

SKRIPSI
HUBUNGAN *OVERALL MENTAL HEALTH* DENGAN *ANXIETY*
***SYMPTOMS* PADA KELUARGA PENERIMA MAKANAN BERGIZI**
GRATIS

Di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo



Oleh:
ANISAH QOTHRUN NADA
NIM 22632104

PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

SKRIPSI
HUBUNGAN *OVERALL MENTAL HEALTH* DENGAN *ANXIETY*
***SYMPTOMS* PADA KELUARGA PENERIMA MAKANAN BERGIZI**
GRATIS
Di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo

PROPOSAL
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *OVERALL MENTAL HEALTH* DENGAN *ANXIETY SYMPTOMS* PADA KELUARGA PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS DI SDN 1 MANGKUJAYAN PONOROGO

ANISAH QOTHRUN NADA

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 21 Juli 2020

Oleh:
Pembimbing I



Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0731038002

Oleh:
Pembimbing II



Naylil Mawadda Rohma, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0711068503

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0714127901

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada tanggal 22 Juli 2020

PANITIA PENGUJI

Ketua : Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep.

(.....)

Anggota : 1. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes

(.....)

2. Naylil Mawadda Rohma, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0714127901

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 21 Juli 2026

Yang menyatakan



Anisah Qothrun Nada

22632104

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."
(QS. Al-Baqarah [2]: 286)

“Anglaras ilining banyu, angeli nanging ora keli.”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengharap ridha Allah Swt., karya sederhana ini penulis persembahkan kepada ayah, ibu, kakek, nenek, kakak, serta seluruh keluarga tercinta. Semoga karya sederhana ini menjadi salah satu alasan untuk tersenyum dan merasa bangga. Setiap doa, harapan, dan perjuangan yang menyertai langkah penulis akan selalu menjadi kekuatan dalam menjalani kehidupan.

Untuk diri penulis sendiri, selamat karena telah mampu menyelesaikan apa yang pernah dimulai. Tidak ada perjalanan yang benar-benar mudah, tetapi setiap proses telah membawa penulis sampai pada titik ini. Semoga langkah kecil ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih besar dan penuh keberkahan.

Dan pada akhirnya, skripsi ini menjadi pengingat bahwa setiap doa akan menemukan jalannya, setiap usaha akan menemukan hasilnya, dan setiap kesabaran akan berbuah pada waktu terbaik menurut Allah Swt.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Overall Mental Health* dengan *Anxiety symptoms* pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersama ini saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam menyusun serta menyelesaikan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas akademik kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes, Selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

5. Naylil Mawadda Rohma, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan saran, kritik, dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat disusun dengan lebih baik.
6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang telah memberikan dukungan, ilmu pengetahuan, pengalaman, serta wawasan selama penulis menempuh pendidikan sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan baik.
7. Kepala Sekolah SDN 1 Mangkujayan yang telah memberikan izin untuk penelitian skripsi.
8. Keluarga/ Wali murid dari siswa-siswi SDN 1 Mangkujayan yang telah bersedia menjadi responden dari penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
9. Teristimewa kedua orang tua penulis, yang menjadi rumah, tempat pulang, dan alasan terbesar penulis untuk tidak pernah menyerah. Terimakasih tak terhingga penulis sampaikan atas dukungan moril dan materiil, melalui cinta yang tidak pernah mengenal batas, doa yang tidak pernah putus, serta pengorbanan yang mungkin tidak akan pernah mampu penulis balas, telah menjadi dasar kekuatan penulis dalam menjalani seluruh proses akademik hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Terimakasih telah percaya kepada penulis, bahkan ketika penulis meragukan diri sendiri. Setiap langkah dalam perjalanan ini tidak akan pernah sampai pada titik akhir tanpa kasih sayang, kesabaran, dan dukungan Ayah dan Ibu. *I'm deeply grateful for everything you've given.*

10. Keluarga besar penulis, yang dengan doa, perhatian, dan dukungan yang terus mengalir, memberikan rasa aman dan keteguhan, sehingga penulis tidak pernah merasa berjalan sendiri dalam menempuh proses ini. *Thanks for always being there.*
11. Sahabat penulis, terimakasih karena telah berjalan bersama dalam perjalanan yang tidak selalu mudah. Terimakasih atas setiap tawa yang menghapus Lelah, setiap pelukan yang menguatkan, setiap doa yang dipanjatkan, serta setiap uluran tangan yang diberikan tanpa diminta. *Thanks for making every difficult day a little easier.*
12. Teman-teman angkatan S1 Keperawatan yang bukan hanya menjadi rekan belajar, tetapi juga menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis, tempat berbagi cerita, ruang belajar dan perjuangan, serta saling menguatkan dalam proses perkuliahan. *Thanks for walking this journey together.*
13. Teman-teman penulis, yang dengan kehadiran dan dukungan emosionalnya membantu penulis bertahan pada masa-masa yang tidak mudah dalam proses penyusunan proposal penelitian ini. *I will always remember your kindness guys.*

