.1%).
- d. Nilai koefisien (X_3) sebesar 0.373, berarti bahwa setiap terjadi peningkatan X_3 sebesar 1% maka perilaku diet sehat meningkat 0.373 (37.3%) atau sebaliknya setiap terjadi penurunan variabel X_3 sebesar 1% maka perilaku diet sehat menurun sebesar 0.373 (37.3%).

Untuk memprediksi variabel *dependent* melalui variabel *independent*, serta untuk mengetahui pengaruh dari masing-masing variabel *independent* terhadap variabel *dependent*, yang menggunakan rumus sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR). Dengan melihat nilai beta, koefisien korelasi dan *R Square* pada tabel *Coefficients* diatas yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.12 : Nilai Untuk Mencari SE Dan SR

| Variabel | Beta | Koefisien Korelasi | R Square |
|---------------------|-------|--------------------|----------|
| Body Image | 0.255 | 0.399 | 33.6 |
| Health Belief Model | 0.241 | 0.341 | |
| Dukungan Sosial | 0.373 | 0.408 | |

Sumbangan efektif merupakan ukuran sumbangan atau pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam analisis regresi. Penjumlahan dari dari sumbangan efektif semua variabel independen adalah sama dengan jumlah nilai *R Square*. Dengan rumus sebagai berikut :

$$SE(X)\% = \beta_x \times r_{xy} \times 100\%$$

Perhitungan :

$$X_1 : SE(X)\% = 0.255 \times 0.399 \times 100\% = 10.175$$

$$X_2 : SE(X)\% = 0.241 \times 0.341 \times 100\% = 8.218$$

$$X_3 : SE(X)\% = 0.373 \times 0.408 \times 100\% = 15.218$$

Dari hasil perhitungan diatas diketahui masing-masing variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen, mulai dari variabel *body image* sebesar 10.175 atau 10.1%, untuk variabel *health belief model* pengaruhnya sebesar 8.218 atau 8.2% dan untuk variabel dukungan sosial pengaruhnya sebesar 15.218 atau 15.2% yang ketika di jumlahkan menjadi satu akan menghasilkan pengaruh dari variabel *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial terhadap perilaku diet sehat sebesar 33.6% yang ada penjelasnya di tabel uji koefisien determinasi (R^2).

Sedangkan sumbangan relatif merupakan ukuran yang menunjukkan besarnya sumbangan atau pengaruh suatu variabel independen terhadap jumlah kuadrat regresi. Jumlah sumbangan relative dari semua variabel independen adalah 100% atau sama dengan 1. Dengan rumus sebagai berikut :

$$SR(X)\% = SE(X)\% / R \text{ Square } X \times 100\%$$

Perhitungan :

$$X1 : SR(X)\% = 10.175 : 33.611 \times 100\% = 30.271$$

$$X2 : SR(X)\% = 8.218 : 33.611 \times 100\% = 24.451$$

$$X3 : SR(X)\% = 15.218 : 33.611 \times 100\% = 45.278$$

Dari hasil perhitungan diatas, dapat diketahui bahwa keseluruhan jumlah dari hasil variabel *body image* sebesar 30.271, variabel *health belief model* sebesar 24.451 dan dukungan sosial sebesar 45.278 yang ketika di jumlah kan menjadi satu maka ditemukan hasil 100.000 yang artinya sumbangan relatif dari semua variabel independen adalah 100%. Maka ini di nyatakan hasil perhitungan sudah benar atau valid.

4. Uji Hipotesis

a. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk menentukan dan memprediksi seberapa besar atau seberapa penting kontribusi pengaruh yang diberikan oleh variabel independen secara bersama-sama terhadap

variabel dependen. Nilai koefisien determinasi yang berkisar antara 0 dan 1. Jika nilai R² kecil, maka kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variasi variabel terikat sangat terbatas. Namun jika nilai mendekati 1, berarti variabel bebas memberikan semua informasi yang diperlukan untuk menahan variabel terikat.

Tabel 4.13 : Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .345 ^a | .336 | .318 | 5.23705 |

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Body Image, Health Belief Model

b. Dependent Variable: Perilaku Diet Sehat

Dari hasil uji diatas diketahui nilai Adjusted R square sebesar 0.336 hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel *body image* (X_1), *health belief model* (X_2) dan dukungan sosial (X_3) secara simultan berpengaruh terhadap variabel perilaku diet sehat (Y) sebesar 33.6%.

b. Uji Statistik F

Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah dalam variabel terikat dipengaruhi secara simultan oleh variabel bebas. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan tingkat signifikansi $\geq 0,05$ maka antara variabel X tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y, begitupun sebaliknya jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan tingkat signifikansi $\leq 0,05$ maka variabel X memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y.

Tabel 4.14 : Hasil Uji Statistik F

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1 | Regression | 334.446 | 3 | 111.482 | 4.065 | .000 ^b |
| | Residual | 2468.405 | 90 | 27.427 | | |
| | Total | 2802.851 | 93 | | | |

a. Dependent Variable: Perilaku Diet Sehat

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Body Image, Health Belief Model

Dari hasil uji f diatas diketahui nilai signifikansi untuk semua variabel X secara simultan terhadap variabel Y adalah sebesar $0.000 < 0,05$ dan nilai $F_{hitung} 4.065 > F_{tabel} 2.71$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel *body image* (X_1), *health belief model* (X_2) dan dukungan sosial (X_3) secara simultan terhadap variabel perilaku diet sehat (Y).

c. Uji Statistik T

Pengujian hipotesis secara parsial dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. Demikian pula sebaliknya jika signifikansi $> 0,05$ atau $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima.

Tabel 4.15 : Hasil Uji Statistik T

| | | Coefficients ^a | | | | |
|-------|---------------------|-----------------------------|--------|---------------------------|-------|------|
| | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
| Model | B | Std. Error | Beta | | | |
| 1 | (Constant) | 41.113 | 13.830 | | 3.861 | .000 |
| | Body Image | .255 | .145 | .255 | 1.987 | .038 |
| | Health Belief Model | .241 | .127 | .211 | 1.998 | .040 |
| | Dukungan Sosial | .373 | .157 | .373 | 1.997 | .008 |

a. Dependent Variable: Perilaku Diet Sehat

Dari hasil uji t diatas diperoleh nilai sig. X_1 sebesar $0.038 < 0.05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $1.987 > t_{tabel} 1.985$, nilai sig. X_2 sebesar $0.040 < 0.05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $1.998 > t_{tabel} 1.985$ dan nilai sig. X_3 sebesar $0.008 < 0.05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $1.997 > t_{tabel} 1.985$ maka dapat diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan nilai signifikansi dari masing-masing variabel adalah $< 0,05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya bahwa *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap perilaku diet sehat ibu muda.

C. Pembahasan

1. Gambaran *Body Image* Partisipan

Menurut Schonfeld *body image* sendiri merupakan konsep penampilan fisik dan juga perasaan individu tentang suatu hal yang berdasarkan dari pengalaman setiap individu pada saat ini dan masa lalu dari tubuhnya, nyata dan juga khayalan (Lailatul, 2013). Sudeen mengungkapkan bahwa *body image* adalah sikap individu terhadap tubuhnya baik secara sadar maupun tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan juga potensi dari tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan sebuah pengalaman-pengalaman baru individu tersebut.

Body image merupakan suatu gambaran diri yang dimiliki individu di dalam pikirannya tentang ukuran, keadaan atau kondisi dan bentuk tubuh individu. Perubahan fisik yang dialami oleh wanita dapat mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Sebagai seorang wanita terkadang ingin menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa tidak percaya diri ataupun malu akan bentuk tubuhnya. Semua perubahan ini biasanya membuat seorang wanita menjadi tidak yakin terhadap dirinya sendiri karena merasa bahwa dirinya gemuk, besar, kurus yang membuatnya merasa tidak percaya diri seolah semua orang yang ada di dunia memperhatikan ketidakpuasannya. Hal ini mungkin dapat membuat seorang individu sulit dalam pergaulan dan sulit menyesuaikan diri dengan orang di sekitarnya.

Berdasarkan hasil dari analisis kategorisasi variabel *body image* diatas secara umum tergolong pada kategori negatif dengan prosentase skor 89.3%. skor dari tiap aspek yaitu *appearance evaluation* sebesar 82.2% dengan jumlah frekuensi 78 ibu muda. pada aspek *appearance orientation* sebanyak 88.9% dengan jumlah frekuensi 89 ibu muda. pada aspek *body area satisfaction* memperoleh skor 87.6% dengan jumlah frekuensi 82 ibu muda. pada aspek *overweight preoccupation* sebanyak

96.8% dengan jumlah frekuensi 90 ibu muda. dan untuk aspek *self-classified weight* memperoleh skor sebanyak 98.2% dengan jumlah 92 ibu muda.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu muda tidak bisa menilai penampilan fisiknya, mereka juga tidak bisa menerima pendapat orang untuk penampilannya, mereka juga tidak ada usaha dalam memperbaiki penampilannya, dan juga mereka tidak puas terhadap setiap bagian dari tubuhnya, mereka juga akan cemas ketika berat badan menambah, mereka selalu merasa kurang kurus ketika melihat cermin. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Ayesha yang mengungkapkan bahwa *body image* dengan kepercayaan diri individu itu sangat berhubungan, apabila individu tersebut memiliki kepercayaan diri pada fisiknya positif maka *body image* pada individu tersebut juga akan positif (Huwaida, 2022).

Dengan demikian, kategori *body image* pada ibu muda secara umum berada dalam kategori negatif. Hal ini sangat dipengaruhi oleh berbagai variabel yang mendukung atau memperlemah *body image* itu sendiri, salah satunya adalah persepsi individu terhadap kondisi dari tubuhnya.

2. Tingkatan *Health Belief Model* Partisipan

Menurut Mufida, *health belief model* (HBM) bisa digunakan untuk memprediksi perilaku diet pada pasangan yang sudah menikah dan menunjukkan hasil bahwa laki-laki yang sudah menikah memiliki kecenderungan diet yang rendah dibandingkan dengan wanita yang sudah menikah. Hal ini dikarenakan HBM juga dipengaruhi oleh peran gender atau jenis kelamin. namun secara keseluruhan prediktor yang ada didalam HBM mampu memprediksi perilaku diet pada pasangan yang telah menikah (Isnainia, 2022).

HBM berasal dari teori psikologi dan perilaku dengan landasan bahwa dua komponen perilaku yang berhubungan dengan kesehatan adalah 1) keinginan untuk menghindari suatu penyakit atau sebaliknya sembuh jika sudah sakit dan 2) keyakinan bahwa tindakan kesehatan

tertentu akan mencegah, menyembuhkan suatu penyakit. Pada akhirnya, tindakan individu sering tergantung pada persepsi orang tentang manfaat dan hambatan yang terkait dengan perilaku kesehatan. Ada enam dimensi HBM. Empat aspek pertama dikembangkan sebagai prinsip asli dari HBM. Dua yang terakhir ditambahkan sebagai penelitian tentang HBM yang berevolusi.

Berdasarkan hasil dari analisis kategorisasi *health belief model* secara umum berada pada kategori tinggi dengan memiliki skor 58.9%. Dari masing-masing variabel yang berada pada model tersebut terdapat hasil dari sebaran kuesioner *perceived susceptibility* dengan presentase 59.6% jumlah frekuensi 56 ibu muda, *perceived severity* dengan presentase 69.1% jumlah frekuensi 65 ibu muda, *perceived benefits* dengan presentase 66% jumlah 62 ibu muda, *cues to action* dengan presentase 71.3% jumlah frekuensi 67 ibu muda dan *self-efficacy* dengan presentase 57.4% jumlah frekuensi 54 ibu muda yang banyak berada pada kategori tinggi, tetapi pada hasil sebaran *perceived barriers* tergolong pada kategori rendah dengan presentase sebesar 96.8% dengan jumlah frekuensi 91 ibu muda.

Hasil analisis kategorisasi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu muda sangat baik dalam mencegah adanya kemungkinan akan terkena penyakit jika mereka memiliki kerentanan terhadap penyakit atau infeksi, dan lain sebagainya, mereka juga sangat baik dalam melihat seberapa parah ancaman penyakit ketika semakin parah penyakit terjadi maka akan semakin kuat dorongan mereka untuk mencegahnya, mereka juga merasa sangat baik dalam meyakini banyaknya manfaat dari hasil tindakan atau perubahan perilaku yang mereka lakukan, dan juga mereka sangat tahu akan hambatan-hambatan apa saja yang akan dihadapi saat melakukan suatu tindakan atau ketika mengubah perilakunya, mereka juga merasa sangat baik dalam mencari suatu petunjuk untuk bertindak ketika sedang melakukan sesuatu, petunjuk itu bisa dari internal maupun eksternal, seperti dari media sosial, saran dari orang terdekat, dan lain sebagainya,

sehingga mereka bisa lebih tau akan melakukan apa selanjutnya, dan juga mereka sangat baik dalam mengetahui kemampuan yang ada pada dirinya.

Dengan demikian, tingkatan *health belief model* pada ibu muda secara umum berada dalam kategori tinggi. Hal ini sangat dipengaruhi oleh berbagai variabel yang mendukung atau memperlemah *health belief model* itu sendiri, salah satunya adalah persepsi ibu muda terkait kepercayaan kesehatan terhadap kondisi tubuhnya. *Health belief model* akan menggabungkan tiga teori tentang pembentukan perilaku, yaitu teori stimulus-tanggapan, teori kognitif, dan teori harapan-nilai.

