

## DAFTAR PUSTAKA

- Aninda. 2016. Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Citra Tubuh Remaja pada Masa Pubertas di Wilayah Kelurahan Bintaro Jakarta Selatan. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Asnita,dkk. 2015. Hubungan Tingkat Stres Dengan Harga Diri Remaja Di Lembaga Permayarakatan. JOM Vol2 No.2
- Badan Pusat Statistik. 2017. *Laporan Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin. BPS Kabupten Langkat. <https://langkatkab.bps.go.id/dynamictable/2017/03/08/52/jumlah-penduduk-kabupaten-langkat-menurut-golongan-umur-dan-jenis-kelamin-2010-2017.html>*(diakses tanggal 16 Januari2019 pukul 15.00 WIB)
- Bambang. 2015. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pubertas dengan Tingkat Stres Di SMP Negeri 38 Medan*. Ners Jurnal. Vol VIII no.1
- Grogan Sarah. 2016. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge Taylor & Francis Group
- Hidayat, Komaruddin dan Khoiruddin Bashori. 2016. *Psikologi Remaja*. Erlangga
- Hasil Utama Riskesdas. 2018. *Proporsi Obesitas Sentral 2018. Hasil%20Riskesdas%202018.pdf* (diakses pada tanggal 17 Januari 2019)
- Hidayat, Komarudin & Khoirudin Bashori. 2016. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Erlangga
- Ifdil, dkk.2017. *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling
- Kementrian Kesehatan RI. 2017. Data Dan Informasi Profil Kesehatan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017. <http://www.pusdatin.kemkes.go.id>(diakses tanggal 16 Januari 2019 pukul 14.30 WIB)
- Lukaningsih Luk,Zuyina dan Siti Bandiyah. 2017. *Psikologi Kesehatan*. Cetakan Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika
- Masturi.2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar.*Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar

Notoadmodjo. 2016. *Metode Penelitian Kesehatan* Edisi Revisi Pertama. Jakarta: PT Rineka Cipta

Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. 2014. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf>. (diakses pada tanggal 15 Januari 2019 pukul 22.00 WIB)

Puspita Sari Ayu. 2016. Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri di SMA Kolombo Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani

Putri, Devi Triana. 2015. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII. *Jurnal Empati*. Volume 4(2), 14-19

Riskesdas 2018. Proporsi Obesitas Sentral menurut Provinsi. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) (diakses pada tanggal 17 Januari 2019 pukul 16.00 WIB)

Rohmaniah, Siti N. 2014. Gambaran dan Sikap Remaja Puteri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Saat Pubertas di Pondok Pesantren Al-Baqiyatuussholihat. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Romauli, Suryati dan Anna Vida V. 2017. *Kesehatan Reproduksi*. Cetakan Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika

Simanjuntak, Anita. 2013. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu serta Dukungan Keluarga tentang Asi Eksklusif dengan Pertumbuhan Bayi Umur 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Indonesia Medan

Tombakan, dkk. 2017. *Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. *Jurnal e Biomedik (eBm)*. Vol.5 no.1

Wawan dan Dewi. 2014. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika

Wawan dan Dewi. 2018. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Cetakan Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika

Widyastuti, dkk. 2017. *Kesehatan Reproduksi*. Cetakan Kedua. Yogyakarta: Fitramaya

Yusuf Syamsu. 2016. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung:  
PTRemaja Rosdakarya



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136  
Telepon : 061-8368633 – Fax : 061-8368644  
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes\_medan@yahoo.com



Nomor : LB.01.04/00.02/ 0026 /2019

19 Januari 2019

Perihal : Izin Melakukan Survei Awal Penelitian

Kepada Yth:  
Bapak / Ibu Guru di MTS Sinar Islami Bengai

di-

Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan D-IV Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin survei penelitian kepada:

Nama : Ika Julia Amaya  
NIM : P07524415053  
Semester : VIII  
Program Studi : D-IV Kebidanan Medan  
Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja  
Tentang Perubahan Body Image dengan  
Tingkat Stress di MTS Sinar Islami Bengai

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan

Ketua

Betty Mangkuji, SST, M.Keb  
NIP. 196609101994032001



**YAYASAN SINAR ISLAMI BINGAI**  
**MADRASAH TSANAWIYAH SINAR ISLAMI BINGAI**

Terakreditasi 'B'

NSM : 121212050108 NPSN : 69788273 No.Izin Operasional 506 Tahun 2012  
Alamat : Jl. TM. Daud No. 30 Bingai Kecamatan Wampu-Langkat E-Mail : yayasansinarislamibingai@gmail.com

Nomor : 097/ MTs-SIB/I/2019

Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.

KETUA JURUSAN KEBIDANAN

di -

MEDAN

Berdasarkan surat nomor LB.01.04/00.02/0086/2019 tentang Izin melakukan Survei Awal Penelitian di MTs Sinar Islami Bingai, Menerangkan bahwa :

Nama : IKA JULIA ATMAYA  
NIM : P07524415053  
Semester : VIII(Delapan)  
Program Studi : D-IV Kebidanan Medan  
Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan dan sikap terhadap Perubahan Body Image Pubertas dengan Tingkat Stress pada siswi kelas VII (Tujuh) di Yayasan Sinar Islami Bingai.

Maka dengan ini kami dari pihak MTs Sinar Islami Bingai tidak berkeberatan dan memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk melakukan Survei Awal Penelitian .

