

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SOCIAL SUPPORT* DENGAN *OVERALL MENTAL HEALTH*
PADA KELUARGA SISWA KELAS X PENERIMA MAKANAN BERGIZI
GRATIS SMK SORE 1 PONOROGO**



**Oleh:
HERNANDA DWI ARDIAN
NIM 22632168**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SOCIAL SUPPORT* DENGAN *OVERALL MENTAL HEALTH*
PADA KELUARGA SISWA KELAS X PENERIMA MAKANAN BERGIZI
GRATIS SMK SORE 1 PONOROGO**

SKRIPSI

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



Oleh:
HERNANDA DWI ARDIAN
NIM 22632168

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026**

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, 4 Agustus 2026

Yang Menyatakan



Hernanda Dwi Ardian

NIM 22632168

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *SOCIAL SUPPORT* DENGAN *OVERALL MENTAL HEALTH* PADA KELUARGA SISWA KELAS X PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS SMK SORE 1 PONOROGO

Hernanda Dwi Ardian

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal **4 Agustus** 2026

Oleh :

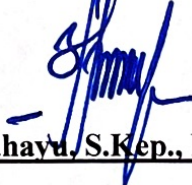
Pembimbing I



Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0717107001

Pembimbing II



Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0711096801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN. 0714127901

PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

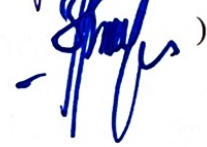
Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji Pada Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada Tanggal 4 Agustus 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes ()

Anggota : 1. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep ()

2. Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes ()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN. 0714127901

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan *Social Support* Dengan *Overall Mental Health* Pada Keluarga Siswa Kelas X Penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sore 1 Ponorogo”. Skripsi ini dapat tersusun berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

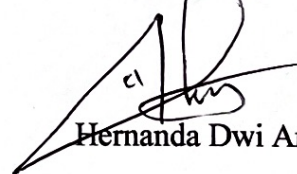
1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.Kep, Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, sekaligus Pembimbing 1 penyusunan Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis sekaligus Anggota Penguji 1 Skripsi ini.
4. Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Pembimbing 2 penyusunan Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulis sekaligus Anggota Penguji 2 Skripsi ini.
5. Staf dosen dan karyawan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
6. Kepala SMK Sore 1 Ponorogo yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.

7. Keluarga siswa SMK Sore 1 Ponorogo yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan studi pendahuluan dan kegiatan penelitian.
8. Kedua orang tua saya Bapak Eko Yudianto & Ibu Yuni Prihatin, dengan penuh kasih dan kesabaran menuntun, memotivasi, memberi dukungan dan selalu berdoa untuk kesuksesan dan keberhasilan anaknya.
9. Rekan-rekan sesama mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dan memberikan masukan serta saran hingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari segenap pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi pembaca dan bagi profesi keperawatan.

Ponorogo, 4 Agustus 2026

Penulis



Hernanda Dwi Ardian

NIM 22632168

ABSTRAK

HUBUNGAN *SOCIAL SUPPORT* DENGAN *OVERALL MENTAL HEALTH* PADA KELUARGA SISWA KELAS X PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS SMK SORE 1 PONOROGO

Hernanda Dwi Ardian
NIM : 22632168

Program Makanan Bergizi Gratis merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya siswa sekolah. Selain aspek pemenuhan gizi, kesehatan mental keluarga juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang diterima keluarga dapat membantu mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kemampuan koping, serta mendukung terciptanya kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *social support* dengan *overall mental health* pada keluarga siswa kelas X penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sore 1 Ponorogo. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan metode deskriptif korelasional. Populasi penelitian berjumlah 86 keluarga siswa kelas X penerima Makanan Bergizi Gratis dengan sampel sebanyak 71 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *social support* dan *overall mental health*. Analisis data menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *social support* tinggi sebanyak 67 responden (94,4%) dan *overall mental health* baik sebanyak 68 responden (95,8%). Hasil uji statistik menggunakan *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai $p = 0,007 (< 0,05)$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social support* dengan *overall mental health* pada keluarga siswa kelas X penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sore 1 Ponorogo. Semakin tinggi *social support* yang diterima keluarga, semakin baik kondisi *overall mental health* yang dimiliki.

Kata Kunci: *Social Support*, *Overall Mental Health*, Keluarga Siswa Penerima Makanan Bergizi Gratis

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND OVERALL MENTAL HEALTH IN THE FAMILIES OF CLASS X STUDENTS WHO RECEIVE FREE NUTRITIOUS FOOD SMK SORE 1 PONOROGO