Ponorogo, 26 Januari 2026

Peneliti,



Anisah Qothrun Nada

NIM. 22632104

ABSTRAK

HUBUNGAN *OVERALL MENTAL HEALTH* DENGAN *ANXIETY SYMPTOMS* PADA KELUARGA PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS

Di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo

By: Anisah Qothrun Nada

Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang umum terjadi dan dapat dipicu oleh tekanan psikososial, termasuk ketidakamanan pangan (*food insecurity*) pada keluarga. Ketidakpastian terhadap keberlanjutan, kualitas, dan keamanan program Makanan Bergizi Gratis berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental (*overall mental health*) dan memicu gejala kecemasan (*anxiety symptoms*) pada orang tua/wali murid penerima manfaat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *overall mental health* dengan *anxiety symptoms* pada keluarga penerima Makanan Bergizi Gratis di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 526 keluarga/wali murid, dengan sampel sebanyak 228 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *WHO Well-Being Index (WHO-5)* untuk mengukur *overall mental health* dan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* untuk mengukur *anxiety symptoms*, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *overall mental health* baik sebanyak 135 orang (59,2%), sedangkan 93 responden (40,8%) memiliki *overall mental health* rendah. Pada variabel *anxiety symptoms*, sebagian besar responden berada pada kategori normal sebanyak 141 orang (61,8%), sedangkan 87 responden (38,2%) mengalami gejala kecemasan.

Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *overall mental health* dengan *anxiety symptoms* pada keluarga penerima Makanan Bergizi Gratis di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo. Penelitian ini merekomendasikan penguatan dukungan psikososial dan edukasi gizi berbasis keluarga guna meningkatkan kesejahteraan mental sekaligus menurunkan gejala kecemasan pada keluarga penerima program.

Kata kunci: *Overall Mental Health, Anxiety Symptoms, Makanan Bergizi Gratis, WHO-5, GAD-7*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN OVERALL MENTAL HEALTH AND ANXIETY SYMPTOMS AMONG FAMILIES RECEIVING FREE NUTRITIOUS MEALS

At SDN 1 Mangkujayan Ponorogo

By: Anisah Qothrun Nada

Anxiety is one of the most common mental disorders and can be triggered by psychosocial stress, including household food insecurity. Uncertainty regarding the continuity, quality, and safety of the Free Nutritious Meal Program may affect the overall mental health of beneficiary parents/guardians and trigger anxiety symptoms. This study aimed to determine the relationship between overall mental health and anxiety symptoms among families receiving the Free Nutritious Meal Program at SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.

This study used a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of 526 families/guardians, with a sample of 228 respondents selected using proportional simple random sampling. Data were collected using the WHO Well-Being Index (WHO-5) questionnaire to measure overall mental health and the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire to measure anxiety symptoms, then analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that most respondents had good overall mental health, 135 people (59.2%), while 93 respondents (40.8%) had low overall mental health. Regarding anxiety symptoms, most respondents were in the normal category, 141 people (61.8%), while 87 respondents (38.2%) experienced anxiety symptoms.

The Chi-Square test yielded a p value of 0.001 ($p < 0.05$), so H_0 was rejected and H_1 was accepted, indicating a significant relationship between overall mental health and anxiety symptoms among families receiving the Free Nutritious Meal Program at SDN 1 Mangkujayan Ponorogo. This study recommends strengthening family-based psychosocial support and nutrition education to improve mental well-being while reducing anxiety symptoms among program recipients.

Keywords: *Overall Mental Health, Anxiety Symptoms, Free Nutritious Meal Program, WHO-5, GAD-7*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Konsep <i>Overall Mental Health</i>	13
2.1.1 Pengertian <i>Overall Mental Health</i>	13
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Overall Mental Health</i>	14
2.1.3 Instrumen Pengukuran <i>Overall Mental Health</i>	15
2.2 Konsep <i>Anxiety symptoms</i>	21
2.2.1 Pengertian <i>Anxiety symptoms</i>	21
2.2.2 Jenis <i>Anxiety symptoms</i>	21
2.2.3 Penyebab <i>Anxiety symptoms</i>	22
2.2.4 Instrumen atau Alat Ukur <i>Anxiety symptoms</i>	23
2.3 Hubungan <i>Overall Mental Health</i> dengan <i>Anxiety Symptomps</i>	28