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Bingai, 19 Januari 2019  
Kepala Madrasah Tsanawiyah  
Sinar Islami Bingai  
  
**SRI WAHYUNI, S.Pd**





**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**  
Jl. Jamin Ginting KM.13,5 Kel Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos:20136  
Telepon :061-8368633 – Fax :061-8368644  
www :poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes –medan@yahoo.com



Nomor : LB.02.01/00.02/ 0719 /2019  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Lahan Penelitian

Medan, 18. Maret 2019

Kepada Yth. Kepala Sekolah MTS Sinar Islami Bingai  
Bapak/Ibu Di-

Tempat

Sesuai dengan Proses Penyelenggaraan Akhir Program studi D-IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, Bagi Mahasiswa Semester Akhir akan Melakukan penelitian. Untuk hal tersebut diatas maka bersama surat ini kami mohon kesediaan Bapak/ Ibu untuk memberikan izin lahan penelitian kepada :

Nama : Ika Julia Atmaya  
NIM : P07524415053

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Perubahan  
Badu Image Pubertas dengan Tingkat Stress di MTS Sinar Islami  
Bingai Tahun 2019

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Jurusan Kebidanan  
Ketua  
Betty Mangkuji, SST, M.Keb  
NIP. 196609101994032001



**YAYASAN SINAR ISLAMI BINGAI**  
**MADRASAH TSANAWIYAH SINAR ISLAMI BINGAI**

Terakreditasi 'B'

NSM : 121212050108 NPSN : 69788273 No. Izin Operasional 506 Tahun 2012  
Alamat : Jl. TM. Daud No. 30 Bingai Kecamatan Wampu-Langkat E-Mail : yayasansinarislamibingai@gmail.com

Nomor : 126/ MTs-SIB/VI/2019  
Hal : Izin Penelitian

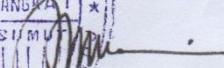
Kepada Yth.  
KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
di -  
MEDAN

Berdasarkan surat nomor LB.01.04/00.02/0086/2019 tentang Izin melakukan Survei Awal Penelitian di MTs Sinar Islami Bingai, Menerangkan bahwa :

Nama : IKA JULIA ATMAYA  
NIM : P07524415053  
Semester : VIII(Delapan)  
Program Studi : D-IV Kebidanan Medan  
Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan dan sikap terhadap Perubahan Body Image Pubertas dengan Tingkat Stress pada siswi kelas VII (Tujuh) di Yayasan Sinar Islami Bingai.

Benar mahasiswa tersebut telah melakukan Penelitian di MTs Sinar Islami Bingai.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Bingai, 10 Juni 2019  
Kepala Madrasah Tsanawiyah  
Sinar Islami Bingai  
  
SRI WAHYUNI, S.Pd





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : [kepk.poltekkesmedan@gmail.com](mailto:kepk.poltekkesmedan@gmail.com)



PERSETUJUAN KEPK TENTANG  
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN  
Nomor: 01.324/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Body Image Pubertas Dengan Tingkat Stres di MTS Sinar Islami Bingai Tahun 2019”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Ika Julia Atmaya**

Dari Institusi : **Prodi DIV Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kebidanan.

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.

Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Mei 2019  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,



Dr.Ir. Zuraidah Nasution,M.Kes  
NIP. 196101101989102001





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN






Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos :20136  
KEMENKES RI  
Telepon : 061-8368633- Fax : 061-8368644










Webside : [www.poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id), email : [poltekkes\\_medan@yahoo.com](mailto:poltekkes_medan@yahoo.com)











LEMBAR KONSULTASI

NAMA MAHASISWA : IKA JULIA ATMAYA  
NIM : P07524415053  
JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP  
REMAJA TENTANG PERUBAHAN *BODY IMAGE*  
PUBERTAS DENGAN TINGKAT STRES DI MTS  
SINAR ISLAMI BINGAI TAHUN 2019  
DOSEN PEMBIMBING : 1. Arihta Br.Sembiring, SST, M.Kes  
2. Ardiana Batubara, SST, M.Keb


No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
1	7 Januari 2019	Pengajuan Judul	Bimbingan sebelum membuat Bab I	 (Arihta Br.Sembiring, SST,M.Kes)
2	8 Januari 2019	ACC Judul Dosen Pembimbing I	Lanjut BAB I	 (Arihta Br.Sembiring, SST,M.Kes)
3	11 Januari 2019	ACC Judul Dosen Pembimbing II	Lanjut BAB I	 (Arihta Br.Sembiring, SST,M.Kes)
4	12 Januari 2019	Perbaikan BAB I Pembimbing I	Perbaiki rumusan masalah, tujuan, dan keaslian penelitian	 (Arihta Br.Sembiring, SST,M.Kes)
5	13 Januari 2019	Perbaikan Bab I	Perbaiki kerangka teori	 (Arihta Br.Sembiring, SST,M.Kes)

6	15 Januari 2019	Acc Bab I dan Pengajuan BAB II	Perbaiki penulisan, lokasi penelitian, sampai awal	 (Arihta Br.Sembiring ,SST,M.Kes)
7	16 Januari 2019	Perbaiki BAB II	Perbaiki jenis penelitian	 (Arihta Br.Sembiring ,SST,M.Kes)
8	17 Januari 2019	Perbaikan Bab II	Perbaiki Kerangka Teori	 (Arihta Br.Sembiring ,SST,M.Kes)
9	21 Januari 2019	Acc Bab II Lanjut Bab III	Perbaiki Sampai dan populasi dan prosedur penelitian	 (Arihta Br.Sembiring ,SST,M.Kes)
10	23 Januari 2019	Perbaikan BAB III	Keaslian penelitian dijelaskan perbedaan	 (Arihta Br.Sembiring ,SST,M.Kes)
11	6 Februari 2019	ACC Bab III		 (Arihta Br.Sembiring ,SST,M.Kes)
12	12 Februari 2019	Konsultasi Bab I, II dan III	Perhatikan jarak, tulisan dan spasi serta perbaikan tabel	 (Ardiana Batubara ,SST,M.Keb)
13	13 Februari 2019	Konsultasi Bab I, II dan III	Perhatikan Penulisan dan Daftar Pustaka	 (Ardiana Batubara ,SST,M.Keb)
14	19 Februari 2019	ACC BAB I, II danb III Pembimbing II		 (Ardiana Batubara ,SST,M.Keb)
15	22 Feb 2019	Seminar proposal		



16	25 Feb 2019	Revisi proposal	ACC Proposal	 (Dr.Evi Irianti, SKM, M.Kes)
17	29 Mei 2019	Konsultasi Bab IV	Perbaikan Bab IV	 (Arihta Br.Sembiring, SST, M.Kes)
18	31 Mei 2019	Konsultasi Bab IV	Acc Bab IV dilanjutkan Bab V	 (Arihta Br.Sembiring, SST, M.Kes)
19	11 Juni 2019	Konsultasi Bab V	Revisi Bab V Dan ACC	 (Arihta Br.Sembiring, SST, M.Kes)
20	12 Juni 2019	Konsultasi Bab IV dan V	ACC bab IV dan V	 (Ardiana Batubara, SST, M.Keb)
21	14 Juni 2019	Seminar Hasil		
22	8 Juli 2019	Konsultasi revisi seminar hasil	Perbaikan tabel dan pembahasan	 (Arihta Br.Sembiring, SST, M.Kes)
23	10 Juli 2019	ACC revisi skripsi		 (Arihta Br.Sembiring, SST, M.Kes)
24	26 Juli 2019	ACC revisi skripsi		(Dr.Evi Irianti, SST, M.Kes)

**Dosen Pembimbing**

  
(Arihta Br.Sembiring, SST, M.Kes)  
NIP.197002131998032001



**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
**“Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Perubahan Body Image**  
**Pubertas dengan Tingkat Stres di MTS SINAR ISLAMI BINGAI**  
**Tahun 2019”**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa, setelah saya mendapat penjelasan dari peneliti tentang tujuan penelitian, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini tanpa ada unsur paksaan, sebagai bukti saya akan menandatangani surat persetujuan penelitian.