3. Tingkatan Dukungan Sosial Partisipan

Menurut Cohen (2004) dukungan sosial merujuk pada sumber daya materi, informasi, dan psikologis yang didapat dari lingkungan sosial, di mana seseorang dapat mengandalkannya untuk mengatasi tekanan. Pada kondisi stress yang parah, individu yang memiliki hubungan dekat dengan orang lain kemungkinan lebih mudah untuk menjaga pola makan dan tidur yang sehat, melakukan aktivitas fisik yang mencukupi, serta menghindari kecemasan, depresi, atau bahkan kematian (Agustiani & Gazi, 2021).

Menurut Aya, dukungan sosial sangat diperlukan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi melangsungkan hidupnya di tengah masyarakat. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Amanda, 2021).

Berdasarkan hasil dari analisis kategorisasi variabel dukungan sosial diatas secara umum tergolong pada kategori tinggi dengan presentase nilai skor 89.4%. tingkat dukungan sosial tiap aspek memperoleh skor 94.7% dengan jumlah frekuensi 89 ibu muda pada aspek dukungan emosi, pada aspek dukungan nyata memperoleh skor 69.1% dengan jumlah frekuensi 65 ibu muda. Pada aspek dukungan informasi memperoleh skor 68.6%

dengan jumlah frekuensi 64 ibu muda. Dan pada aspek dukungan penghargaan memperoleh skor 63.9% dengan jumlah frekuensi 53 ibu muda.

Hasil analisis kategorisasi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu muda sangat puas akan bentuk empati dan kepedulian dari suami ketika sedang melakukan diet, suami juga sangat mendukung istri ketika sedang diet dengan memberikan bantuan yang melibatkan pertolongan secara langsung dengan bentuk suatu tindakan, suami juga sangat mendukung dengan memberikan informasi mengenai diet yang baik dan benar, atau memberikan saran/arahan terkait tindakan apa yang perlu dilakukan oleh ibu muda tersebut, dan suami juga sangat mendukung proses diet yang dilakukan istri atau bahkan memberikan suatu hadiah untuk menambah semangat istri agar lebih konsisten dalam mencapai keinginannya.

Dengan demikian tingkatan dukungan sosial dari pasangan ini secara umum berada dalam kategori tinggi yang mengindikasikan bahwa ibu muda sangat di dukung oleh pasangan (suami) dalam menjalankan proses dietnya. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak hal, diantaranya persepsi akan pentingnya dukungan yang dimiliki oleh individu tersebut terhadap dirinya sudah baik. Seorang individu memandang dirinya sudah cukup puas, meskipun ada beberapa hal yang masih harus diperbaiki terutama dalam hal hambatan-hambatan yang sering muncul ketika melakukan perilaku diet sehat tersebut seperti tidak adanya dukungan dari suami yang mengakibatkan proses dietnya menjadi terhambat.

4. Tingkatan Perilaku Diet Sehat Partisipan

Menurut Luciana (2011) diet merujuk pada kombinasi makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam hidangan sehari-hari dengan pola yang sehat. Diet melibatkan pengendalian dan pengendalian asupan makanan untuk mengurangi dan menjaga berat badan (Wahidah, 2018). Perilaku diet sehat juga merupakan penurunan berat badan yang dilakukan dengan

jalan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak, dan menambahkan aktifitas fisik secara wajar.

Menurut Rahman, mengartikan diet sebagai kebiasaan dalam jenis dan jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan memenuhi kebutuhan individu dan mempertimbangkan bahan makanan tertentu. Dalam diet, seseorang melatih diri untuk mengonsumsi makanan dan minuman dalam jumlah yang tepat tanpa mengurangi kebutuhan nutrisi tubuh (Rahmawati, 2019).

Berdasarkan hasil dari analisis kategorisasi variabel perilaku diet sehat secara umum tergolong tinggi dengan memperoleh skor sebesar 83%. Dari tingkatan perilaku diet sehat berdasarkan aspek yaitu memperoleh skor 92.6% dengan jumlah frekuensi 87 ibu muda pada aspek eksternal, pada aspek emosional memperoleh skor 73.4% dengan jumlah frekuensi 69 ibu muda, dan pada aspek *restraint* memperoleh skor sebesar 79.8% dengan jumlah frekuensi 75 ibu muda.

Hasil analisis kategorisasi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu muda sudah memiliki persepsi yang sangat baik mengenai makanan yang akan mereka konsumsi yang tentunya tidak membuat kenaikan berat badan yang cepat, mereka juga sangat baik dalam menggambarkan emosi pada dirinya ketika mereka dalam keadaan stres atau dalam keadaan yang lainnya yang mengganggu proses diet yang dilakukan, dan mereka juga sangat tahu bagaimana mengendalikan atau mengatur pola makan yang akan mereka konsumsi selanjutnya.

Hal ini dapat disebabkan oleh banyak hal, diantaranya persepsi akan pentingnya makanan yang bergizi dan sehat bagi setiap individu itu sendiri. Dengan mereka menjaga pola makan yang sehat akan berpengaruh pada kondisi tubuhnya, karena ketika kondisi tubuh kita sehat, mental kita juga akan sehat. Sebagai ibu muda sudah memandang dirinya cukup baik dalam melakukan perilaku diet tersebut, meskipun ada beberapa hal yang masih harus diperbaiki terutama dalam hal hambatan-hambatan yang

sering muncul ketika melakukan perilaku diet sehat tersebut seperti awal melakukan perilaku tersebut cukup bosan dengan rutinitas yang monoton dengan makanan yang hanya itu saja setiap harinya, tetapi mereka juga akhirnya mulai bisa mencari menu-menu yang lain dari media sosial yang akan membuat menu makan lebih bervariasi yang membuat tidak bosan dalam mengkonsumsinya.

Dengan demikian, tingkatan perilaku diet sehat pada ibu muda secara umum berada dalam kategori tinggi. Hal ini sangat dipengaruhi oleh berbagai variabel yang mendukung atau memperlemah perilaku diet sehat itu sendiri.

5. Pengaruh Antara *Body Image*, *Health Belief Model* Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Diet Sehat Ibu Muda

Hasil dari penelitian yang dilakukan kepada ibu muda se kecamatan Paciran menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif yang diketahui nilai Adjusted R square sebesar 0.336 hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel *body image* (X_1), *health belief model* (X_2) dan dukungan sosial (X_3) secara simultan terhadap variabel perilaku diet sehat (Y) sebesar 33.6%.

Untuk melihat berapa persen pengaruh dari masing-masing variabel X terhadap variabel Y hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan nilai sumbangan efektif dan sumbangan relatif, yang mana pada nilai sumbangan efektif diperoleh nilai sebesar 10.175 yang artinya pengaruh dari variabel *body image* terhadap perilaku diet sehat sebesar 10.1% dan dengan nilai signifikansinya sebesar $0.038 < 0.05$. Pada variabel *health belief model* terhadap perilaku diet sehat diperoleh nilai sebesar 8.218 yang artinya pengaruh dari variabel *health belief model* terhadap perilaku diet sehat sebesar 8.2% dan nilai signifikansinya sebesar $0.040 < 0.05$. Pada variabel dukungan sosial terhadap perilaku diet sehat diperoleh nilai sebesar 15.218 yang artinya pengaruh dari variabel dukungan sosial terhadap perilaku diet sehat sebesar 15.2% dengan nilai signifikansinya

sebesar $0.008 < 0.05$ semua dikatakan valid karena pada perhitungan nilai sumbangan relatif total keseluruhan dari setiap variabel sebesar 100% atau 1 yang berarti bahwa perhitungan sumbangan relatif sudah benar dan dinyatakan valid.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santy (2021) yang menjelaskan bahwa *body image* mempengaruhi niat melakukan perilaku diet dengan *body image* termasuk dalam kriteria negatif dengan nilai 77.5%, sedangkan niat perilaku diet termasuk dalam kriteria tinggi dengan nilai 62.5%. Hasil koefisien korelasi (r) sebesar 0.328 dengan taraf signifikan $p = 0.039$ dimana $p < 0.05$ hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara *body image* dengan intensi perilaku diet pada wanita di kelas sehat herbalife (Rahmawati, 2021). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2020) pada wanita dewasa awal yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan keluarga dan *health belief model* terhadap perilaku diet sebesar 47.5%, sedangkan 52.5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Semua aspek yang diujikan memiliki pengaruh bagi variabel perilaku diet pada wanita dewasa awal (Ahmad, 2020).

Ukuran bentuk tubuh dari seorang individu menjadi sesuatu yang penting bagi wanita, terutama jika dihubungkan dengan penampilan dirinya. Bagi para ibu muda yang mengalami perubahan fisik setelah melahirkan menganggap bahwa ukuran dan bentuk dari tubuhnya yang ideal akan sangat menunjang penampilan mereka sehingga mereka lebih percaya diri. Ibu muda dengan bentuk tubuh yang bagus akan dilihat menarik oleh masyarakat lain, karena meskipun sudah melahirkan tetapi masih bisa memiliki bentuk tubuh yang bagus. Salah satu alasannya mempunyai bentuk tubuh yang bagus, karena dapat menggunakan berbagai macam jenis dan juga model pakaian sesuai dengan yang mereka inginkan tanpa memikirkan apakah muat atau tidak di badannya.

Perilaku diet sendiri merupakan suatu usaha sadar dari setiap

individu dalam membatasi atau mengontrol makan dan minum yang masuk kedalam tubuhnya dengan tujuan untuk mengurangi berat badan. Biasanya ketika melakukan perilaku diet, sebagian orang juga mempunyai pikiran akan pentingnya menjaga pola makan untuk kesehatan fisiknya. Hal ini sesuai dengan rasa takut yang dimiliki oleh ibu muda ketika salah satu faktor yang mendorong untuk melakukan perilaku diet sehat adalah adanya ketakutan akan kesehatan fisiknya ketika mengkonsumsi makanan yang tidak sehat.

Ketika melakukan diet pasti membutuhkan motivasi yang kuat agar dapat melaksanakan perilaku diet sehat dengan konsisten. Membuat keputusan untuk menjalani diet yang sehat tidaklah mudah bagi ibu muda yang memang pada dasarnya hal yang dikonsumsinya akan sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anaknya ketika mereka melakukan perilaku diet tersebut setelah melahirkan, apalagi kalau masih memberikan ASI kepada anaknya, pasti akan sulit dilakukan, mengkonsumsi makanan yang baik pada awalnya pasti merasakan bosan dengan menu yang setiap hari harus ada sayur dan buah, padahal makanan yang enak kebanyakan terbuat dari kadar minyak yang begitu tinggi, itulah mengapa awal melakukan diet itu sangat sulit, bagi orang yang belum tahu bahwa melakukan diet itu bukan berarti tidak makan apapun, tetapi sebaliknya orang yang melakukan diet dengan baik adalah yang mengatur pola makan dan harus makan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya seperti makan tiga kali sehari.

Hal ini memerlukan dukungan dalam bentuk informasi mengenai jenis diet yang sehat, menu makanan yang tepat, serta motivasi yang kuat agar dapat mempertahankan konsistensi dalam menjalankan diet tersebut. Oleh karena itu diperlukan dukungan sosial. Karena sebuah dukungan akan berpengaruh bagi individu yang ingin melakukan sesuatu, dukungan dari ibu muda yang banyak diinginkan adalah dukungan dari suami, dimana ketika seorang suami mendukung proses diet yang dilakukan istri, seorang istri akan lebih semangat dalam melakukan perilaku dietnya

karena merasa bahwa apa yang sekarang mereka lakukan mendapatkan dukungan dari suaminya. Ketika seseorang mendapatkan dukungan untuk melakukan diet mereka akan lebih mampu dan juga konsisten dalam melakukan perilaku diet sehat tersebut. Dukungan sosial merupakan suatu bentuk produk aktivitas manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, suatu bentuk penyaluran kepedulian kepada orang lain yang diwujudkan dalam tindakan, verbal, maupun kontak fisik (Zaini, 2019)

Perilaku diet sehat diyakini oleh partisipan dapat digunakan untuk memperbaiki penampilan mereka, kesehatan fisiknya yang biasanya dilakukan dengan mengatur pola makan. Pembatasan dalam jangka waktu tertentu terhadap pola makan yang dianggap dapat mengurangi lemak pada tubuh yang biasanya diikuti dengan turunnya berat badan. Penurunan berat badan tersebut dianggap dapat merubah bentuk tubuhnya sehingga dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal yang membuat individu tersebut lebih percaya diri ketika didepan orang lain.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial berpengaruh positif terhadap perilaku diet sehat ibu muda dengan prosentase 33.6% dan 66.4% di pengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diatas, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebagian besar para ibu muda memiliki *body image* yang termasuk dalam kategori negatif dengan prosentase secara umum memperoleh skor 89.3% yang menandakan bahwa sebagian besar ibu muda belum memiliki persepsi, perasaan, sikap dan juga evaluasi yang baik mengenai bagian tubuhnya, seperti bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat badan yang mengarah kepada penampilan fisik. Peneliti mengambil tiga aspek yang memiliki kategori negatif yang tinggi yaitu *self-classified weight, overweight preoccupation dan appearance orientation*.
2. Sebagian besar ibu muda memiliki *health belief model* secara umum memiliki skor sebesar 58.9% pada kategorie tinggi yang menandakan bahwa sebagian besar ibu muda sangat baik dalam mempersepsikan pentingnya kesehatan fisik dari mulai mencegah hal-hal yang mengakibatkan penyakit, seperti makanan yang tidak bergizi sehingga mereka tahu akan manfaat melakukan hidup yang sehat. Peneliti mengambil tiga yang memiliki nilai skor tertinggi yaitu *perceived severity, perceived benefits dan cues to action*.
3. Sebagian besar ibu muda memiliki dukungan sosial dari pasangan (suami) yang termasuk dalam kategori tinggi dengan prosentase secara umum memperoleh skor 89.4% yang menandakan bahwa suami sangat mendukung istrinya melakukan diet yang dijalani. Peneliti mengambil tiga aspek yang sangat berpengaruh yaitu dukungan emosi, dukungan instrumental dan dukungan informasi.
4. Sebagian besar ibu muda memiliki perilaku diet sehat yang termasuk dalam kategori tinggi dengan prosentase secara umum memperoleh skor 83% yang menandakan bahwa sebagian besar ibu muda telah melakukan

perilaku diet yang sehat yaitu dengan dapat mengatur pola makan, minum dan juga aktivitas fisik dengan cukup baik untuk menurunkan berat badan mereka.

