



**EKSPLORASI MENDALAM MENGENAI CITRA TUBUH DAN
PERILAKU MAKAN PADA KOMUNITAS VEGETARIAN REMAJA
PUTRI 15-21 TAHUN DI PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA
JAKARTA**

SKRIPSI

SARAH MIRANDA

1510714030

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2019**



**EKSPLORASI MENDALAM MENGENAI CITRA TUBUH DAN
PERILAKU MAKAN PADA KOMUNITAS VEGETARIAN REMAJA
PUTRI 15-21 TAHUN DI PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA
JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

SARAH MIRANDA

1510714030

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2019**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Sarah Miranda

NRP : 1510714030

Tanggal : 16 Juli 2019

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 16 Juli 2019

Yang menyatakan,



(Sarah Miranda)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sarah Miranda
NRP : 1510714030
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Eksplorasi Mendalam Mengenai Citra Tubuh dan Perilaku Makan pada
Komunitas Vegetarian Remaja Putri 15-21 Tahun di Pusdiklat Buddhis
Maitreyawira Jakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Juli 2019

Yang menyatakan,




Sarah Miranda


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:


Nama : Sarah Miranda
NRP : 1510714030
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Laporan : Eksplorasi Mendalam Mengenai Citra Tubuh dan Perilaku Makan pada Komunitas Vegetarian Remaja Putri 15-21 Tahun di Pusklat Buddhis Maitreyawira Jakarta


Telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Gizi (S.Gz) pada program studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes
Ketua Penguji


Firlia Ayu Amini, SKM, MKM
Penguji I


Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ


Ikha Deviyanti P, S.Gz, RD, MKM
Penguji II (Pembimbing)


Taufik Maryusman, S.Gz, M.Gizi, M.Pd
Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 16 Juli 2019

EKSPLORASI MENDALAM MENGENAI CITRA TUBUH DAN PERILAKU MAKAN PADA KOMUNITAS VEGETARIAN REMAJA PURTI 15-21 TAHUN DI PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA JAKARTA

Sarah Miranda

Abstrak

Citra tubuh adalah sikap individu terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar (Stuard & Sundeen, 1998:320). Perilaku makan adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan (Notoatmodjo, 1993). Vegetarian merupakan sebutan bagi orang yang hanya mengonsumsi makanan dari tumbuhan seperti sayur, buah, biji-bijian dan kacang-kacangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran citra tubuh dan perilaku makan vegetarian yang tergabung di suatu Pusdiklat Buddhis Maitreyawira Jakarta. Metode yang dilakukan adalah metode kualitatif. Waktu pengambilan data adalah bulan April 2019 dengan menggunakan teknik wawancara mendalam dengan observasi tersamar. Hasil penelitian ini menemukan bahwa kelima orang informan memiliki prinsip citra tubuh masing-masing dan perilaku makan vegetarian dengan alasan tertentu.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Metode Kualitatif, Perilaku Makan, Vegetarian

IN-DEPTH EXPLORATION OF BODY IMAGE AND EATING BEHAVIOR IN THE COMMUNITY OF VEGETARIAN ADOLESCENT GIRLS 15-21 YEARS IN THE BUDDHIST MAITREYAWIRA EDUCATION CENTER IN JAKARTA

Sarah Miranda

Abstract

Body image is the individual's attitude towards his body consciously and unconsciously (Stuard & Sundeen, 1998:320). Eating behavior is a person's response to food as a vital need for life (Notoatmodjo, 1993). Vegetarian is a term for people who only eat foods from plants such as vegetables, fruits, seeds and nuts. The purpose of this study was to describe body image and vegetarian eating behavior incorporated in a Buddhist Maitreyawira education center in Jakarta. The method used is a qualitative method. The time of data collection is April 2019 by using the technique of in-depth interviews with disguised observations. The results of this study found that the five informants had their own body image principles and vegetarian eating behavior for certain reasons.

Key Word : Body Image, Eating Behavior Qualitative method, Vegetarian

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 pada program studi Ilmu Gizi dan berhasil diselesaikan dengan tepat waktu. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Februari 2019 adalah “Eksplorasi Mendalam Mengenai Citra Tubuh dan Perilaku Makan Pada Komunitas Vegetarian Remaja Putri 15-21 Tahun di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira Jakarta”.

Terima kasih kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Gizi, M.Pd selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Ikha Deviyanti P, S,Gz, RD, MKM selaku dosen pembimbing I, Ibu Firlia Ayu Arini, S.KM, MKM selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan waktu bimbingan, saran dan motivasi bagi penulis dan Bapak Ikhsan selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan tenaga serta kesabarannya dalam memberikan nasihat, saran serta solusi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada seluruh Dosen S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu yang telah diberikan.

Terima kasih kepada orang tua tercinta, Bapak Arinto Istiantoro, Ibu Yuliana dan keluarga yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, nasihat, semangat kepada penulis hingga saat ini. Terima kasih untuk seluruh teman – teman gizi angkatan 2015 terutama Keytwo, Ciki Jeki selaku teman seperjuangan yang selalu ada dalam situasi apapun atas semua bantuan, semangat, motivasi dan dukungannya dalam penyusunan skripsi ini. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu-persatu yang ikut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Jakarta, 7 Juli 2019

Penulis

Sarah Miranda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Citra Tubuh.....	6
II.2 Perilaku Makan.....	14
II.3 Vegetarian.....	20
II.4 Remaja.....	22
II.5 Matriks Penelitian	23
II.6 Kerangka Teori	25
II.7 Kerangka Konsep.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
III.2 Desain Penelitian	27
III.3 Informan Penelitian.....	27
III.4 Teknik Pengumpulan Data	29
III.5 Etika Penelitian	32
III.6 Definisi Operasional	32
III.7 Analisis Data.....	33
III.8 Jadwal Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
IV.1 Karakteristik Informan	35
IV.2 Citra Tubuh.....	35
IV.3 Perilaku Makan.....	71
BAB V PENUTUP.....	92

V.1 Kesimpulan.....	92
V.2 Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matriks Penelitian.....	23
Tabel 2	Metode Pengumpulan Data Kualitatif.....	31
Tabel 3	Definisi Operasional.....	32
Tabel 4	Jadwal Penelitian.....	34
Tabel 5	Panduan Diet Vegan untuk Wanita.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian.....	25
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian.....	25
Gambar 3	Alur Penelitian.....	31
Gambar 4	Piramida Makanan untuk Kelompok Vegetarian.....	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan <i>Ethical Approval</i>
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Berita Acara
Lampiran 4	Naskah Penjelasan
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Turnitin