Tanda Tangan,

Responden

Medan,

Peneliti

2019

( )

(Ika Julia Atmaya )

**KUESIONER PENELITIAN SEBELUM DILAKUKAN UJI VALIDITAS  
DAN RELIABILITAS HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP  
REMAJA TENTANG PERUBAHAN BODY IMAGE PUBERTAS  
DENGAN TINGKAT STRES DI MTS  
SINAR ISLAMI BINGAI  
TAHUN 2019**

---

Nomor Kode Responden :

Tanggal Wawancara :

---

Karakteristik Responden

A. Data Demografi

1. Umur : tahun

2. Pendidikan :

1. SD 2. SMP 3. SMA

4. Perguruan Tinggi

**PETUNJUK PENGISIAN :**

- 1 Isilah kolom identitas responden pada tempat yang sudah disediakan**
- 2 Berilah tanda silang ( X ) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan atau kondisi pada pilihan jawaban yang sudah disediakan**

**A. Kuesioner Pengetahuan Remaja terhadap Perubahan Body Image**

1. Menurut pendapat anda, pengertian citra tubuh (body image) adalah
  - a. Gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri
  - b. Sesuai kondisi dimana tinggi badan dan berat badan sesuai dengan usia
  - c. Suatu kondisi dimana tubuh langsing merupakan bentuk tubuh ideal
2. Menurut pendapat anda, seberapa pentingkah memperhatikan citra tubuh
  - a. tidak penting
  - b. penting
  - c. sangat tidak penting
3. Menurut pendapat anda, bagaimana tubuh yang dikatakan ideal ?
  - a. Tubuh yang langsing namun tidak sesuai dengan IMT
  - b. Tubuh yang berisi namun tidak sesuai dengan IMT
  - c. Tubuh seseorang yang sesuai dengan IMT
4. Menurut pendapat anda apakah wanita yang mempunyai tubuh langsing adalah seorang yang menarik ? Mengapa ?



- a. Iya, karena tubuh langsing merupakan bentuk tubuh yang diidam-idamkan seluruh wanita
- b. Tidak, karena tubuh langsing menggambarkan wanita yang kurang gizi
- c. Tidak, tubuh langsing bukanlah suatu keharusan bagi seorang wanita, yang menjadi keharusan adalah memiliki tubuh yang sehat

5. Menurut pendapat mu, apakah daya tarik seorang wanita hanya dilihat dari kecantikan fisik saja?

- a. Iya, karena menurut saya kecantikan fisik merupakan tolak ukur yang harus dimiliki oleh semua wanita
- b. Iya, karena daya tarik seorang wanita dilihat dari kecantikan fisik, namun harus diimbangi dengan kecantikan batiniah (inner beauty)
- c. Iya, karena cantik merupakan suatu anugrah yang harus kita syukuri

6. Dibawah ini, manakah pernyataan yang menggambarkan seseorang mempunyai body image positif ?

- a. merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya
- b. merasa puas dengan penampilan saat ini namun ingin mengubah kekurangan bentuk dari tubuhnya
- c. merasa tidak puas dengan perubahan bentuk tubuh dan tidak menerima segala kekurangan dari bentuk tubuh

7. Dibawah ini, manakah pernyataan yang menggambarkan seseorang mempunyai body image negative ?

- a. merasa tidak puas dengan perubahan bentuk tubuh dan tidak menerima segala kekurangan dari bentuk tubuh
- b. merasa tidak puas dengan perubahan bentuk tubuh namun menerima segala kekurangan dari bentuk tubuh
- c. merasa puas dengan penampilan saat ini namun ingin mengubah kekurangan bentuk dari tubuhnya

8. Apakah kamu khawatir jika badanmu menjadi gemuk setelah menstruasi?

- a. Tidak, karena badan gemuk merupakan badan yang sehat
- b. Iya, karena bertubuh gemuk merupakan hal yang memalukan
- c. Tidak, karena perubahan badan menjadi gemuk merupakan hal yang wajar terjadi setelah menstruasi

9. Apa yang kamu lakukan, jika dikelompokmu rata-rata memiliki tubuh yang langsing, namun ada teman yang memiliki tubuh lebih berisi diantara kalian?

Jelaskan

- a. Tidak menemaninya, karena tubuh langsing merupakan tubuh yang ideal
- b. Menemaninya, karena setiap orang tidak mungkin mempunyai kesamaan bentuk tubuh tergantung bagaimana hormone-hormon setelah menstruasi berfungsi

c. Menemaninya, namun dengan syarat untuk melakukan diet sesegera mungkin

10. Apakah kepribadian seseorang mempengaruhi dalam menilai citra tubuh ?

- a. Tidak, karena kepribadian berbeda dengan citra tubuh
- b. iya, karena cara berpikir yang positif maupun negatif merupakan hal terpenting dalam meningkatkan dan menurunkan citra tubuh individu
- c. tidak, karena kepribadian seseorang tidak menggambarkan citra tubuh

11. Apakah media massa mempengaruhi cara seseorang memandang citra tubuh?

- a. Iya, karena penampilan fisik yang sering ditampilkan di media massa maupun persepsi masyarakat akan mempengaruhi individu terhadap tubuh mereka sendiri
- b. tidak, karena media massa adalah dunia yang tidak nyata bagi masyarakat awam
- c. tidak, karena media massa hanya sebagai bahan penghibur bagi masyarakat

12. Penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya disebut?

- a. evaluasi penampilan
- b. Orientasi penampilan
- c. citra tubuh negatif



13. Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya disebut?