5. Adanya pengaruh yang positif pada *body image*, *health belief model* dan dukungan sosial terhadap perilaku diet sehat sebesar 33.6%. Sedangkan 66.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Untuk melihat berapa persen pengaruh dari masing-masing variabel x terhadap variabel y hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan nilai sumbangan efektif dan sumbangan relatif, yang mana pengaruh dari variabel *body image* terhadap perilaku diet sehat sebesar 10.1%, pada variabel *health belief model* terhadap perilaku diet sehat sebesar 8.2%, dan pada variabel dukungan sosial terhadap perilaku diet sehat sebesar 15.2% semua dikatakan valid karena pada perhitungan nilai sumbangan relatif total keseluruhan dari setiap variabel sebesar 100% yang berarti bahwa perhitungan sumbangan relatif sudah benar.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, analisis data dan juga kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Partisipan

- a. *Body image* bagi ibu muda tergolong negatif, sehingga diharapkan ibu muda harus memiliki penilaian yang baik dalam menilai tubuhnya. Ketika ibu muda memiliki *body image* yang negatif tentu akan ada timbul rasa cemas terhadap bentuk badan, dan lain sebagainya, tetapi ketika mereka memiliki *body image* yang positif tentu akan lebih menghargai kondisi tubuhnya bagaimanapun bentuknya.
- b. Terkait dengan *health belief model* terdapat variabel yang nilai presentase hampir sama antara tinggi dan rendah yaitu *perceived susceptibility* dan *self-efficacy*, maka dapat disarankan kepada ibu muda yang sedang melakukan diet agar dapat meningkatkan keyakinan terhadap pola hidup sehat dan keyakinan bahwa penyakit bisa kapan

saja datang menghampiri. Keseriusan terhadap bahaya penyakit medis agar dapat diatasi secepat mungkin, seperti mengatur pola makan sejak dini, olahraga rutin, juga menghindari stres yang didapat dari pekerjaan dan masalah sosial lainnya.

- c. Terkait dengan dukungan sosial, maka dapat disarankan kepada ibu muda yang melakukan diet agar menjadikan sebuah dukungan menjadi salah satu hal yang penting bagi ibu muda yang akan melakukan diet sehat. Bagi setiap individu yang ingin melakukan sesuatu akan sangat dipengaruhi oleh adanya seseorang yang mendukung-nya atau tidak, sehingga ketika mereka mendapat dukungan akan lebih mampu untuk melakukan diet sehat yang mereka jalani.

2. Bagi Suami

- a. Suami diharapkan selalu memberikan dukungan kepada istri yang ingin melakukan diet, karena sebuah dukungan sangat diperlukan bagi individu ketika melakukan sesuatu.
- b. Ketika seorang istri membutuhkan bantuan terkait diet yang mereka lakukan, sebagai suami sudah seharusnya membantu agar seorang istri merasa bahwa mereka juga diperhatikan dan merasa tidak sendiri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Pada penelitian ini menggunakan skala perilaku diet sehat yang kurang cocok untuk ruang lingkup psikologi, disarankan untuk peneliti selanjutnya agar memodifikasi skala ukurnya dengan menggunakan prespektif psikologi dan disesuaikan dengan keadaan dilapangan.
- b. Pada penelitian ini hanya meneliti tentang perilaku diet sehat ibu muda saja, disarankan untuk meneliti ibu yang sudah masuk usia paruh baya karena biasanya di usia tersebut sudah mulai tidak peduli dengan fisiknya, sehingga banyak juga yang akan terkena dampak dari makanan tidak sehat yang akan mereka konsumsi. Peneliti melihat akan ada temuan yang berbeda pada diet yang dilakukan oleh usia yang berbeda pula.
- c. Pada penelitian ini hanya berfokus pada perempuan, disarankan untuk

meneliti secara keseluruhan, tidak hanya diet sehat perempuan tetapi juga diet pada laki-laki. Peneliti menduga bisa ditemukan temuan yang khas dari diet yang dilakukan oleh jenis kelamin yang berbeda.

- d. Pada penelitian ini lebih berfokus pada dukungan dari suami, disarankan untuk peneliti selanjutnya agar meneliti agen sosial lainnya secara lebih variatif lagi, seperti rekan kerja dan lain sebagainya.

C. Kelemahan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan pasti memiliki kelemahan sendiri-sendiri, begitu juga dengan penelitian yang dilakukan ini. Kelemahan yang ada diharapkan dapat dijadikan acuan dan juga pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Adapun kelemahan yang ada dalam penelitian ini antara lain :

1. Pada saat pengambilan data penelitian pada partisipan tidak bisa dilakukannya penyebaran secara menyeluruh, sehingga kurang efektif dan dapat mempengaruhi hasil penelitian yang kurang baik.
2. Kuesioner perilaku diet sehat pada penelitian ini kurang cocok jika digunakan untuk ruang lingkup psikologi.
3. Belum lengkapnya informasi dari partisipan yang akan diteliti. Adanya *social desirability* (kecenderungan untuk memilih jawaban yang benar) yang mungkin ada pada instrument penelitian yang dapat mempengaruhi jawaban dari partisipan. Bisa jadi partisipan menjawab dengan cenderung yang dianggap baik, karena partisipan melakukan *faking good* (berpura-pura baik) agar sesuai dengan norma berlaku. Ini dibuktikan dengan adanya item yang memiliki jawaban yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, S., & Gazi, G. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Perbandingan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu Muda Pengguna Media Sosial. *TAZKIYA: Journal of Psychology*. Diakses dari <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i2.17540>.
- Agustin, S. A., Karini, S. M., & Anggarani, F. K. (2018). Hubungan Antara Cinta Diri Dan Penerimaan Diri Dengan Perilaku Diet Pada Model Wanita Dewasa Awal Di Surakarta. *Jurnal Sains Psikologi*. Diakses dari <https://doi.org/10.17977/um023v8i12019p177>.
- Agustina, V., Rayanti, R. E., & Hidayah, N. (2020). Penerapan Perilaku Pencegahan Penyakit Diabetes Mellitus Menggunakan Health Belief Model Di Puskesmas Sidorejo Lor Salatiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Diakses dari <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.6280>.
- Ali, H. Z. (2010). *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: Erlangga.
- Andea, R. (2010). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja. Tesis Doktor. Universitas Gadjah Mada.
- Anthonj, C., Setty, K. E., A. Yaya, A. M., Mingoti Poague, K. I. H., Marsh, A. J., Ferrero, G., & Augustijn, E. W. (2022). Do Health Risk Perceptions Motivate Water - And Health-Related Behaviour? A Systematic Literature Review. In *Science Of The Total Environment*. Diakses dari <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.152902>.
- Anuar, H., Shah, S. A., Gafar, H., Mahmood, M. I., & Ghazi, H. F. (2020). Usage Of Health Belief Model (HBM) In Health Behavior: A Systematic Review. *Journal of Medicine and Health Sciences*.
- Anugrah Niskalawasti, & Dinda Dwarawati. (2022). Health Belief Model (HBM) Pada Pelaku Diet DEBM. *Jurnal Riset Psikologi*, 90, 39–44. Diakses dari <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.824>.
- Ari, A. R. P. (2017). Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 25-23.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Pt. Rineka Citra.
- Bangun, A. V., Jatnika, G., & Herlina, H. (2020). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*. Diakses dari <https://doi.org/10.32584/jikmb.v3i1.368>.

- Cash, T. F. & Pruzinsky. (2002). *Body Image: A Handbook Of Theory, Research And Clinical Practice*. Guilford Press.
- Costa, M. F. (2020). Health Belief Model For Coronavirus Infection Risk Determinants. *Revista De Saude Publica*. Diakses dari <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2020054002494>.
- Daulay, F. (2015). *Uji Validitas Konstruk Instrumen Health Belief Model Dan Dukungan Sosial Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)*. 4(2). Diakses dari <https://doi.org/10.15408/jp3i.v4i2.9286>.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Farah Husna Fadhilah, Bagoes Widjanarko, Z. S. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 6, 1–23.
- Ghozali. (2018). Ghozali. Uji Koefisien Determinasi. *Journal of Management and Business*.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamdi, M., & Jannah, L. M. (2020). *Metode Penelitian* . Dalam Soedjarwo (penterjemah). Jakarta: Erlangga.
- Hapsari, I. (2009). Hubungan Faktor Personal dan Faktor Lingkungan dengan Kecenderungan Perilaku Makan Menyimpang Pada Kalangan Model di OQ Modelling School Jakarta Selatan Tahun 2009.
- Hurlock. (2003). Perilaku diet pada wanita dewasa awal. *Digilib Uin Sby*, 20–56.
- Hawks, S. R. (2008). Classroom Approach For Managing Dietary Restraint, Negative Eating Style And Body Image Concern Among College Women. *Journal Of American Collage Health*, 56(4).
- Irawan, E., Hayati, S., & Purwaningsih, D. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan BSI*.
- Irpan Ali Rahman. (2021). Pengetahuan Hipertensi Dengan Perilaku Diet. *Jurnal STIKes Muhammadiyah Ciamis*. Diakses dari <https://doi.org/10.52221/jurkes.v7i2.70>.
- Julianti, J. (2015). Hubungan Antara Body Image Dan Self Esteem Remaja Putri Yang Aktif Dalam Perilaku Gymnastic. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 20-24.

- Kaniawati, E. D., Badriah, D. L., Wahyuniar, L., Susianto, S., & Ropii, A. (2021). Pengaruh Intervensi Health Belief Model Dan Seft Terapi Terhadap Perilaku Merokok Pada Kelompok Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat Rotusu (Rokok Untuk Susu Dan Protein Lainnya) Di Kecamatan Rancah 2020. *Journal of Public Health Innovation*. Diakses dari <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i1.322>.
- Kusumawardani, W., & Farapti, F. (2020). Hubungan Perilaku Diet Dengan Massa Lemak Tubuh Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Surabaya. *Amerta Nutrition*. 65-71. Diakses dari <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1>.
- Kristi, Shalma Chintya. (2020). Hubungan Body Image Terhadap Intensi (Niat) Perilaku Diet Sehat (Kelas Herbalife). *Jurnal Psikologi*, 1(2). 30-35.
- Manurung, I. (2021). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal. *Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. Diakses dari <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28434>
- Maulana, D. H. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Health Belief Model Terhadap Perilaku Diet Sehat Pada Wanita Dewasa Awal (Tesis tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Mulyana, D. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Dalam Istiwidayanti (penterjemah). Jakarta: Gramedia.
- Mulyati, M., Rasha, R., & Martiatuti, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Lansia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*. Diakses dari <https://doi.org/10.21009/jkkp.051.01>
- Nur Lailatul, H. (2013). Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian Wanita Di Sanggar Senam RITA Pati). *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 20-23.
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*. Diakses dari <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1919>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2020). Eating Behaviour Of Indonesian Adolescents: A Systematic Review Of The Literature. In *Public Health Nutrition*. Diakses dari <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Rahmawati, Santy. (2021). Pengaruh Body Image Terhadap Intensi Perilaku Diet Pada Wanita Di Kelas Sehat Herballife Desa Terjan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang. *Jurnal Psikologi*, 2(1). 11-16.

- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2020). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*. Diakses dari <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Sakdiyah E.H. (2014). Model Perilaku Sehat Remaja. Tesis Doktor. Universitas Gadjah Mada.
- Sugiono, P. D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syarah, M. M., Sarwoprasodjo, S., & Lumintang, R. W. E. (2014). The Role of Health Communication among the Poor. *Makara Human Behavior Studies in Asia*. Diakses dari <https://doi.org/10.7454/mssh.v18i2.3469>
- Tantiani, T., & Syafiq, A. (2008). Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja di Jakarta. *Kesmas: National Public Health Journal*. Diakses dari <https://doi.org/10.21109/kesmas.v2i6.245>
- Tanzeh, A., & Arikunto, S. (2020). *Metode Penelitian*. Jakarta: Gramedia.
- Wahidah, W. (2018). Hubungan Antara Masa Pubertas Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMAN 2. *PALAPA*. Diakses dari <https://doi.org/10.36088/palapa.v6i1.60>

Lampiran 1

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN BODY IMAGE

A. Data Responden

Nama :

Usia :

Alamat :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan di bawah ini dengan cermat dan teliti sebelum menjawab.
2. Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda sebenarnya. Untuk setiap pernyataan disediakan 4 buah alternatif jawaban yaitu:
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju
3. Apapun jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai anda, oleh sebab itu jawablah dengan jujur.
4. Pastikan anda telah mengisi seluruh pertanyaan dalam angket ini.

| No | Pertanyaan | S | S | TS | TS |
|----|--|---|---|----|----|
| 1 | Secara keseluruhan penampilan saya menarik | | | | |
| 2 | Sebelum pergi ke tempat umum, saya selalu melihat bagaimana penampilan saya | | | | |
| 3 | Menurut saya, keseluruhan tubuh saya menarik | | | | |
| 4 | Saya tidak peduli dengan penampilan saya | | | | |
| 5 | Kebanyakan orang menganggap penampilan saya menarik | | | | |
| 6 | Saya tidak suka banyak orang yang memperhatikan penampilan saya | | | | |
| 7 | Sesuatu hal yang penting bagi saya untuk terlihat menarik | | | | |
| 8 | Saya mengikuti program pelangsing tubuh (contoh: <i>aerobic</i> , senam, yoga, <i>gym</i> dan lain sebagainya) | | | | |
| 9 | Saya tidak perlu menggunakan produk-produk kecantikan untuk terlihat menarik | | | | |
| 10 | Saya merasa bahwa tidak ada pengaruh antara pola makan dengan bentuk tubuh saya saat ini | | | | |
| 11 | Saya memakai <i>makeup</i> untuk menyamarkan kerutan dan noda hitam di wajah | | | | |
| 12 | Saya menggunakan pakaian yang bisa membuat | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | saya terlihat lebih langsing | | | | |
| 13 | Saya selalu memakai pakaian yang menurut saya bagus tanpa memikirkan penampilan saya | | | | |
| 14 | Saya tidak pernah perawatan wajah agar tampil menarik | | | | |
| 15 | Saya puas dengan bentuk dan kondisi wajah saya saat ini | | | | |
| 16 | Saya tidak peduli dengan kulit wajah saya yang sering berminyak dan kusam | | | | |
| 17 | Saya senang ketika banyak orang memuji bentuk tubuh saya | | | | |
| 18 | Saya merasa puas dengan berat badan saya saat ini | | | | |
| 19 | Saya berada dalam kategori kelebihan berat badan sehingga takut akan gemuk | | | | |
| 20 | Saya tidak peduli dengan banyaknya makanan yang saya makan | | | | |
| 21 | Saya mengatur pola makan agar berat badan saya tidak naik | | | | |
| 22 | Saya menghindari makanan bersantan | | | | |
| 23 | Saya selalu makan apapun yang ada di depan saya | | | | |
| 24 | Menurut saya, berat badan saya berada dalam kategori normal | | | | |
| 25 | Saya tidak ambil pusing ketika mengetahui berat badan saya yang naik | | | | |

Lampiran 2

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN *HEALTH BELIEF MODEL*

A. Data Responden

Nama :

Usia :

Alamat :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan di bawah ini dengan cermat dan teliti sebelum menjawab.
2. Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda sebenarnya. Untuk setiap pernyataan disediakan 4 buah alternatif jawaban yaitu:
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju
3. Apapun jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai anda, oleh sebab itu jawablah dengan jujur.
4. Pastikan anda telah mengisi seluruh pertanyaan dalam angket ini.

a) *Perceived Susceptibility* (Kerentanan Yang Dirasakan)

| No | Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Saya melakukan diet untuk memperkecil resiko terkena obesitas | | | | |
| 2 | Melakukan diet tidak mencegah saya terkena penyakit | | | | |
| 3 | Saya melakukan diet sebagai upaya untuk pencegahan terhadap <i>diabetes militus</i> (kencing manis) | | | | |
| 4 | Saat melakukan diet tubuh terasa lebih kuat | | | | |
| 5 | Melakukan diet membuat saya lebih sehat dalam menjalani aktivitas | | | | |

b) *Perceived Severity* (Keparahan Yang Dirasakan)

| No | Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1 | Saya melakukan diet sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit | | | | |
| 2 | Melakukan diet membuat penyakit maag saya semakin parah | | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| 3 | Melakukan diet berpotensi membuat saya menjadi kekurangan gizi | | | | |
| 4 | Saya melakukan diet setelah melihat tingginya angka kematian penderita obesitas | | | | |
| 5 | Melakukan diet membuat saya mudah sekali terkena penyakit | | | | |

c) Perceived Benefit (Manfaat Yang Dirasakan)

| No | Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Saya yakin melakukan diet membantu saya untuk hidup lebih sehat | | | | |
| 2 | Melakukan diet membuat saya lebih awet muda | | | | |
| 3 | Melakukan diet mempermudah saya mengikuti tren fashion | | | | |
| 4 | melakukan diet membuat saya tidak terkena gangguan pencernaan | | | | |
| 5 | Melakukan diet menjadikan daya tahan tubuh saya lebih baik | | | | |

d) Perceived Barriers (Hambatan Yang Dirasakan)

| No | Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Saya merasa kurang yakin bisa melakukan diet dengan sehat | | | | |
| 2 | Melakukan diet membuat saya mudah lelah | | | | |
| 3 | Saya kurang konsisten dalam melakukan diet | | | | |
| 4 | Saya tidak memiliki waktu untuk berolahraga | | | | |
| 5 | Membutuhkan biaya yang banyak untuk melakukan diet | | | | |

e) Cues To Action (Strategi Atau Isyarat Bertindak)

| No | Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1 | Saya melakukan diet atas saran dari teman | | | | |
| 2 | Saya tertarik melakukan diet setelah melihat acara kesehatan di televise | | | | |
| 3 | Orang tua tidak membolehkan saya untuk diet | | | | |
| 4 | Saya melihat acara di youtube yang terkait penting menjaga pola makan | | | | |
| 5 | Saya mendapat informasi dari media sosial tentang pentingnya menjaga kesehatan | | | | |

f) *Self Efficacy* (Kepercayaan Diri Untuk Bertindak)

| No | Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1 | Dengan melakukan diet, saya lebih percaya diri dengan melihat tubuh saya | | | | |
| 2 | Apabila orang lain mampu melakukan diet, maka saya juga mampu melakukannya | | | | |
| 3 | Kondisi fisik saya tidak memungkinkan untuk melakukan diet | | | | |
| 4 | Melakukan diet adalah kegiatan yang membuang waktu | | | | |
| 5 | Masalah biaya yang membuat saya merasa tidak akan bisa melakukan diet | | | | |

Lampiran 3

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN DUKUNGAN SOSIAL

A. Data Responden

Nama :

Usia :

Alamat :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan di bawah ini dengan cermat dan teliti sebelum menjawab.
2. Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda sebenarnya. Untuk setiap pernyataan disediakan 4 buah alternatif jawaban yaitu:
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju
3. Apapun jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai anda, oleh sebab itu jawablah dengan jujur.
4. Pastikan anda telah mengisi seluruh pertanyaan dalam angket ini.

| No | Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1 | Suami saya mendukung diet yang saya jalani | | | | |
| 2 | Orang terdekat saya memperhatikan setiap perubahan kecil dari diet yang saya jalani | | | | |
| 3 | Kepedulian dari suami mengenai makanan yang saya konsumsi sangat berarti untuk saya | | | | |
| 4 | Orang terdekat saya turut merasakan kesulitan yang saya alami saat melakukan diet | | | | |
| 5 | Keluarga tidak peduli dengan program diet yang saya jalani | | | | |
| 6 | Ketika saya berhasil menurunkan berat badan, orang-orang bersikap biasa saja | | | | |
| 7 | Orang terdekat saya bersikap tidak peduli terhadap makanan yang saya konsumsi | | | | |
| 8 | Suami saya membantu menyiapkan makanan yang bergizi untuk saya | | | | |
| 9 | Suami saya sering membawakan saya makanan rendah kalori | | | | |
| 10 | Orang terdekat saya sering membantu ketika saya sedang memilih makanan yang akan saya konsumsi | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 11 | Suami saya sering memberikan saya produk penurunan berat badan (susu rendah lemak, vitamin, dll) | | | | |
| 12 | Saya sering ditemani oleh suami ketika sedang melakukan olahraga | | | | |
| 13 | saya tidak pernah ditemani oleh siapapun saat sedang berolahraga | | | | |
| 14 | Suami saya sering memberikan nasihat mengenai pola makan sehat yang saya butuhkan | | | | |
| 15 | Saya tidak mendapatkan petunjuk tentang diet sehat dari orang-orang terdekat saya | | | | |
| 16 | Orang-orang di sekitar saya memberikan saran mengenai pola makan yang baik dan sehat | | | | |
| 17 | Orang-orang terdekat saya tidak pernah memberikan saran tentang diet sehat yang saya jalani meskipun saat saya mengalami kebingungan | | | | |
| 18 | Ketika melakukan diet bersama orang lain mungkin akan membuat saya lebih bersemangat dalam melakukannya | | | | |
| 19 | Terkadang suami juga ikut melakukan diet seperti saya | | | | |
| 20 | Suami saya sering tidak peduli dengan proses diet yang saya lakukan, sehingga saya merasa malas melakukannya | | | | |
| 21 | Saya tidak mendapatkan motivasi dari siapapun untuk berhasil melakukan diet | | | | |

Apakah ada orang lain yang menurut anda ikut berpengaruh terhadap proses diet yang anda lakukan ?

Jawaban:.....
.....
.....

Lampiran 4

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN PERILAKU DIET SEHAT

A. Data Responden

Nama :

Usia :

Alamat :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan di bawah ini dengan cermat dan teliti sebelum menjawab.
2. Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda sebenarnya. Untuk setiap pernyataan disediakan 4 buah alternatif jawaban yaitu:
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju
3. Apapun jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai anda, oleh sebab itu jawablah dengan jujur.
4. Pastikan anda telah mengisi seluruh pertanyaan dalam angket ini.

| No | Pertanyaan | SS | S | TS | TS |
|----|---|----|---|----|----|
| 1 | Saya membatasi jumlah makanan yang saya makan | | | | |
| 2 | Saya sering melewatkan waktu sarapan pagi | | | | |
| 3 | Saya selektif dalam memilih menu makan | | | | |
| 4 | Saya mengurangi frekuensi makan saya untuk menurunkan berat badan saya | | | | |
| 5 | Saya berusaha tidak mengkonsumsi nasi, daging pada malam hari | | | | |
| 6 | Saya sering melewatkan waktu makan malam | | | | |
| 7 | Saya tetap mengkonsumsi makanan yang berkalori tinggi walaupun dapat membuat berat badan naik | | | | |
| 8 | Saya tidak makan dengan teratur | | | | |
| 9 | Saya menghindari makanan yang berminyak (seperti gorengan) | | | | |
| 10 | Saya memilih makanan yang rendah lemak | | | | |
| 11 | Saya banyak mengkonsumsi buah dan sayur | | | | |
| 12 | Saya lebih memilih mengkonsumsi makanan ringan (snack) daripada makanan inti (nasi) | | | | |
| 13 | Saya mengkonsumsi makanan yang rendah kalori | | | | |
| 14 | Saya suka mengkonsumsi makanan yang manis (seperti kue, permen) | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 15 | Ketika melihat makanan yang lezat, saya akan memakannya meskipun tidak dalam keadaan lapar | | | | |
| 16 | Saya suka mengonsumsi minuman bersoda | | | | |
| 17 | Saya sulit makan ketika saya cemas | | | | |
| 18 | Saya makan lebih sedikit dari biasanya ketika banyak yang harus dikerjakan | | | | |
| 19 | Saya makan lebih banyak ketika ada masalah dengan pasangan | | | | |
| 20 | Saya makan makanan ringan ketika tidak ada kegiatan | | | | |
| 21 | Saya makan lebih banyak ketika saya sedang di luar (reuni, resepsi, dll) | | | | |
| 22 | Saya makan banyak ketika saya sedang marah | | | | |
| 23 | Saya akan makan lebih banyak ketika saya sedang sedih | | | | |
| 24 | Saya mengurangi kebiasaan ngemil untuk menekan berat badan saya | | | | |
| 25 | Saya rajin berolahraga untuk mengalihkan keinginan saya untuk makan | | | | |
| 26 | saya menghindari makanan cepat saji | | | | |
| 27 | Saya mudah tergoda untuk membeli makanan yang saya suka | | | | |
| 28 | Saya selalu menerima makanan yang ditawarkan kepada saya | | | | |
| 29 | Saya mampu menahan nafsu makan walaupun melihat makanan enak | | | | |
| 30 | Saya lebih suka makan buah daripada makan makanan ringan | | | | |
| 31 | Saya tetap mengonsumsi makanan manis karena tidak akan membuat berat badan naik | | | | |
| 32 | Saya akan makan ketika saya ingin | | | | |
| 33 | Saya suka ngemil ketika menonton televisi | | | | |
| 34 | Saya lebih memilih tidur daripada berolahraga | | | | |