2.4	Konsep Keluarga	29
2.3.1	Definisi keluarga	29
2.3.2	Tipe atau bentuk-bentuk keluarga	31
2.3.3	Fungsi-fungsi keluarga	31
2.3.4	Tahap perkembangan keluarga (<i>family life-cycle</i>)	32
2.3.5	Tugas perkembangan keluarga	33
2.3.6	Peran keluarga dalam kesehatan	34
2.3.7	Stres keluarga dan coping	34
2.3.8	Dukungan keluarga	35
2.3.9	Keluarga sebagai sistem (pendekatan sistem keluarga)	36
2.5	Konsep Makanan Bergizi Gratis	37
2.4.1	Definisi Makanan Bergizi Gratis	37
2.4.2	Indikator Makanan Bergizi Gratis	38
2.4.3	Dampak yang Diharapkan dari Program Makanan Bergizi Gratis	39
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL	42
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	42
3.2	Hipotesis	43
BAB 4	METODE PENELITIAN	44
4.1	Desain Penelitian	44
4.2	Kerangka Operasional	45
4.3	Populasi, Sampel, Sampling	46
4.3.1	Populasi	46
4.3.2	Sampel	46
4.3.3	Sampling	48
4.4	Variabel Penelitian	49
4.4.1	Variabel Independen	49
4.4.2	Variabel Dependen	50
4.5	Deinisi Operasional	50
4.6	Instrumen Penelitian	51
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	52
4.7.1	Lokasi Penelitian	52
4.7.2	Waktu Penelitian	52
4.8	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	53
4.8.1	Pengumpulan Data	53

4.8.2 Analisa Data.....	54
4.9 Etika Penelitian	57
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
5.1 Hasil Penelitian	61
5.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	61
5.1.2 Data Umum.....	62
5.1.3 Data Khusus	64
5.2 Pembahasan Penelitian	66
5.2.1 <i>Overall Mental Health</i> pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis Di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.....	67
5.2.1 <i>Anxiety Symptoms</i> pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis Di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo	72
5.2.2 Hubungan <i>Overall Mental Health</i> dengan <i>Anxiety Symptoms</i> pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis Di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo	77
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	82
6. 1 Kesimpulan.....	82
6. 2 Saran.....	83
6.2 1 Bagi Responden	83
6.2 2 Bagi Keluarga	83
6.2 3 Bagi Sekolah	84
6.2 4 Bagi Profesi Keperawatan	84
6.2 5 Bagi peneliti selanjutnya.....	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Kerangka Operasional Hubungan <i>Overall Mental Health</i> dengan <i>Anxiety symptoms</i> pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.	45
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Hubungan <i>Overall Mental Health</i> dengan <i>Anxiety Symptoms</i> pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.	50
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Keluarga/ Wali dari Siswa-siswi di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.	62
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Keluarga/ Wali dari Siswa-siswi di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.	63
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan dengan Siswa di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.	63
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Wali dari Siswa Kelas di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.	63
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi <i>Overall Mental Health</i> Berdasarkan Kuesioner <i>WHO Well Being Indexs-5 items</i> pada Keluarga/ Wali dari Siswa-siswi di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.	64
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi <i>Anxiety Symptoms</i> Berdasarkan Kuesioner <i>Generalized Anxiety Disorder-7 items</i> pada pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.	65
Tabel 5. 7 Distribusi Frekuensi <i>Overall Mental Health</i> dengan <i>Anxiety symptoms</i> pada Keluarga/ Wali dari Siswa-siswi di SDN 1 Mangkujayan Ponorogo.	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka teori penelitian hubungan *overall mental health* dengan *anxiety symptoms* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis..... 41