- a. orientasi penampilan
- b. evaluasi penampilan
- c. citra tubuh positif

14. Dibawah ini, manakah faktor-faktor yang mempengaruhi body image (citra tubuh)?

- a. Self esteem
- b. lingkungan sekolah
- c. pekerjaan orang tua

15. Menurut pendapat anda, tingkat citra tubuh atau body image digambarkan melalui

- a. seberapa jauh individu merasa puas dengan tubuhnya dan penampilan fisik secara keseluruhan
- b. seberapa cantik bentuk wajah dan penampilannya
- c. seberapa hebat pendapat orang lain tentang penampilan fisiknya

16. Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya yang ada dalam aspek-aspek body image disebut?

- a. evaluasi penampilan
- b. orientasi terhadap penampilan
- c. kepuasan bentuk tubuh

17. Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk dalam aspek-aspek body image disebut ?

- a. Kepuasan terhadap bagian tubuh
- b. Orientasi terhadap tubuh
- c. pengkategorian ukuran tubuh

18. Dibawah ini, dampak yang dirasakan jika memiliki body image negatif adalah?

- a. Rasa puas terhadap bentuk tubuh, percaya diri, dan menerima semua perubahan yang terjadi pada tubuh
- b. Rasa puas terhadap bentuk tubuh namun cenderung tidak menerima perubahan yang terjadi
- c. Merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh, tidak percaya diri dan tidak menerima perubahan yang terjadi pada tubuh

19. Dibawah ini, dampak yang dirasakan jika memiliki body image positif adalah?

- a. Merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh namun percaya diri dengan perubahan bentuk tubuh
- b. Merasa puas terhadap bentuk tubuh, percaya diri dan menerima perubahan yang terjadi pada tubuh
- c. Merasa tidak puas, dan tidak percaya diri namun menerima perubahan yang terjadi pada tubuh

20. Dibawah ini, hal yang membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain, yang dapat mempengaruhi konsep diri individu termasuk bagaimana individu tersebut memandang penampilan fisiknya yaitu

- a. Hubungan interpersonal
- b. Pola asuh keluarga
- c. Sosial budaya

21. Memiliki cita-cita bentuk tubuh yang bagus sehingga menghasilkan kepuasan tersendiri dan dipengaruhi oleh media, keluarga dan teman sebaya merupakan pandangan dari ?

- a. pengetahuan-perilaku
- b. pengetahuan-sikap
- c. sosial budaya

22. State self obyektifikasi dalam body image adalah

- a. Ketidakpuasan tubuh pada wanita
- b. Kepuasan tubuh pada pria
- c. Segala perhatian pada bentuk tubuh perempuan yang menyebabkan rasa malu dan kecemasan tentang tubuh mereka

23. Trait Self Objectification dalam body image adalah

- a. Segala perhatian terhadap bentuk tubuh perempuan yang menyebabkan rasa malu dan kecemasan terhadap bentuk tubuh
- b. Ketidakpuasan pada tubuh wanita
- c. Penerimaan terhadap segala perubahan yang terjadi

24. Yang terjadi jika remaja memiliki body image positif yaitu

- a. Menerima dan merasa puas akan segala perubahan yang terjadi setelah menstruasi
- b. Tidak menerima segala perubahan yang terjadi setelah menstruasi
- c. Menjadi cemas dan tidak percaya diri setelah mengalami menstruasi

25. Yang terjadi jika remaja memiliki body image negative yaitu

- a. Merasa senang dengan segala perubahan yang terjadi setelah menstruasi
- b. Menyadari bahwa perubahan fisik tidak mempengaruhi body image seseorang
- c. Tidak merasa puas sehingga memiliki rasa cemas dan tidak percaya diri akan setiap perubahan yang terjadi

**B. Kuesioner Sikap dalam Menghadapi Perubahan Body Image**

Berilah tanda checklist (✓) pada pilihan yang anda anggap benar

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya sangat sadar akan segala perubahan berat badan saya, walau sekecil apapun				
2	Kebanyakan (orang tua) menganggap saya berpenampilan baik				
3	Penting bagi saya untuk selalu tampil menarik				
4	Saya jarang menggunakan produk perawatan tubuh				
5	Saya menyukai penampilan tubuh saya				
6	Saya merasa risih bila penampilan saya tidak sesuai situasi dan kondisi				
7	Saya biasanya memakai pakaian yang paling mudah saya dapat tanpamemperdulikan bagaimana penampilan saya				
8	Saya menyukai apabila baju yang saya kenakan pas ditubuh saya				
9	Saya tidak peduli dengan penilaian orang lain terhadap penampilan saya				
10	Saya melakukan perawatan khusus pada rambut saya				
11	Saya tidak menyukai penampilan fisik saya				
12	Menurut saya tubuh saya tidak menarik				
13	Saya tidak memikirkan penampilan fisik saya				
14	Saya selalu berusaha mempercantik penampilan saya				
15	Saya menjalani program diet untuk menurunkan berat badan				
16	Saya akan menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet agar mendapat tubuh yang ideal				
17	Saya merasa tubuh saya ideal				
18	Dengan melihat diri saya, orang lain (orang tua) akan berfikir bahwa berat badan saya ideal				
19	Saya puas dengan bentuk wajah dan warna kulit saya saat ini				
20	Saya puas dengan warna rambut, ketebalan dan				

	tekstur rambut saya saat ini				
21	Saya puas dengan bagian pantat, pinggul, hinggakaki saya saat ini				
22	Saya puas dengan bagian pinggang dan perut saya saat ini				
23	Saya tidak percaya diri dengan tubuh saya				
24	Saya selalu menerima perubahan bentuk tubuh saya jika kurus maupun gemuk				



**KUESIONER PENELITIAN YANG SUDAH DI UJI VALIDITAS DAN  
RELIABILITAS HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP  
REMAJA**

**TENTANG PERUBAHAN BODY IMAGE PUBERTAS**

**DENGAN TINGKAT STRES DI MTS**

**SINAR ISLAMI BINGAI**

**TAHUN 2019**

---

Nomor Kode Responden :

Tanggal Wawancara :