Lampiran 5

Data Skor Penilaian *Body Image*

| Partisipan | X1.1 | X1.2 | X1.3 | X1.4 | X1.5 | X1.6 | X1.7 | X1.8 | X1.9 | X1.10 | X1.11 | X1.12 |
|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| Husna | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Rosyidah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Shofi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Diana | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Silvia | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Indah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Datul | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Vivi | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Nur | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Citra | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Amaliyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Putri | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Fitri | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Anggun | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Naila | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Irma | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Faridah | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Bikha | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Susi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Atun | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Hepi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Adita | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Vella | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Nita | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Desy | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Sasa | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Mala | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Siti | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Anik | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| Tsaniyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Aini | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Cahya | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Mulasari | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Oktavia | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Sefy | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| Anisa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| Lilis | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Ilmiyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Evita | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Dewi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Fatul | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Rosi | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Mila | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Ninik | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Ifa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Arni | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Winda | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Yuli | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Linda | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Iis | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Leni | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Dana | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Jannah | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Safa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Audiah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Maya | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Fidah | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Wati | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Ulik | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Mita | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Beti | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Indah | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Livia | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Dwi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Lisa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Rosa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Dini | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Ulfa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Anggel | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Ziyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Fara | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Shofi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Fani | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Nia | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Ummu | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Hima | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Sara | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Dilla | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Tiara | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| Sari | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Azizah | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Nabila | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Ikha | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Erna | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Salimah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Yana | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Erly | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Faizah | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Mumun | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Fifi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Eka | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Fahmiyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Yulia | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Rara | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |

| X1.13 | X1.14 | X1.15 | X1.16 | X1.17 | X1.18 | X1.19 | X1.20 | X1.21 | X1.22 | X1.23 | X1.24 | X1.25 | Total |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 70 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 72 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 70 |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 68 |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 73 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 71 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 72 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 70 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 71 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 74 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 74 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 |
| 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 69 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 69 |
| 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 63 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 |
| 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 69 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 |
| 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 72 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 80 |
| 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 72 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 80 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 79 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 72 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 73 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 72 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 |
| 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 71 |
| 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 68 |
| 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 64 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 73 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 74 |
| 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 69 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 77 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 75 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 67 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 68 |
| 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 71 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 81 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 79 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 69 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 62 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 71 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 69 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 62 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 61 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 75 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 63 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 75 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 67 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 72 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 63 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 72 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 69 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 71 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 77 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 72 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 67 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 77 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 77 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 79 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 77 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 70 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 71 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 67 |
| 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 73 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 62 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 68 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 77 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 75 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 68 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 |
| 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 70 |
| 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 69 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 73 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 75 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 76 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 73 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 70 |

Lampiran 6

Data Skor Penilaian *Health Belief Model*

| Partisipan | X2.1 | X2.2 | X2.3 | X2.4 | X2.5 | Total | X2.1 | X2.2 | X2.3 | X2.4 | X2.5 | Total |
|------------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|-------|
| Husna | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| Rosyidah | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Shofi | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| Diana | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 18 |
| Silvia | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| Indah | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Datul | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 |
| Vivi | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| Nur | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 18 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| Citra | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| Amaliyah | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| Putri | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| Fitri | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Anggun | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| Naila | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 18 |
| Irma | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| Faridah | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 17 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| Bikha | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 |
| Susi | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 18 |
| Atun | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18 |
| Hepi | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 17 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| Adita | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 17 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 17 |
| Vella | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 17 |
| Nita | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| Desy | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| Sasa | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18 |
| Mala | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 18 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 |
| Siti | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| Anik | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 17 |
| Tsaniyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| Aini | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 17 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 |
| Cahya | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 17 |
| Mulasari | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 17 |
| Oktavia | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| Sefy | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| Anisa | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 17 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 17 |
| Lilis | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 17 |
| Ilmiyah | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 18 |
| Evita | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 18 |
| Dewi | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 17 |
| Fatul | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Rosi | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 17 |
| Mila | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 18 |
| Ninik | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 17 |
| Ifa | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 19 |
| Arni | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 17 |
| Winda | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Yuli | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Linda | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Iis | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 17 |
| Leni | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 18 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 18 |
| Dana | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| Jannah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|
| Safa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 17 |
| Audiah | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| Maya | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Fidah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Wati | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| Ulik | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| Mita | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Beti | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Indah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Livia | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Dwi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Lisa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Rosa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Dini | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| Ulfa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Anggel | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| Ziyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Fara | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Shofi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Fani | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| Nia | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Ummu | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 |
| Hima | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Sara | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| Dilla | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Tiara | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Sari | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Azizah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 |
| Nabila | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Ikha | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Erna | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| Salimah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 |
| Yana | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| Erly | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Faizah | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| Mumun | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| Fifi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Eka | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| Fahmiyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 |
| Yulia | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| Rara | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |

| X2.1 | X2.2 | X2.3 | X2.4 | X2.5 | Total | X2.1 | X2.2 | X2.3 | X2.4 | X2.5 | Total |
|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|-------|
| 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 13 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 17 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 13 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|---|-----------|
| 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 14 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 14 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 13 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 14 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 13 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 13 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 14 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 14 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 18 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 13 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 11 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|---|-----------|
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 12 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 18 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 19 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 17 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 13 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |

| X2.1 | X2.2 | X2.3 | X2.4 | X2.5 | Total | X2.1 | X2.2 | X2.3 | X2.4 | X2.5 | Total |
|------|------|------|------|------|-----------|------|------|------|------|------|-----------|
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 14 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 17 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 14 |
| 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 17 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 14 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 17 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 15 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 17 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 15 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|---|-----------|
| 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 14 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 16 |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 15 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 15 |
| 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 17 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 14 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 15 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 13 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 14 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 14 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 14 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 15 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 15 |
| 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 14 |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 15 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 17 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 16 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 17 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 17 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 17 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 18 |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 17 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 18 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 17 |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 18 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 17 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |

Lampiran 7

Data Skor Penilaian Dukungan Sosial

| Partisipan | X3.1 | X3.2 | X3.3 | X3.4 | X3.5 | X3.6 | X3.7 | X3.8 | X3.9 | X3.10 | X3.11 | X3.12 |
|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| Husna | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Rosyidah | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Shofi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Diana | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Silvia | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Indah | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Datul | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Vivi | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Nur | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Citra | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Amaliyah | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Putri | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Fitri | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Anggun | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Naila | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Irma | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Faridah | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Bikha | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Susi | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Atun | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Hepi | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Adita | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Vella | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Nita | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Desy | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Sasa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Mala | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Siti | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Anik | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Tsaniyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Aini | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Cahya | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Mulasari | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Oktavia | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Sefy | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Anisa | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Lilis | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Ilmiyah | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Evita | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Dewi | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Fatul | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Rosi | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Mila | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Ninik | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Ifa | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Arni | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Winda | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Yuli | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Linda | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Iis | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Leni | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Dana | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Jannah | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Safa | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Audiah | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Maya | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Fidah | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Wati | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Ulik | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Mita | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Beti | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Indah | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Livia | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Dwi | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Lisa | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Rosa | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Dini | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Ulfa | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Anggel | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Ziyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Fara | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Shofi | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Fani | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Nia | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Ummu | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Hima | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Sara | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Dilla | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Tiara | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Sari | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Azizah | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Nabila | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Ikha | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Erna | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Salimah | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Yana | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Erly | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Faizah | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Mumun | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Fifi | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Eka | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Fahmiyah | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Yulia | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Rara | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |

| X3.13 | X3.14 | X3.15 | X3.16 | X3.17 | X3.18 | X3.19 | X3.20 | X3.21 | X3.22 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 63 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 62 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 59 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 60 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 60 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 64 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 75 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 73 |
| 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 69 |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 61 |
| 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 74 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 64 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 64 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 64 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 68 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 68 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 64 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 67 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 72 |
| 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 69 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 69 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 68 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 67 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 69 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 69 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 63 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 67 |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 63 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 77 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 63 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 77 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 63 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 63 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 67 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 69 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 72 |
| 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 69 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 67 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 68 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 71 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 71 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 66 |
| 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 69 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 69 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 69 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 68 |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 64 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 70 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 70 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 66 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 68 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 70 |
| 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 66 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 68 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 67 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 67 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 68 |
| 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 64 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 69 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 67 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 63 |
| 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 63 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 64 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 61 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 62 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 62 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 65 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 61 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 68 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 62 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 65 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 69 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 68 |
| 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 64 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 69 |
| 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 66 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 67 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 68 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 70 |
| 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 67 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 69 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 66 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 64 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 71 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 66 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 69 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 68 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 70 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 65 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 67 |
| 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 64 |
| 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 67 |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 68 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 69 |

Lampiran 8

Data Skor Penilaian Perilaku Diet Sehat

| Partisipan | Y1 | Y2 | Y3 | Y4 | Y5 | Y6 | Y7 | Y8 | Y9 | Y10 | Y11 | Y12 |
|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| Husna | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Rosyidah | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Shofi | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Diana | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Silvia | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Indah | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Datul | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Vivi | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Nur | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Citra | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Amaliyah | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Putri | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Fitri | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Anggun | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Naila | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Irma | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Faridah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Bikha | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Susi | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Atun | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Hepi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Adita | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Vella | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Nita | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Desy | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Sasa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Mala | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Siti | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Anik | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Tsaniyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Aini | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Cahya | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Mulasari | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Oktavia | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Sefy | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Anisa | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Lilis | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Ilmiyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Evita | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Dewi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Fatul | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Rosi | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Mila | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Ninik | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Ifa | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Arni | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Winda | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Yuli | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Linda | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Iis | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Leni | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Dana | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Jannah | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Safa | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Audiah | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Maya | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Fidah | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Wati | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Ulik | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Mita | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Beti | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Indah | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Livia | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Dwi | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Lisa | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Rosa | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Dini | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Ulfa | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Anggel | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Ziyah | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Fara | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Shofi | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Fani | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Nia | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Ummu | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Hima | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| Sara | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Dilla | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Tiara | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Sari | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Azizah | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Nabila | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Ikha | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Erna | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Salimah | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Yana | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Erly | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Faizah | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Mumun | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Fifi | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Eka | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Fahmiyah | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Yulia | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Rara | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

| Y13 | Y14 | Y15 | Y16 | Y17 | Y18 | Y19 | Y20 | Y21 | Y22 | Y23 | Y24 | Y25 | Y26 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

| Y27 | Y28 | Y29 | Y30 | Y31 | Y32 | Y33 | Y34 | Total |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 97 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 106 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 100 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 100 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 105 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 105 |
| 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 115 |
| 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 111 |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 96 |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 100 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 112 |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 107 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 108 |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 106 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 107 |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 103 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 105 |
| 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 109 |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 114 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 113 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 103 |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 101 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 104 |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 105 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 113 |
| 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 102 |
| 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 113 |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 106 |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 117 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 104 |
| 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 116 |
| 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 101 |
| 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 114 |
| 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 101 |
| 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 114 |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 99 |

Lampiran 9

Data SPSS 22.0 For Windows

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 94 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 5.15189154 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .052 |
| | Positive | .052 |
| | Negative | -.044 |
| Test Statistic | | .052 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^{c,d} |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Variables Entered/Removed^a

| Model | Variables Entered | Variables Removed | Method |
|-------|---|-------------------|--------|
| 1 | Dukungan Sosial, Body Image, Health Belief Model ^b | | Enter |

a. Dependent Variable: Perilaku Diet Sehat

b. All requested variables entered.