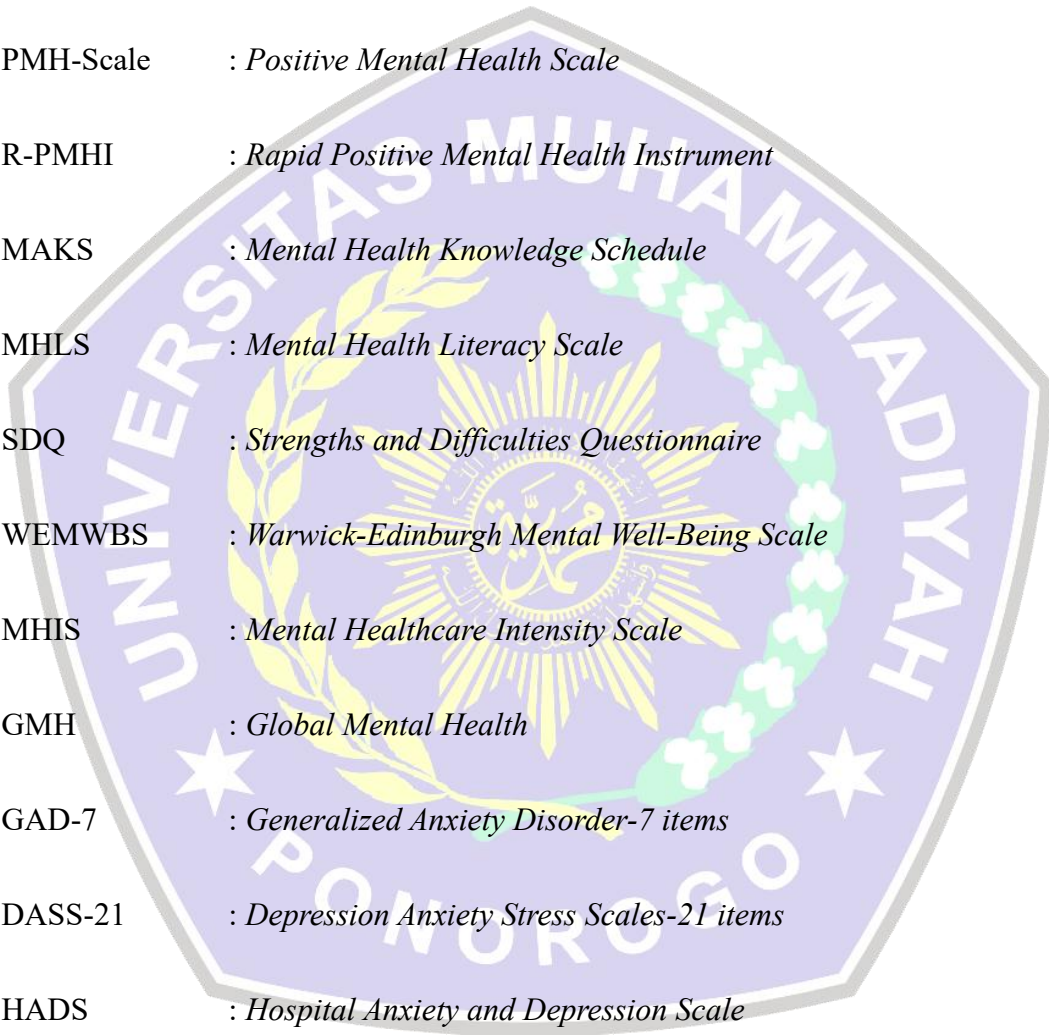
Gambar 3. 1 Kerangka konsep penelitian hubungan *Overall Mental Health* dengan *anxiety symptoms* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis. 42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	9292
Lampiran 2 Surat Izin Data Awal	93
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 4 Penjelasan Penelitian	95
Lampiran 5 Lembar Persetujuan (<i>Informed Conccent</i>)	96
Lampiran 6 Instrumen Peneltian	97
Lampiran 7 Bukti Layak Etik.....	92
Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian	92
Lampiran 9 Hasil Tabulasi Data.....	92
Lampiran 10 Hasil Analisis Data	136
Lampiran 11 Lembar Bimbingan	143
Lampiran 12 Surat Hasil Plagiasi.....	149
Lampiran 13 Responden	150
Lampiran 14 Bukti Lembar <i>Informed Conccent</i>	151

DAFTAR SINGKATAN



PTSD	: <i>Post traumatic syndrome disorder</i>
ADHD	: <i>Attention-deficit/ hyperactivity disorder</i>
RCTs	: <i>Randomized controlled trials</i>
PMH-Scale	: <i>Positive Mental Health Scale</i>
R-PMHI	: <i>Rapid Positive Mental Health Instrument</i>
MAKS	: <i>Mental Health Knowledge Schedule</i>
MHLS	: <i>Mental Health Literacy Scale</i>
SDQ	: <i>Strengths and Difficulties Questionnaire</i>
WEMWBS	: <i>Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale</i>
MHIS	: <i>Mental Healthcare Intensity Scale</i>
GMH	: <i>Global Mental Health</i>
GAD-7	: <i>Generalized Anxiety Disorder-7 items</i>
DASS-21	: <i>Depression Anxiety Stress Scales-21 items</i>
HADS	: <i>Hospital Anxiety and Depression Scale</i>
STAI	: <i>State-Trait Anxiety Inventory</i>