---

**Karakteristik Responden**

**A. Data Demografi**

1. Umur : tahun

2. Pendidikan :

1. SD 2. SMP 3. SMA

4. Perguruan Tinggi

**PETUNJUK PENGISIAN :**

- 1 Isilah kolom identitas responden pada tempat yang sudah disediakan**
- 2 Berilah tanda silang ( X ) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan atau kondisi pada pilihan jawaban yang sudah disediakan**

**A. Kuesioner Pengetahuan Remaja terhadap Perubahan Body Image**

1. Menurut pendapat anda, pengertian citra tubuh (body image) adalah
  - a. Gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri
  - b. Sesuai kondisi dimana tinggi badan dan berat badan sesuai dengan usia
  - c. Suatu kondisi dimana tubuh langsing merupakan bentuk tubuh ideal
2. Menurut pendapat anda, seberapa pentingkah memperhatikan citra tubuh
  - a. tidak penting
  - b. penting
  - c. sangat tidak penting
3. Menurut pendapat anda apakah wanita yang mempunyai tubuh langsing adalah seorang yang menarik ? Mengapa ?
  - a. Iya, karena tubuh langsing merupakan bentuk tubuh yang diidam-idamkan seluruh wanita
  - b. Tidak, karena tubuh langsing menggambarkan wanita yang kurang gizi
  - c. Tidak, tubuh langsing bukanlah suatu keharusan bagi seorang wanita, yang menjadi keharusan adalah memiliki tubuh yang sehat

4. Menurut pendapat mu, apakah daya tarik seorang wanita hanya dilihat dari kecantikan fisik saja?
- a. Iya, karena menurut saya kecantikan fisik merupakan tolak ukur yang harus dimiliki oleh semua wanita
  - b. Iya, karena daya tarik seorang wanita dilihat dari kecantikan fisik, namun harus diimbangi dengan kecantikan batiniah (inner beauty)
  - c. Iya, karena cantik merupakan suatu anugrah yang harus kita syukuri
5. Dibawah ini, manakah pernyataan yang menggambarkan seseorang mempunyai body image positif ?
- a. merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya
  - b. merasa puas dengan penampilan saat ini namun ingin mengubah kekurangan bentuk dari tubuhnya
  - c. merasa tidak puas dengan perubahan bentuk tubuh dan tidak menerima segala kekurangan dari bentuk tubuh
6. Dibawah ini, manakah pernyataan yang menggambarkan seseorang mempunyai body image negative ?
- a. merasa tidak puas dengan perubahan bentuk tubuh dan tidak menerima segala kekurangan dari bentuk tubuh
  - b. merasa tidak puas dengan perubahan bentuk tubuh namun menerima segala kekurangan dari bentuk tubuh

- c. merasa puas dengan penampilan saat ini namun ingin mengubah kekurangan bentuk dari tubuhnya

7. Apakah kamu khawatir jika badanmu menjadi gemuk setelah menstruasi?

- a. Tidak, karena badan gemuk merupakan badan yang sehat
- b. Iya, karena bertubuh gemuk merupakan hal yang memalukan
- c. Tidak, karena perubahan badan menjadi gemuk merupakan hal yang wajar terjadi setelah menstruasi

8. Apakah kepribadian seseorang mempengaruhi dalam menilai citra tubuh ?

- a. Tidak, karena kepribadian berbeda dengan citra tubuh
- b. iya, karena cara berpikir yang positif maupun negatif merupakan hal terpenting dalam meningkatkan dan menurunkan citra tubuh individu
- c. tidak, karena kepribadian seseorang tidak menggambarkan citra tubuh

9. Apakah media massa mempengaruhi cara seseorang memandang citra tubuh?

- a. Iya, karena penampilan fisik yang sering ditampilkan di media massa maupun persepsi masyarakat akan mempengaruhi individu terhadap tubuh mereka sendiri
- b. tidak, karena media massa adalah dunia yang tidak nyata bagi masyarakat awam
- c. tidak, karena media massa hanya sebagai bahan penghibur bagi masyarakat

10. Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya disebut?

- a. orientasi penampilan
- b. evaluasi penampilan
- c. citra tubuh positif

11. Dibawah ini, manakah faktor-faktor yang mempengaruhi body image (citra tubuh)?

- a. Self esteem
- b. lingkungan sekolah
- c. pekerjaan orang tua

12. Menurut pendapat anda, tingkat citra tubuh atau body image digambarkan melalui

- a. seberapa jauh individu merasa puas dengan tubuhnya dan penampilan fisik secara keseluruhan
- b. seberapa cantik bentuk wajah dan penampilannya
- c. seberapa hebat pendapat orang lain tentang penampilan fisiknya

13. Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya yang ada dalam aspek-aspek body image disebut?

- a. evaluasi penampilan
- b. orientasi terhadap penampilan
- c. kepuasan bentuk tubuh

14. Dibawah ini, dampak yang dirasakan jika memiliki body image negatif adalah?

- a. Rasa puas terhadap bentuk tubuh, percaya diri, dan menerima semua perubahan yang terjadi pada tubuh
- b. Rasa puas terhadap bentuk tubuh namun cenderung tidak menerima perubahan yang terjadi
- c. Merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh, tidak percaya diri dan tidak menerima perubahan yang terjadi pada tubuh

15. Dibawah ini, dampak yang dirasakan jika memiliki body image positif adalah?

- a. Merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh namun percaya diri dengan perubahan bentuk tubuh
- b. Merasa puas terhadap bentuk tubuh, percaya diri dan menerima perubahan yang terjadi pada tubuh
- c. Merasa tidak puas, dan tidak percaya diri namun menerima perubahan yang terjadi pada tubuh

16. Dibawah ini, hal yang membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain, yang dapat mempengaruhi konsep diri individu termasuk bagaimana individu tersebut memandang penampilan fisiknya yaitu

- a. Hubungan interpersonal
- b. Pola asuh keluarga
- c. Sosial budaya



17. Memiliki cita-cita bentuk tubuh yang bagus sehingga menghasilkan kepuasan tersendiri dan dipengaruhi oleh media, keluarga dan teman sebaya merupakan pandangan dari ?