Coefficients^a

| Model | | Collinearity Statistics | |
|-------|---------------------|-------------------------|-------|
| | | Tolerance | VIF |
| 1 | Body Image | .993 | 1.007 |
| | Health Belief Model | .937 | 1.067 |
| | Dukungan Sosial | .943 | 1.060 |

a. Dependent Variable: Perilaku Diet Sehat

Model Summary^b

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .345 ^a | .336 | .318 | 5.23705 |

a. Predictors: (Constant), dukungan sosial, body image, health belief model

b. Dependent Variable: perilaku diet sehat

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1 | Regression | 334.446 | 3 | 111.482 | 4.065 | .009 ^b |
| | Residual | 2468.405 | 90 | 27.427 | | |
| | Total | 2802.851 | 93 | | | |

a. Dependent Variable: perilaku diet sehat

b. Predictors: (Constant), dukungan sosial, body image, health belief model

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|---------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 61.113 | 15.830 | | 3.861 | .000 |
| | body image | .179 | .115 | .155 | 1.561 | .122 |
| | health belief model | .014 | .127 | .011 | .108 | .914 |
| | dukungan sosial | .469 | .157 | .304 | 2.989 | .004 |

a. Dependent Variable: perilaku diet sehat

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .815 | 25 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| X1 | 69.6383 | 20.943 | .467 | .806 |
| X2 | 69.5213 | 22.489 | -.011 | .817 |
| X3 | 69.5106 | 22.489 | .000 | .817 |
| X4 | 69.6170 | 21.766 | .217 | .814 |
| X5 | 69.5000 | 21.328 | .213 | .815 |
| X6 | 69.8617 | 19.389 | .679 | .793 |

| | | | | |
|-----|---------|--------|------|------|
| X7 | 69.8830 | 19.244 | .706 | .791 |
| X8 | 69.7872 | 20.728 | .336 | .810 |
| X9 | 69.3404 | 21.281 | .238 | .814 |
| X10 | 69.2660 | 22.111 | .021 | .826 |
| X11 | 69.2340 | 21.708 | .126 | .819 |
| X12 | 69.7979 | 20.701 | .382 | .808 |
| X13 | 69.8936 | 19.171 | .719 | .790 |
| X14 | 69.3404 | 22.076 | .048 | .822 |
| X15 | 69.8191 | 19.763 | .575 | .798 |
| X16 | 69.1596 | 21.533 | .163 | .818 |
| X17 | 69.7234 | 20.826 | .248 | .816 |
| X18 | 69.8830 | 19.180 | .722 | .790 |
| X19 | 69.7979 | 20.701 | .382 | .808 |
| X20 | 69.2234 | 21.896 | .091 | .820 |
| X21 | 69.3404 | 22.313 | .009 | .822 |
| X22 | 69.7979 | 19.711 | .636 | .796 |
| X23 | 69.6809 | 20.736 | .468 | .805 |
| X24 | 69.7553 | 20.832 | .373 | .808 |
| X25 | 69.8830 | 19.223 | .711 | .791 |

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .737 | 30 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| X1 | 91.9894 | 17.301 | .542 | .711 |
| X2 | 92.0851 | 18.595 | .239 | .731 |
| X3 | 92.0532 | 17.943 | .404 | .721 |
| X4 | 92.0000 | 18.065 | .343 | .724 |
| X5 | 91.9681 | 17.408 | .503 | .713 |
| X6 | 92.1170 | 18.857 | .181 | .734 |
| X7 | 91.9681 | 18.053 | .335 | .725 |
| X8 | 92.1064 | 18.677 | .228 | .731 |
| X9 | 91.9468 | 17.341 | .512 | .712 |
| X10 | 92.0532 | 18.804 | .168 | .735 |

| | | | | |
|-----|---------|--------|-------|------|
| X11 | 92.0213 | 17.505 | .505 | .714 |
| X12 | 91.9574 | 17.568 | .457 | .716 |
| X13 | 92.0000 | 17.742 | .429 | .718 |
| X14 | 92.0638 | 18.942 | .135 | .737 |
| X15 | 91.9681 | 17.515 | .475 | .715 |
| X16 | 92.5532 | 18.142 | .355 | .724 |
| X17 | 92.2660 | 19.552 | .023 | .739 |
| X18 | 92.4787 | 17.994 | .429 | .720 |
| X19 | 92.5319 | 18.058 | .394 | .722 |
| X20 | 92.4574 | 18.100 | .462 | .720 |
| X21 | 92.0106 | 18.570 | .215 | .732 |
| X22 | 91.9681 | 19.085 | .078 | .741 |
| X23 | 92.4255 | 19.086 | .158 | .735 |
| X24 | 91.8617 | 19.325 | .014 | .746 |
| X25 | 92.2128 | 19.739 | -.073 | .744 |
| X26 | 91.8298 | 18.573 | .187 | .735 |
| X27 | 92.4574 | 19.971 | -.145 | .749 |
| X28 | 92.2660 | 20.778 | -.296 | .768 |
| X29 | 91.9043 | 18.862 | .124 | .739 |
| X30 | 92.4255 | 19.279 | .089 | .738 |

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .710 | 21 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| X1 | 63.3511 | 12.080 | .108 | .716 |
| X2 | 63.4468 | 11.691 | .230 | .704 |
| X3 | 63.5426 | 12.401 | .028 | .722 |
| X4 | 63.9149 | 12.853 | -.116 | .721 |
| X5 | 63.4362 | 11.539 | .275 | .700 |
| X6 | 63.9787 | 12.537 | .025 | .717 |
| X7 | 64.0000 | 11.763 | .333 | .696 |
| X8 | 63.5426 | 11.455 | .330 | .695 |
| X9 | 63.5638 | 11.474 | .333 | .694 |

| | | | | |
|-----|---------|--------|------|------|
| X10 | 63.4574 | 11.326 | .345 | .693 |
| X11 | 63.5106 | 11.220 | .395 | .688 |
| X12 | 63.5532 | 11.347 | .347 | .693 |
| X13 | 64.0745 | 11.597 | .328 | .695 |
| X14 | 63.4787 | 11.048 | .441 | .683 |
| X15 | 64.0532 | 11.492 | .385 | .691 |
| X16 | 63.5745 | 11.408 | .361 | .692 |
| X17 | 64.0319 | 11.601 | .363 | .693 |
| X18 | 63.5106 | 11.392 | .339 | .694 |
| X19 | 63.5213 | 11.672 | .252 | .702 |
| X20 | 63.9894 | 11.860 | .305 | .698 |
| X21 | 63.4894 | 11.822 | .197 | .707 |

Reliability Statistics

| | |
|------------|------------|
| Cronbach's | |
| Alpha | N of Items |
| .812 | 34 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Y1 | 103.3404 | 27.044 | .551 | .797 |
| Y2 | 103.2872 | 27.992 | .356 | .805 |
| Y3 | 103.4362 | 27.453 | .497 | .800 |
| Y4 | 103.3830 | 27.185 | .533 | .798 |
| Y5 | 103.4043 | 27.104 | .557 | .797 |
| Y6 | 103.4255 | 27.645 | .452 | .801 |
| Y7 | 103.8298 | 30.100 | -.008 | .814 |
| Y8 | 103.8936 | 30.290 | -.071 | .817 |
| Y9 | 103.3298 | 27.062 | .545 | .797 |
| Y10 | 103.2766 | 27.105 | .531 | .798 |
| Y11 | 103.3085 | 27.269 | .500 | .799 |
| Y12 | 103.8191 | 29.741 | .141 | .811 |
| Y13 | 103.2447 | 27.628 | .428 | .802 |
| Y14 | 103.8511 | 29.418 | .211 | .810 |
| Y15 | 103.8404 | 29.964 | .025 | .814 |
| Y16 | 103.9574 | 29.224 | .177 | .811 |
| Y17 | 103.2979 | 27.158 | .522 | .798 |

| | | | | |
|-----|----------|--------|------|------|
| Y18 | 103.3404 | 27.861 | .387 | .804 |
| Y19 | 103.9255 | 28.973 | .260 | .809 |
| Y20 | 103.9574 | 29.439 | .126 | .813 |
| Y21 | 103.9255 | 29.618 | .096 | .813 |
| Y22 | 103.8830 | 29.717 | .090 | .813 |
| Y23 | 103.8511 | 29.698 | .035 | .818 |
| Y24 | 103.8511 | 29.031 | .159 | .813 |
| Y25 | 103.3191 | 26.800 | .569 | .796 |
| Y26 | 103.3723 | 28.000 | .365 | .805 |
| Y27 | 103.8830 | 29.954 | .003 | .817 |
| Y28 | 103.9362 | 29.007 | .188 | .811 |
| Y29 | 103.3298 | 27.428 | .471 | .800 |
| Y30 | 103.3830 | 27.508 | .467 | .801 |
| Y31 | 103.8830 | 29.739 | .071 | .814 |
| Y32 | 103.7553 | 29.864 | .020 | .817 |
| Y33 | 103.9043 | 29.249 | .205 | .810 |
| Y34 | 103.8511 | 29.547 | .168 | .811 |

Lampiran 10

Tabel r untuk df = 51 – 100

| df = (N-2) | Tingkat signifikansi untuk uji satu arah | | | | |
|------------|--|--------|--------|--------|--------|
| | 0.05 | 0.025 | 0.01 | 0.005 | 0.0005 |
| | Tingkat signifikansi untuk uji dua arah | | | | |
| | 0.1 | 0.05 | 0.02 | 0.01 | 0.001 |
| 51 | 0.2284 | 0.2706 | 0.3188 | 0.3509 | 0.4393 |
| 52 | 0.2262 | 0.2681 | 0.3158 | 0.3477 | 0.4354 |
| 53 | 0.2241 | 0.2656 | 0.3129 | 0.3445 | 0.4317 |
| 54 | 0.2221 | 0.2632 | 0.3102 | 0.3415 | 0.4280 |
| 55 | 0.2201 | 0.2609 | 0.3074 | 0.3385 | 0.4244 |
| 56 | 0.2181 | 0.2586 | 0.3048 | 0.3357 | 0.4210 |
| 57 | 0.2162 | 0.2564 | 0.3022 | 0.3328 | 0.4176 |
| 58 | 0.2144 | 0.2542 | 0.2997 | 0.3301 | 0.4143 |
| 59 | 0.2126 | 0.2521 | 0.2972 | 0.3274 | 0.4110 |
| 60 | 0.2108 | 0.2500 | 0.2948 | 0.3248 | 0.4079 |
| 61 | 0.2091 | 0.2480 | 0.2925 | 0.3223 | 0.4048 |
| 62 | 0.2075 | 0.2461 | 0.2902 | 0.3198 | 0.4018 |
| 63 | 0.2058 | 0.2441 | 0.2880 | 0.3173 | 0.3988 |
| 64 | 0.2042 | 0.2423 | 0.2858 | 0.3150 | 0.3959 |
| 65 | 0.2027 | 0.2404 | 0.2837 | 0.3126 | 0.3931 |
| 66 | 0.2012 | 0.2387 | 0.2816 | 0.3104 | 0.3903 |
| 67 | 0.1997 | 0.2369 | 0.2796 | 0.3081 | 0.3876 |
| 68 | 0.1982 | 0.2352 | 0.2776 | 0.3060 | 0.3850 |
| 69 | 0.1968 | 0.2335 | 0.2756 | 0.3038 | 0.3823 |
| 70 | 0.1954 | 0.2319 | 0.2737 | 0.3017 | 0.3798 |
| 71 | 0.1940 | 0.2303 | 0.2718 | 0.2997 | 0.3773 |
| 72 | 0.1927 | 0.2287 | 0.2700 | 0.2977 | 0.3748 |
| 73 | 0.1914 | 0.2272 | 0.2682 | 0.2957 | 0.3724 |
| 74 | 0.1901 | 0.2257 | 0.2664 | 0.2938 | 0.3701 |
| 75 | 0.1888 | 0.2242 | 0.2647 | 0.2919 | 0.3678 |
| 76 | 0.1876 | 0.2227 | 0.2630 | 0.2900 | 0.3655 |
| 77 | 0.1864 | 0.2213 | 0.2613 | 0.2882 | 0.3633 |
| 78 | 0.1852 | 0.2199 | 0.2597 | 0.2864 | 0.3611 |
| 79 | 0.1841 | 0.2185 | 0.2581 | 0.2847 | 0.3589 |
| 80 | 0.1829 | 0.2172 | 0.2565 | 0.2830 | 0.3568 |
| 81 | 0.1818 | 0.2159 | 0.2550 | 0.2813 | 0.3547 |
| 82 | 0.1807 | 0.2146 | 0.2535 | 0.2796 | 0.3527 |
| 83 | 0.1796 | 0.2133 | 0.2520 | 0.2780 | 0.3507 |
| 84 | 0.1786 | 0.2120 | 0.2505 | 0.2764 | 0.3487 |
| 85 | 0.1775 | 0.2108 | 0.2491 | 0.2748 | 0.3468 |
| 86 | 0.1765 | 0.2096 | 0.2477 | 0.2732 | 0.3449 |
| 87 | 0.1755 | 0.2084 | 0.2463 | 0.2717 | 0.3430 |

| | | | | | |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 88 | 0.1745 | 0.2072 | 0.2449 | 0.2702 | 0.3412 |
| 89 | 0.1735 | 0.2061 | 0.2435 | 0.2687 | 0.3393 |
| 90 | 0.1726 | 0.2050 | 0.2422 | 0.2673 | 0.3375 |
| 91 | 0.1716 | 0.2039 | 0.2409 | 0.2659 | 0.3358 |
| 92 | 0.1707 | 0.2028 | 0.2396 | 0.2645 | 0.3341 |
| 93 | 0.1698 | 0.2017 | 0.2384 | 0.2631 | 0.3323 |
| 94 | 0.1689 | 0.2006 | 0.2371 | 0.2617 | 0.3307 |
| 95 | 0.1680 | 0.1996 | 0.2359 | 0.2604 | 0.3290 |
| 96 | 0.1671 | 0.1986 | 0.2347 | 0.2591 | 0.3274 |
| 97 | 0.1663 | 0.1875 | 0.2335 | 0.2578 | 0.3258 |
| 98 | 0.1654 | 0.1966 | 0.2324 | 0.2565 | 0.3242 |
| 99 | 0.1646 | 0.1956 | 0.2312 | 0.2552 | 0.3226 |
| 100 | 0.1638 | 0.1946 | 0.2301 | 0.2540 | 0.3211 |