- a. pengetahuan-perilaku
- b. pengetahuan-sikap
- c. sosial budaya

18. State self obyektifikasi dalam body image adalah

- a. Ketidakpuasan tubuh pada wanita
- b. Kepuasan tubuh pada pria
- c. Segala perhatian pada bentuk tubuh perempuan yang menyebabkan rasa malu dan kecemasan tentang tubuh mereka

19. Yang terjadi jika remaja memiliki body image positif yaitu

- a. Menerima dan merasa puas akan segala perubahan yang terjadi setelah menstruasi
- b. Tidak menerima segala perubahan yang terjadi setelah menstruasi
- c. Menjadi cemas dan tidak percaya diri setelah mengalami menstruasi

20. Yang terjadi jika remaja memiliki body image negative yaitu

- a. Merasa senang dengan segala perubahan yang terjadi setelah menstruasi
- b. Menyadari bahwa perubahan fisik tidak mempengaruhi body image seseorang

c. Tidak merasa puas sehingga memiliki rasa cemas dan tidak percaya diri akan setiap perubahan yang terjadi

## B. Kuesioner Sikap dalam Menghadapi Perubahan Body Image

Berilah tanda checklist (✓) pada pilihan yang anda anggap benar

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya sangat sadar akan segala perubahan berat badan saya, walau sekecil apapun				
2	Kebanyakan (orang tua) menganggap saya berpenampilan baik				
3	Penting bagi saya untuk selalu tampil menarik				
4	Saya merasa risih bila penampilan saya tidak sesuai situasi dan kondisi				
5	Saya biasanya memakai pakaian yang paling mudah saya dapat tanpa memperdulikan bagaimana penampilan saya				
6	Saya tidak peduli dengan penilaian orang lain terhadap penampilan saya				
7	Saya melakukan perawatan khusus pada rambut saya				
8	Saya tidak menyukai penampilan fisik saya				
9	Menurut saya tubuh saya tidak menarik				
10	Saya selalu berusaha mempercantik penampilan saya				
11	Saya menjalani program diet untuk menurunkan berat badan				
12	Saya akan menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet agar mendapat tubuh yang ideal				
13	Dengan melihat diri saya, orang lain (orang tua) akan berfikir bahwa berat badan saya ideal				
14	Saya puas dengan bentuk wajah dan warna kulit saya saat ini				
15	Saya puas dengan warna rambut, ketebalan dan tekstur rambut saya saat ini				
16	Saya puas dengan bagian pantat, pinggul, hinggakaki saya saat ini				
17	Saya tidak puas dengan bagian pinggang dan perut saya saat ini				
18	Saya selalu menerima perubahan bentuk tubuh saya jika kurus maupun gemuk				

### C. Kuesioner Tingkat Stres Remaja

Berilah tanda checklist (✓) pada pilihan yang anda anggap benar

- 1 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah (Tidak stress)
- 2 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang (Stres Ringan)
- 3 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering (Stres Sedang)
- 4 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali (Stres Berat)

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal				
2	Saya takut bahwa saya akan terhambat oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan				
3	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun				
4	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan				
5	Saya sedang merasa gelisah				
6	Saya merasa bahwa saya tidak berharga				
7	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
8	Saya merasa sangat ketakutan				
9	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan				
10	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti				
11	Saya menemukan diri saya mudah gelisah				
12	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panic dan mempermalukan diri sendiri				
13	Saya merasa gemetar (misalnya : pada tangan)				
14	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan apapun				

## **TES DASS**

### Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 1 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.
- 3 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 4 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.

No	PERNYATAAN	1	2	3	4
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
No	PERNYATAAN	1	2	3	4
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				



21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

Bagian ketiga tentang tingkat stres, yang bertujuan untuk menggambarkan bagaimana tingkat stres yang dialami mahasiswi. Pengukurannya menggunakan kuesioner DASS 42 (Depression Anxiety Stress) dari Lovibond (1995). Kuesioner ini berisi 42 pernyataan yang terbagi menjadi 3 skala pengukuran yaitu skala depresi, kecemasan dan stres, masing-masing terdiri dari 14 pernyataan. Sehingga dalam penelitian ini peneliti hanya memilih 14 pernyataan yang berisi tentang pengukuran skala stres, dengan 4 pilihan jawaban di setiap pernyataan dan menggunakan skala likert. Untuk pilihan jawaban tidak pernah diberi skor 1, kadang-kadang diberi skor 2, sering diberi skor 3 dan selalu diberi skor 4. Untuk menentukan panjang kelas (interval) menggunakan rumus, sebagai berikut (Hidayat, 2007):  $P = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak kelas}}$  Keterangan: P = Panjang kelas interval Rentang = Nilai tertinggi-Nilai rendah Banyak kelas = Jumlah kategori Dimana nilai tertinggi adalah 56 dan terendah adalah 14. Maka rentang adalah 42. Banyak kelasnya ialah 3 yaitu; ringan (jika total skor jawaban 14-27), sedang (jika total skor jawaban 28-41), dan berat (jika total skor jawaban 42-56), sehingga panjang kelasnya ialah 14.

.

## Reliability

Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.728	25

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
P1	.73	.450	30
P2	.77	.430	30
P3	.63	.490	30
P4	.63	.490	30
P5	.73	.450	30
P6	.60	.498	30
P7	.83	.379	30
P8	.80	.407	30
P9	.73	.450	30
P10	.70	.466	30
P11	.70	.466	30
P12	.63	.490	30
P13	.47	.507	30
P14	.70	.466	30
P15	.60	.498	30
P16	.63	.490	30
P17	.83	.379	30
P18	.77	.430	30
P19	.80	.407	30
P20	.67	.479	30
P21	.53	.507	30

P22	.53	.507	30
P23	.60	.498	30
P24	.77	.430	30
P25	.60	.498	30

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	16.27	6.340	.556	.190
P2	16.23	7.013	.432	.269
P3	16.37	6.516	.356	.219
P4	16.37	5.826	.451	.121
P5	16.27	6.547	.464	.217
P6	16.40	5.972	.578	.145
P7	16.17	6.626	.465	.218
P8	16.20	7.062	.453	.272
P9	16.27	6.685	.304	.234
P10	16.30	6.355	.438	.194
P11	16.30	6.148	.530	.166
P12	16.37	6.033	.459	.153
P13	16.53	6.464	.268	.215
P14	16.30	7.045	.448	.278
P15	16.40	6.593	.522	.230
P16	16.37	7.757	.503	.351
P17	16.17	7.040	.443	.266
P18	16.23	6.668	.320	.229
P19	16.20	7.131	.584	.279
P20	16.33	6.989	.527	.273
P21	16.47	5.913	.494	.138
P22	16.47	5.982	.465	.148
P23	16.40	6.110	.318	.166
P24	16.23	6.668	.520	.229
P25	16.40	6.524	.449	.221

## Reliability

Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.855	24

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
P26	3.17	.834	30
P27	3.17	.950	30
P28	2.73	.672	30
P29	2.20	.631	30
P30	2.70	.736	30
P31	2.83	.699	30
P32	3.60	.498	30
P33	3.03	.809	30
P34	3.03	.765	30
P35	3.27	.640	30
P36	3.13	.819	30
P37	3.50	.820	30
P38	3.13	.608	30
P39	3.77	.504	30
P40	2.80	.997	30
P41	2.67	.959	30
P42	2.90	.125	30
P43	3.27	.907	30
P44	2.93	.907	30
P45	2.97	.964	30
P46	3.20	.925	30
P47	3.30	.702	30
P48	3.07	.415	30



**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
P26	3.17	.834	30
P27	3.17	.950	30
P28	2.73	.672	30
P29	2.20	.631	30
P30	2.70	.736	30
P31	2.83	.699	30
P32	3.60	.498	30
P33	3.03	.809	30
P34	3.03	.765	30
P35	3.27	.640	30
P36	3.13	.819	30
P37	3.50	.820	30
P38	3.13	.608	30
P39	3.77	.504	30
P40	2.80	.997	30
P41	2.67	.959	30
P42	2.90	.125	30
P43	3.27	.907	30
P44	2.93	.907	30
P45	2.97	.964	30
P46	3.20	.925	30
P47	3.30	.702	30
P48	3.07	.415	30
P49	3.23	.774	30

PENGETAHUAN																				
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P26	70.43	48.668	.512	.646
P27	70.43	51.633	.451	.673
P28	70.87	45.637	.504	.635
P29	71.40	47.697	.316	.646
P30	70.90	47.886	.342	.658
P31	70.77	49.978	.438	.652
P32	70.00	51.655	.510	.660
P33	70.57	50.254	.281	.658
P34	70.57	49.220	.489	.648
P35	70.33	50.023	.555	.651
P36	70.47	46.671	.401	.628
P37	70.10	48.576	.526	.645
P38	70.47	45.499	.291	.626
P39	69.83	50.489	.552	.651
P40	70.80	45.752	.378	.627
P41	70.93	44.616	.492	.615
P42	70.70	51.872	.280	.682
P43	70.33	49.264	.537	.654
P44	70.67	46.920	.529	.634
P45	70.63	47.964	.420	.645
P46	70.40	44.455	.529	.612
P47	70.30	45.941	.567	.618
P48	70.53	50.947	.310	.671
P49	70.37	48.033	.499	.639

PENGETAHUAN																							
NO	UM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Skor
1	13	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6
2	12	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	11
3	13	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5
4	13	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	12
5	12	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	13
6	13	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	15
7	12	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16
8	12	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5
9	12	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	16
10	12	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	13
11	13	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	6
12	13	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	13
13	12	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	13
14	12	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	6
15	13	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	6
16	12	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	11
17	12	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11
18	12	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	6
19	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	11
20	13	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	6
21	13	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	12
22	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	17
23	13	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	15
24	13	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	6
25	12	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	13
26	13	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16
27	13	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	12
28	13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	16
29	12	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	13
30	13	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	6
31	13	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6
32	12	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	6
33	12	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	5

# SIKAP

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	skor
4	4	3	3	1	2	4	1	2	3	1	1	2	3	4	1	2	2	43
4	3	2	2	1	1	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	4	48
3	2	1	2	3	2	1	3	2	3	3	1	1	2	1	3	3	3	39
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	47
3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	51
2	4	4	1	2	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	43
3	2	2	3	2	1	3	3	1	4	2	3	2	4	4	3	2	3	47
3	2	3	1	1	3	1	3	2	2	2	4	2	1	2	1	3	4	40
4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	50
4	4	3	2	3	2	3	3	3	4	1	1	3	1	4	2	3	4	50
4	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	53
3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	1	4	59
3	2	2	3	2	1	3	4	1	2	3	2	3	4	4	3	2	3	47
3	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	3	36
3	4	2	2	2	2	1	2	2	4	2	1	3	3	2	3	2	3	43
4	4	3	1	3	3	4	1	1	3	4	4	3	4	4	2	4	4	56
4	4	3	1	3	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	4	38
3	3	2	1	3	2	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	51
3	3	1	2	3	2	1	3	1	2	3	1	2	3	1	2	1	3	37
4	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	48
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	40
3	4	2	3	3	1	2	4	3	4	3	4	2	4	4	1	3	3	53
4	3	4	4	2	1	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	3	58
3	4	3	4	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	1	3	55
4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	53
3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	47
4	4	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	4	55
3	4	4	3	3	4	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	1	2	40
3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	47
3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	4	3	41
4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	2	58
2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	1	4	2	2	3	2	4	40
2	3	2	2	1	2	1	2	4	4	2	2	4	3	4	2	1	1	42

## STRES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	SKOR
1	2	3	1	4	3	1	3	2	4	1	2	3	2	32
4	2	1	2	1	3	2	3	1	1	2	4	2	3	31
3	2	3	3	4	2	1	4	2	1	3	2	2	2	34
2	1	1	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	39
4	2	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	27
2	1	1	2	4	1	1	4	2	1	2	2	3	1	27
2	1	1	2	2	1	3	2	2	3	2	3	1	3	28
2	4	2	3	4	4	2	4	1	4	3	4	4	4	45
1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	25
4	2	1	2	1	2	1	4	4	3	1	4	1	1	31
2	3	2	1	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	37
2	3	2	3	1	3	2	3	4	4	2	2	2	2	35
2	1	1	2	2	3	3	2	4	4	1	2	3	3	33
2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	48
2	3	1	4	4	4	4	3	4	4	4	3	1	1	42
2	4	2	3	4	1	2	4	1	4	1	4	4	4	40
4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	49
2	3	1	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	44
3	2	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	45
4	4	4	2	2	4	1	4	4	4	2	4	2	4	45
2	1	1	2	2	3	3	2	4	4	2	3	2	3	34
3	2	1	3	4	4	3	4	1	4	3	4	3	2	41
2	1	1	2	3	3	2	2	1	3	2	2	1	2	27
2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	21
2	2	3	3	4	4	2	3	1	1	1	4	2	2	34
3	2	1	3	4	1	3	2	3	2	3	3	4	2	36
2	1	1	2	2	3	2	3	4	4	2	2	1	2	31
3	2	1	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	44
3	2	1	1	2	4	2	1	1	1	2	1	2	3	26
1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	2	30
2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	31
3	3	1	3	2	2	1	2	2	1	3	4	3	2	32
4	4	2	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	32