Lampiran 11

Titik Presentase Distribusi t (df = 41-80)

| df | Tingkat signifikansi untuk uji satu arah | | | | |
|----|--|--------|--------|--------|--------|
| | 05 | 0.025 | 0.01 | 0.005 | 0.001 |
| | Tingkat signifikansi untuk uji dua arah | | | | |
| | 0.1 | 0.05 | 0.02 | 0.01 | 0.002 |
| 41 | 1,6829 | 2,0195 | 2,4208 | 2,7012 | 3,3013 |
| 42 | 1,6820 | 2,0181 | 2,4185 | 2,6981 | 3,2960 |
| 43 | 1,6811 | 2,0167 | 2,4163 | 2,6951 | 3,2909 |
| 44 | 1,6802 | 2,0154 | 2,4141 | 2,6923 | 3,2861 |
| 45 | 1,6794 | 2,0141 | 2,4121 | 2,6896 | 3,2815 |
| 46 | 1,6787 | 2,0129 | 2,4102 | 2,6870 | 3,2771 |
| 47 | 1,6779 | 2,0117 | 2,4083 | 2,6846 | 3,2729 |
| 48 | 1,6772 | 2,0106 | 2,4066 | 2,6822 | 3,2689 |
| 49 | 1,6766 | 2,0096 | 2,4049 | 2,6800 | 3,2651 |
| 50 | 1,6759 | 2,0086 | 2,4033 | 2,6778 | 3,2614 |
| 51 | 1,6753 | 2,0076 | 2,4017 | 2,6757 | 3,2579 |
| 52 | 1,6747 | 2,0066 | 2,4002 | 2,6737 | 3,2545 |
| 53 | 1,6741 | 2,0057 | 2,3988 | 2,6718 | 3,2513 |
| 54 | 1,6736 | 2,0049 | 2,3974 | 2,6700 | 3,2481 |
| 55 | 1,6730 | 2,0040 | 2,3961 | 2,6682 | 3,2451 |
| 56 | 1,6725 | 2,0032 | 2,3948 | 2,6665 | 3,2423 |
| 57 | 1,6720 | 2,0025 | 2,3936 | 2,6649 | 3,2395 |
| 58 | 1,6716 | 2,0017 | 2,3924 | 2,6633 | 3,2368 |
| 59 | 1,6711 | 2,0010 | 2,3912 | 2,6618 | 3,2342 |
| 60 | 1,6706 | 2,0003 | 2,3901 | 2,6603 | 3,2317 |
| 61 | 1,6702 | 1,9996 | 2,3890 | 2,6589 | 3,2293 |
| 62 | 1,6698 | 1,9990 | 2,3880 | 2,6575 | 3,2270 |
| 63 | 1,6694 | 1,9983 | 2,3870 | 2,6561 | 3,2247 |
| 64 | 1,6690 | 1,9977 | 2,3860 | 2,6549 | 3,2225 |
| 65 | 1,6686 | 1,9971 | 2,3851 | 2,6536 | 3,2204 |
| 66 | 1,6683 | 1,9966 | 2,3842 | 2,6524 | 3,2184 |
| 67 | 1,6679 | 1,9960 | 2,3833 | 2,6512 | 3,2164 |
| 68 | 1,6676 | 1,9955 | 2,3824 | 2,6501 | 3,2145 |
| 69 | 1,6672 | 1,9949 | 2,3816 | 2,6490 | 3,2126 |
| 70 | 1,6669 | 1,9944 | 2,3808 | 2,6479 | 3,2108 |
| 71 | 1,6666 | 1,9939 | 2,3800 | 2,6469 | 3,2090 |
| 72 | 1,6663 | 1,9935 | 2,3793 | 2,6459 | 3,2073 |
| 73 | 1,6660 | 1,9930 | 2,3785 | 2,6449 | 3,2057 |
| 74 | 1,6657 | 1,9925 | 2,3778 | 2,6439 | 3,2041 |
| 75 | 1,6654 | 1,9921 | 2,3771 | 2,6430 | 3,2025 |
| 76 | 1,6652 | 1,9917 | 2,3764 | 2,6421 | 3,2010 |
| 77 | 1,6649 | 1,9913 | 2,3758 | 2,6412 | 3,1995 |

| | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 78 | 1,6646 | 1,9908 | 2,3751 | 2,6403 | 3,1980 |
| 79 | 1,6644 | 1,9905 | 2,3745 | 2,6395 | 3,1966 |
| 80 | 1,6641 | 1,9901 | 2,3739 | 2,6387 | 3,1953 |
| 81 | 1,6638 | 1,9896 | 2,3732 | 2,6379 | 3,1939 |
| 82 | 1,6636 | 1,9893 | 2,3726 | 2,6371 | 3,1926 |
| 83 | 1,6634 | 1,9889 | 2,3731 | 2,6363 | 3,1913 |
| 84 | 1,6632 | 1,9886 | 2,3715 | 2,6356 | 3,1901 |
| 85 | 1,6629 | 1,9882 | 2,3710 | 2,6349 | 3,1889 |
| 86 | 1,6627 | 1,9879 | 2,3704 | 2,6342 | 3,1877 |
| 87 | 1,6625 | 1,9876 | 2,3699 | 2,6335 | 3,1865 |
| 88 | 1,6623 | 1,9872 | 2,3694 | 2,6328 | 3,1854 |
| 89 | 1,6621 | 1,9869 | 2,3689 | 2,6322 | 3,1843 |
| 90 | 1,6619 | 1,9866 | 2,3685 | 2,6315 | 3,1832 |
| 91 | 1,6617 | 1,9863 | 2,3680 | 2,6309 | 3,1822 |
| 92 | 1,6615 | 1,9860 | 2,3675 | 2,6303 | 3,1811 |
| 93 | 1,6614 | 1,9858 | 2,3671 | 2,6297 | 3,1801 |
| 94 | 1,6612 | 1,9855 | 2,3666 | 2,6291 | 3,1792 |
| 95 | 1,6610 | 1,9852 | 2,3662 | 2,6285 | 3,1782 |

Lampiran 12

Titik Presentase Distribusi F Untuk Probabilita = 0.05

| Df Untuk Penyebut (N2) | Df Untuk Pembilang (N1) | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 46 | 4.05 | 3.20 | 2.81 | 2.57 | 2.42 | 2.30 | 2.22 | 2.15 | 2.09 | 2.04 |
| 47 | 4.05 | 3.20 | 2.80 | 2.57 | 2.41 | 2.30 | 2.21 | 2.14 | 2.09 | 2.04 |
| 48 | 4.04 | 3.19 | 2.80 | 2.57 | 2.41 | 2.29 | 2.21 | 2.14 | 2.08 | 2.03 |
| 49 | 4.04 | 3.19 | 2.79 | 2.56 | 2.40 | 2.29 | 2.20 | 2.13 | 2.08 | 2.03 |
| 50 | 4.03 | 3.18 | 2.79 | 2.56 | 2.40 | 2.29 | 2.20 | 2.13 | 2.07 | 2.03 |
| 51 | 4.03 | 3.18 | 2.79 | 2.55 | 2.40 | 2.28 | 2.20 | 2.13 | 2.07 | 2.02 |
| 52 | 4.03 | 3.18 | 2.78 | 2.55 | 2.39 | 2.28 | 2.19 | 2.12 | 2.07 | 2.02 |
| 53 | 4.02 | 3.17 | 2.78 | 2.55 | 2.39 | 2.28 | 2.19 | 2.12 | 2.06 | 2.01 |
| 54 | 4.02 | 3.17 | 2.78 | 2.54 | 2.39 | 2.27 | 2.18 | 2.12 | 2.06 | 2.01 |
| 55 | 4.02 | 3.16 | 2.77 | 2.54 | 2.38 | 2.27 | 2.18 | 2.11 | 2.06 | 2.01 |
| 56 | 4.01 | 3.16 | 2.77 | 2.54 | 2.38 | 2.27 | 2.18 | 2.11 | 2.05 | 2.00 |
| 57 | 4.01 | 3.16 | 2.77 | 2.53 | 2.38 | 2.26 | 2.18 | 2.11 | 2.05 | 2.00 |
| 58 | 4.01 | 3.16 | 2.76 | 2.53 | 2.37 | 2.26 | 2.17 | 2.10 | 2.05 | 2.00 |
| 59 | 4.00 | 3.15 | 2.76 | 2.53 | 2.37 | 2.26 | 2.17 | 2.10 | 2.04 | 2.00 |
| 60 | 4.00 | 3.15 | 2.76 | 2.53 | 2.37 | 2.25 | 2.17 | 2.10 | 2.04 | 1.99 |
| 61 | 4.00 | 3.15 | 2.76 | 2.52 | 2.37 | 2.25 | 2.16 | 2.09 | 2.04 | 1.99 |
| 62 | 4.00 | 3.15 | 2.75 | 2.52 | 2.36 | 2.25 | 2.16 | 2.09 | 2.03 | 1.99 |
| 63 | 3.99 | 3.14 | 2.75 | 2.52 | 2.36 | 2.25 | 2.16 | 2.09 | 2.03 | 1.98 |
| 64 | 3.99 | 3.14 | 2.75 | 2.52 | 2.36 | 2.24 | 2.16 | 2.09 | 2.03 | 1.98 |
| 65 | 3.99 | 3.14 | 2.75 | 2.51 | 2.36 | 2.24 | 2.15 | 2.08 | 2.03 | 1.98 |
| 66 | 3.99 | 3.14 | 2.74 | 2.51 | 2.35 | 2.24 | 2.15 | 2.08 | 2.03 | 1.98 |
| 67 | 3.98 | 3.13 | 2.74 | 2.51 | 2.35 | 2.24 | 2.15 | 2.08 | 2.02 | 1.98 |
| 68 | 3.98 | 3.13 | 2.74 | 2.51 | 2.35 | 2.24 | 2.15 | 2.08 | 2.02 | 1.97 |
| 69 | 3.98 | 3.13 | 2.74 | 2.50 | 2.35 | 2.23 | 2.15 | 2.08 | 2.02 | 1.97 |
| 70 | 3.98 | 3.13 | 2.74 | 2.50 | 2.35 | 2.23 | 2.14 | 2.07 | 2.02 | 1.97 |
| 71 | 3.98 | 3.13 | 2.73 | 2.50 | 2.34 | 2.23 | 2.14 | 2.07 | 2.01 | 1.97 |
| 72 | 3.97 | 3.12 | 2.73 | 2.50 | 2.34 | 2.23 | 2.14 | 2.07 | 2.01 | 1.96 |
| 73 | 3.97 | 3.12 | 2.73 | 2.50 | 2.34 | 2.23 | 2.14 | 2.07 | 2.01 | 1.96 |
| 74 | 3.97 | 3.12 | 2.73 | 2.50 | 2.34 | 2.22 | 2.14 | 2.07 | 2.01 | 1.96 |
| 75 | 3.97 | 3.12 | 2.73 | 2.49 | 2.34 | 2.22 | 2.13 | 2.06 | 2.01 | 1.96 |
| 76 | 3.97 | 3.12 | 2.72 | 2.49 | 2.33 | 2.22 | 2.13 | 2.06 | 2.01 | 1.96 |
| 77 | 3.97 | 3.12 | 2.72 | 2.49 | 2.33 | 2.22 | 2.13 | 2.06 | 2.00 | 1.96 |
| 78 | 3.96 | 3.11 | 2.72 | 2.49 | 2.33 | 2.22 | 2.13 | 2.06 | 2.00 | 1.95 |
| 79 | 3.96 | 3.11 | 2.72 | 2.49 | 2.33 | 2.22 | 2.13 | 2.06 | 2.00 | 1.95 |
| 80 | 3.96 | 3.11 | 2.72 | 2.49 | 2.33 | 2.21 | 2.13 | 2.06 | 2.00 | 1.95 |
| 81 | 3.96 | 3.11 | 2.72 | 2.48 | 2.33 | 2.21 | 2.12 | 2.05 | 2.00 | 1.95 |
| 82 | 3.96 | 3.11 | 2.72 | 2.48 | 2.33 | 2.21 | 2.12 | 2.05 | 2.00 | 1.95 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 83 | 3.96 | 3.11 | 2.71 | 2.48 | 2.32 | 2.21 | 2.12 | 2.05 | 1.99 | 1.95 |
| 84 | 3.95 | 3.11 | 2.71 | 2.48 | 2.32 | 2.21 | 2.12 | 2.05 | 1.99 | 1.95 |
| 85 | 3.95 | 3.10 | 2.71 | 2.48 | 2.32 | 2.21 | 2.12 | 2.05 | 1.99 | 1.94 |
| 86 | 3.95 | 3.10 | 2.71 | 2.48 | 2.32 | 2.21 | 2.12 | 2.05 | 1.99 | 1.94 |
| 87 | 3.95 | 3.10 | 2.71 | 2.48 | 2.32 | 2.20 | 2.12 | 2.05 | 1.99 | 1.94 |
| 88 | 3.95 | 3.10 | 2.71 | 2.48 | 2.32 | 2.20 | 2.12 | 2.05 | 1.99 | 1.94 |
| 89 | 3.95 | 3.10 | 2.71 | 2.47 | 2.32 | 2.20 | 2.11 | 2.04 | 1.99 | 1.94 |
| 90 | 3.95 | 3.10 | 2.71 | 2.47 | 2.32 | 2.20 | 2.11 | 2.04 | 1.99 | 1.94 |