Dibawah ini merupakan item pertanyaan yang dinyatakan valid dan tidak valid dari hasil uji validitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang perubahan body image pubertas, sedangkan tingkat stress tidak diuji karena peneliti mengadopsi dari penelitian lain, dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 3.3**  
**Kuesioner Pengetahuan Yang Valid dan Tidak Valid**

Variabel	Item Pertanyaan Valid	Item Pertanyaan tidak Valid
Pengertian citra tubuh (Body Image)	1	3, 23
Pandangan tentang citra tubuh (body image)	2, 4, 5, 22	
Cara menghadapi perubahan citra tubuh (body image)	6,7,15,18,19	9
Perubahan citra tubuh (body image)	8, 24, 25	
Faktor yang mempengaruhi perubahan citra tubuh (body image)	10,11, 14,20, 21	
Aspek dalam body image	13,16	12, 17
Total	20	5

Dari tabel 3.3 diatas menunjukkan bahwa terdapat 5 kuesioner yang tidak valid yaitu nomor 3,9,12,17,23. Sedangkan sebanyak 20 soal dikatakan valid. Setiap butir pertanyaan mempunyai kolerasi terhadap total nilai pengetahuan dengan tarif signifikan 0,05. Untuk perhitungan secara rinci uji validitas kuesioner terdapat pada lampiran.

**Tabel 3.4**  
**Kuesioner Sikap Yang Valid dan Tidak Valid**

Indikator	Item Pertanyaan Valid		Item Pertanyaan Tidak Valid	
	Positif	Negatif	Positif	Negatif
1.Evaluasi penampilan	2	6 ,11,12	5, 17	
2.Orintasi Penampilan	3,14	7,10		4
3.Kepuasan terhadap bagian tubuh	19,20,21	9		13
4.Kecemasan menjadi gemuk	1,15	16		8
5.Pengkategorian ukuran tubuh	25	24,22	23	
Total	9	9	3	3

Dari tabel 3.4 diatas menunjukan bahwa terdapat 6 soal kuesioner sikap yang tidak valid yaitu 4,5,8,13,17,23. Sedangkan sebanyak 18 soal dikatakan valid. Setiap butir pertanyaan mempunyai koefisien korelasi terhadap total nilai sikap dengan tariff signifikan 0,05. Untuk perhitungan secara rinci uji validitas kuesioner sikap terdapat pada lampiran.

## Frequencies

### Statistics

		umur	pengetahuan	sikap	tingkat stress
N	Valid	33	33	33	33
	Missing	0	0	0	0

## Frequency Table

### Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 tahun	15	45.5	45.5	45.5
	13 tahun	18	54.5	54.5	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

### pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	13	39.4	39.4	39.4
	cukup	12	36.4	36.4	75.8
	baik	8	24.2	24.2	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

### sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	negatif	13	39.4	39.4	39.4
	positif	20	60.6	60.6	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

### tingkat stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------



Valid	berat	8	24.2	24.2	24.2
	sedang	18	54.5	54.5	78.8
	ringan	7	21.2	21.2	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

## Crosstabs

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pengetahuan * tingkat stress	33	100.0%	0	.0%	33	100.0%
sikap * tingkat stress	33	100.0%	0	.0%	33	100.0%

## pengetahuan \* tingkat stress

### Crosstab

			tingkat stress			Total
			berat	sedang	ringan	
pengetahuan	kurang	Count	5	7	1	13
		% of Total	15.2%	21.2%	3.0%	39.4%
	cukup	Count	2	9	1	12
		% of Total	6.1%	27.3%	3.0%	36.4%
	baik	Count	1	2	5	8
		% of Total	3.0%	6.1%	15.2%	24.2%
Total		Count	8	18	7	33
		% of Total	24.2%	54.5%	21.2%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.513 <sup>a</sup>	4	.014
Likelihood Ratio	11.132	4	.025

Linear-by-Linear Association	6.505	1	.011
N of Valid Cases	33		

a. 7 cells (77,8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,70.

#### sikap \* tingkat stress

##### Crosstab

			tingkat stress			Total
			berat	sedang	ringan	
sikap	negatif	Count	6	6	1	13
		% of Total	18.2%	18.2%	3.0%	39.4%
	positif	Count	2	12	6	20
		% of Total	6.1%	36.4%	18.2%	60.6%
Total		Count	8	18	7	33
		% of Total	24.2%	54.5%	21.2%	100.0%

##### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.373 <sup>a</sup>	2	.041
Likelihood Ratio	6.598	2	.037
Linear-by-Linear Association	5.756	1	.016
N of Valid Cases	33		

a. 4 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,76.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. DATA PRIBADI

Nama : Ika Julia Atmaya

Tempat/Tanggal Lahir : Kebun Lada/ 01 Juli 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Link.1 Bingai Kec.Wampu Kab.Langkat

Kewarganegaraan : Indonesia

Status : Belum Kawin

Agama : Islam

Nama orang tua

Ayah : Suparman

Ibu : Jularhami

Anak ke : 4 dari 5 bersaudara

No.Hp : 082277751569

Email : [Ikajuliaatmaya010798@gmail.com](mailto:Ikajuliaatmaya010798@gmail.com)



#### **A. PENDIDIKAN FORMAL**

<b>No.</b>	<b>Nama Sekolah</b>	<b>Tahun Masuk</b>	<b>Tahun Tamat</b>
1.	SD N 050714 Tj.Beringin	2003	2009
2.	MTS N 1 Stabat	2009	2012
3.	SMA N 1 Wampu	2012	2015
4.	Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan D-IV Kebidanan Medan	2015	2019

#### **Quote :**

Kelemahan terbesar kita adalah bersandar pada kepasrahan. Jalan yang paling jelas menuju kesuksesan adalah selalu mencoba setidaknya satu kali lagi.