Lampiran 13

Expert Judgment Body Image

| Aspek | Indikator | Item | Review | | | Saran |
|---|---|--|--------|---|---|-------|
| | | | R | K | T | |
| Appearance Penampilan | Evaluasi Penampilan Dari Diri Sendiri | Favorable : | | | | |
| | | Secara keseluruhan penampilan saya menarik | ✓ | | | |
| | | Sebelum pergi ke tempat umum, saya selalu melihat bagaimana penampilan saya | ✓ | | | |
| | | Menurut saya, keseluruhan tubuh saya menarik | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | Saya tidak peduli dengan penampilan saya | ✓ | | | | |
| | Evaluasi Penampilan Dari Orang Lain | Favorable : | | | | |
| | | Kebanyakan orang menganggap penampilan saya menarik | ✓ | | | |
| Unfavorable : | | | | | | |
| Saya tidak suka banyak orang yang memperhatikan saya | ✓ | | | | | |
| Appearance Orientation | Perhatian Individu Dalam Menjaga Penampilan | Favorable : | | | | |
| | | Sesuatu hal yang penting bagi saya untuk terlihat menarik | ✓ | | | |
| | | Saya mengikuti program pelangsing tubuh (contoh : aerobic, yoga gym) | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Saya tidak perlu menggunakan produk-produk kecantikan untuk terlihat menarik | ✓ | | | |
| | | Saya merasa bahwa tidak ada pengaruh antara pola makan dengan bentuk tubuh saya saat ini | ✓ | | | |
| | Usaha Untuk Memperbaiki Penampilan | Favorable : | | | | |
| | | Saya memakai <i>makeup</i> untuk menyamarkan kerutan dan noda hitam di wajah | ✓ | | | |
| | | Saya menggunakan pakaian yang bisa membuat saya terlihat lebih langsing | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Saya selalu memakai pakaian yang menurut saya bagus tanpa memikirkan pemikiran saya | ✓ | | | |
| | | Saya tidak pernah perawatan wajah agar tampil menarik | ✓ | | | |
| Body Area Satisfaction | Kepuasan Terhadap Wajah | Favorable : | | | | |
| | | Saya puas dengan bentuk dan kondisi wajah saya saat ini | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| Saya tidak peduli dengan kulit wajah saya yang sering berminyak dan kusam | ✓ | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|
| | Kepuasan Terhadap Tubuh | Favorable : | | | | |
| | | Saya senang ketika banyak orang yang memuji bentuk tubuh saya | ✓ | | | |
| | Kepuasan Terhadap Berat Badan | Favorable : | | | | |
| | | Saya merasa puas dengan berat badan saya saat ini | ✓ | | | |
| Overweight Preoccupation | Kecemasan Terhadap gemuk | Favorable : | | | | |
| | | Saya berada dalam kategori kelebihan berat badan sehingga takut akan gemuk | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | Saya tidak peduli dengan banyaknya makanan yang saya makan | ✓ | | | | |
| | Membatasi Pola Makan | Favorable : | | | | |
| | | Saya mengatur pola makan agar berat badan saya tidak naik | ✓ | | | |
| Saya menghindari makanan bersantan | | ✓ | | | | |
| Unfavorable : | | | | | | |
| Saya selalu makan apapun yang ada di depan saya | ✓ | | | | | |
| Self-Classified Weight | Penilaian Berat Badan | Favorable : | | | | |
| | | Menurut saya, berat badan saya berada dalam kategori normal | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Saya tidak ambil pusing ketika mengetahui berat badan saya naik | ✓ | | | |

Expert Judgment Health Belief Model

| Aspek | Indikator | Item | Review | | | Saran |
|---|---------------------------------------|--|--------|---|---|-------|
| | | | R | K | T | |
| Perceived Susceptibility | Keyakinan mendapatkan suatu penyakit | Favorable : | | | | |
| | | Saya melakukan diet untuk memperkecil resiko terkena obesitas | ✓ | | | |
| | | Saya melakukan diet sebagai upaya untuk pencegahan terhadap <i>diabetes militius</i> | ✓ | | | |
| | | Saya melakukan diet supaya tubuh lebih kuat | ✓ | | | |
| | | Melakukan diet membuat saya lebih sehat dalam menjalankan aktivitas | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| Melakukan diet tidak mencegah saya terkena penyakit | ✓ | | | | | |
| Perceived Severity | Keyakinan akan ancaman suatu penyakit | Favorable : | | | | |
| | | Saya melakukan melakukan diet sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit | ✓ | | | |
| | | Saya melakukan diet setelah melihat tingginya angka kematian penderita obesitas | ✓ | | | |
| Melakukan diet membuat saya mudah sekali terkena penyakit | ✓ | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Melakukan diet membuat penyakit maag saya semakin parah | ✓ | | | |
| | | Melakukan diet berpotensi membuat saya menjadi kekurangan gizi | ✓ | | | |
| Perceived Benefits | Keyakinan akan manfaat yang dirasakan | Favorable : | | | | |
| | | Saya yakin melakukan diet membantu saya untuk hidup lebih sehat | ✓ | | | |
| | | Melakukan diet membuat saya lebih awet muda | ✓ | | | |
| | | Melakukan diet mempermudah saya mengikuti tren fashion | ✓ | | | |
| | | Melakukan diet membuat saya tidak terkena gangguan pencernaan | ✓ | | | |
| | | Melakukan diet menjadikan daya tahan tubuh saya lebih baik | ✓ | | | |
| Perceived Barriers | Keyakinan adanya hambatan yang dirasakan | Unfavorable : | | | | |
| | | Saya merasa kurang yakin bisa melakukan diet dengan sehat | ✓ | | | |
| | | Melakukan diet membuat saya mudah lelah | ✓ | | | |
| | | Saya kurang konsisten dalam melakukan diet | ✓ | | | |
| | | Saya tidak memiliki waktu untuk berolahraga | ✓ | | | |
| | | Membutuhkan biaya yang cukup banyak untuk melakukan diet | ✓ | | | |
| Cues To Action | Menggerakkan individu untuk bertindak | Favorable : | | | | |
| | | Saya melakukan diet atas saran dari teman | ✓ | | | |
| | | saya tertarik melakukan diet setelah melihat acara kesehatan di TV | ✓ | | | |
| | | Saya melihat acara di youtube yang terkait pentingnya menjaga pola makan | ✓ | | | |
| | | Saya mendapat informasi dari media sosial tentang pentingnya menjaga kesehatan | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Orang tua tidak memperbolehkan saya untuk diet | ✓ | | | |
| Self Efficacy | Keyakinan akan keberhasilan suatu tindakan | Favorable : | | | | |
| | | Dengan melakukan diet, saya lebih percaya diri dengan melihat tubuh saya | ✓ | | | |
| | | Apabila orang lain mampu melakukan diet, maka saya juga mampu melakukannya | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Kondisi fisik saya tidak memungkinkan untuk melakukan diet | ✓ | | | |
| | | Melakukan diet adalah kegiatan yang membuang waktu | ✓ | | | |
| Masalah biaya yang membuat saya merasa tidak akan bisa melakukan diet | ✓ | | | | | |

Expert Judgment Dukungan Sosial

| Aspek | Indikator | Item | Review | | | Saran |
|---|--|--|--------|---|---|-------|
| | | | R | K | T | |
| Dukungan Emosi | Empati | Favorable : | | | | |
| | | Suami saya mendukung diet yang saya jalani | ✓ | | | |
| | | Orang terdekat saya turut merasakan kesulitan yang saya alami saat diet | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | Ketika saya berhasil menurunkan berat badan, orang terdekat saya bersikap biasa saja | ✓ | | | | |
| | Kepedulian | Favorable : | | | | |
| | | Kepedulian dari suami mengenai makanan yang saya konsumsi sangat berarti untuk saya | ✓ | | | |
| | | Orang terdekat saya memperhatikan setiap perubahan kecil dari diet yang saya jalani | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Keluarga tidak peduli dengan program diet yang saya jalani | ✓ | | | |
| Orang terdekat saya bersikap tidak peduli terhadap makanan yang saya konsumsi | | ✓ | | | | |
| Dukungan Nyata | Perhatian individu dalam menjaga penampilan | Favorable : | | | | |
| | | Suami saya membantu menyiapkan makanan yang bergizi untuk saya | ✓ | | | |
| | | Suami saya sering membawakan saya makanan rendah kalori | ✓ | | | |
| | | Orang terdekat saya sering membantu ketika saya sedang memilih makanan yang akan saya konsumsi | ✓ | | | |
| | | Suami saya sering memberikan saya produk penurunan berat badan (susu lemak, dll) | ✓ | | | |
| | | Saya sering ditemani oleh suami ketika sedang melakukan olahraga | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| Saya tidak pernah ditemani oleh siapapun saat sedang berolahraga | ✓ | | | | | |
| Dukungan Informasi | Pemberian petunjuk | Favorable : | | | | |
| | | Suami saya sering memberikan nasihat mengenai pola makan sehat yang saya butuhkan | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | Saya tidak mendapatkan petunjuk tentang diet sehat dari orang terdekat saya | ✓ | | | | |
| | Pemberian saran | Favorable : | | | | |
| Orang terdekat saya memberikan saran mengenai pola makan yang sehat | | ✓ | | | | |
| Unfavorable : | | | | | | |
| Orang terdekat saya tidak pernah | ✓ | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|------------------|--|---|--|--|--|
| | | memberikan saran tentang diet yang saya jalani meskipun saat saya mengalami kebingungan | | | | |
| Dukungan Penghargaan | Dorongan positif | Favorable : | | | | |
| | | Ketika melakukan diet bersama orang lain mungkin akan membuat saya lebih bersemangat | ✓ | | | |
| | | Terkadang suami juga ikut melakukan diet seperti saya | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Suami saya sering tidak peduli dengan proses diet yang saya lakukan, sehingga saya merasa malas melakukannya | ✓ | | | |
| | | Saya tidak mendapatkan motivasi dari siapapun untuk berhasil melakukan diet | ✓ | | | |

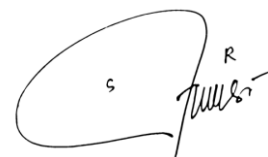
Expert Judgment Perilaku Diet Sehat

| Aspek | Indikator | Item | Review | | | Saran |
|---|---------------------------------|--|--------|---|---|-------|
| | | | R | K | T | |
| Eksternal | Cara makan | Favorable : | | | | |
| | | Saya membatasi jumlah makanan yang saya makan | ✓ | | | |
| | | Saya sering melewatkan waktu sarapan pagi | ✓ | | | |
| | | Saya selektif dalam memilih menu makan | ✓ | | | |
| | | Saya mengurangi frekuensi makan saya untuk menurunkan berat badan saya | ✓ | | | |
| | | Saya berusaha tidak mengonsumsi nasi, daging pada malam hari | ✓ | | | |
| | | Saya sering melewatkan waktu makan malam | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Saya tetap mengonsumsi makanan yang berkalori tinggi walaupun dapat membuat berat badan naik | ✓ | | | |
| | Saya tidak makan dengan teratur | ✓ | | | | |
| | Faktor makan | Favorable : | | | | |
| | | Saya menghindari makanan yang berminyak | ✓ | | | |
| | | Saya memilih makanan yang rendah lemak | ✓ | | | |
| | | Saya banyak mengonsumsi buah dan sayur | ✓ | | | |
| | | Saya mengonsumsi makanan yang rendah kalori | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Saya lebih memilih mengonsumsi makanan ringan daripada makanan inti (nasi) | ✓ | | | |
| | | Saya suka mengonsumsi makanan yang manis (kue, permen) | ✓ | | | |
| Ketika melihat makanan yang lezat, saya akan memakannya meskipun saya tidak dalam keadaan lapar | | ✓ | | | | |

| | | | | | | |
|---|-------------------------|--|---|--|--|--|
| | | Saya suka mengkonsumsi minuman bersoda | ✓ | | | |
| Emosional | Mengalami emosi negatif | Favorable : | | | | |
| | | Saya sulit makan ketika sedang cemas | ✓ | | | |
| | | Saya makan lebih sedikit dari biasanya ketika banyak yang harus saya kerjakan | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Saya makan lebih banyak ketika ada masalah dengan pasangan saya | ✓ | | | |
| | | Saya makan makanan ringan ketika tidak ada kegiatan | ✓ | | | |
| | | Saya makan lebih banyak ketika saya sedang diluar (reuni, respsi, dll) | ✓ | | | |
| | | Saya makan banyak ketika saya sedang marah | ✓ | | | |
| | | Saya akan makan lebih banyak ketika saya sedang sedih | ✓ | | | |
| Restraint | Pengendalian diri | Favorable : | | | | |
| | | Saya mengurangi kebiasaan ngemil untuk menekan berat badan saya | ✓ | | | |
| | | Saya rajin berolahraga untuk mengalihkan keinginan saya untuk makan | ✓ | | | |
| | | Saya menghindari makanan cepat saji | ✓ | | | |
| | | Saya mampu menahan nafsu makan walaupun melihat makanan enak | ✓ | | | |
| | | Saya lebih suka makan buah daripada makanan ringan | ✓ | | | |
| | | Unfavorable : | | | | |
| | | Saya mudah tergoda untuk membeli makanan yang saya suka | ✓ | | | |
| | | Saya selalu menerima makanan yang ditawarkan kepada saya | ✓ | | | |
| | | Saya tetap mengkonsumsi makanan manis karena tidak akan membuat berat badan naik | ✓ | | | |
| | | Saya akan makan ketika saya ingin | ✓ | | | |
| | | Saya suka ngemil ketika menonton televisi | ✓ | | | |
| Saya lebih memilih tidur daripada berolahraga | ✓ | | | | | |

Malang, 5 Mei 2023

Reviewer



Sindy Rahmawati, M.Psi