Hernanda Dwi Ardian
NIM : 22632168

The Free Nutritious Food Program is one of the government's efforts to improve the nutritional status of the community, especially school students. In addition to the aspect of fulfilling nutrition, family mental health is also influenced by various factors, one of which is social support. The social support that families receive can help reduce psychological distress, improve coping skills, and support the creation of mental well-being. This study aims to determine the relationship between social support and overall mental health in the families of class X students who receive Free Nutritious Food at SMK Sore 1 Ponorogo. This study uses a quantitative design with a cross sectional approach and a correlational descriptive method. The research population amounted to 86 families of class X students who received Free Nutritious Food with a sample of 71 respondents selected using the stratified random sampling technique. Data collection was carried out using social support questionnaires and overall mental health. Data analysis used the Fisher's Exact Test. The results showed that most of the respondents had social support 67 respondents (94.4%) and overall mental health 68 respondents (95.8%). Statistical test results using Fisher's Exact Test Obtained Scores $p = 0.007 (< 0.05)$. Based on these results, it can be concluded that there is a significant relationship between social support with overall mental health to the families of class X students who received Free Nutritious Food at SMK Sore 1 Ponorogo. The higher the social support that the family receives, the better the overall mental health condition they have.

Keywords: *Social Support, Overall Mental Health, Student Families Recipients of Free Nutritious Food*

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
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	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep <i>Social Support</i>	12
2.1.1 <i>Social Support</i>	12
2.1.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Social Support</i>	14
2.1.3 Instrumen Pengukuran <i>Social Support</i>	15
2.2 Konsep <i>Overall Mental Health</i>	16
2.2.1 Pengertian <i>Overall Mental Health</i>	16
2.2.2 Penggolongan <i>Overall Mental Health</i>	18

2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Overall Mental Health</i>	19
2.2.4 Instrumen Pengukuran <i>Overall Mental Health</i>	20
2.3 Konsep Keluarga.....	21
2.3.1 Definisi Keluarga.....	21
2.3.2 Konsep Peran Keluarga	22
2.3.3 Tipe Keluarga	24
2.3.4 Dampak Keluarga Penerima MBG.....	25
2.4 Program Makan Bergizi Gratis	26
2.5 Hubungan <i>Social Support</i> Dengan <i>Overall Mental Health</i>	27
2.6 Kerangka Teori.....	30
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	32
3.1 Kerangka Konseptual	32
3.2 Hipotesis Penelitian.....	33
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	34
4.1 Desain Penelitian.....	34
4.2 Kerangka Operasional.....	35
4.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	36
4.3.1 Populasi	36
4.3.2 Sampel	36
4.3.3 Sampling.....	39
4.4 Variabel Penelitian	39
4.4.1 Variabel Independen.....	39
4.4.2 Variabel Dependen	40
4.5 Definisi Operasional.....	40
4.6 Instrumen Penelitian.....	42
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	42
4.7.1 Lokasi Penelitian	42

4.7.2 Waktu Penelitian.....	42
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	42
4.8.1 Prosedur Pengumpulan Data	42
4.8.2 Metode Pengumpulan Data	43
4.8.3 Teknik Pengolahan Data.....	44
4.8.4 Analisis Data.....	46
4.9 Etika Penelitian	49
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	51
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	51
5.3 Hasil Penelitian	52
5.3.1 Data Umum.....	52
5.3.2 Data Khusus.....	55
5.4 Pembahasan.....	57
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
6.1 Kesimpulan	63
6.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Perhitungan Jumlah Sampel Penelitian.....	38
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Penelitian	41
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	53
Tabel 5. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	53
Tabel 5. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Karakteristik Lingkungan..	53
Tabel 5. 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan	54
Tabel 5. 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Hubungan Kekeluargaan ...	54
Tabel 5. 8 <i>Social Support</i> Pada Keluarga Siswa Kelas X SMK Sore Ponorogo.....	55
Tabel 5. 9 <i>Overall Mental Health</i> Pada Keluarga Siswa Kelas X SMK Sore Ponorogo.....	55
Tabel 5. 10 <i>Crosstabulation Social Support</i> Dengan <i>Overall Mental Health</i> .	56

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
BPNT	: Bantuan Pangan Non Tunai
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
GFSI	: <i>Global Food Security Index</i>
IKP	: Indeks Ketahanan Pangan
MBG	: Makanan Bergizi Gratis
PKH	: Program Keluarga Harapan
SPPG	: Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan *Social Support* Dengan *Overall Mental Health* Pada Keluarga Siswa Kelas X Penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sore 1 Ponorogo30
- Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan *Social Support* Dengan *Overall Mental Health* Pada Keluarga Siswa Kelas X Penerima Makanan Bergizi Gratis SMK Sore 1 Ponorogo32
- Gambar 4. 1 Kerangka Operasional Hubungan *Social Support* Dengan *Overall Mental Health* Pada Keluarga Siswa Kelas X SMK Sore 1 Ponorogo.....35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Pengambilan Data Awal.....	67
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 3 Lembar Permohonan Responden.....	69
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden	70
Lampiran 5 Rencana Kegiatan	71
Lampiran 6 Surat Uji Etik.....	72
Lampiran 7 Hasil Uji Plagiasi.....	73
Lampiran 8 Karakteristik Responden.....	74
Lampiran 9 Instrumen Penelitian Variabel X.....	75
Lampiran 10 Instrumen Penelitian Variabel Y	77
Lampiran 11 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Variabel X.....	79
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Variabel Y	81
Lampiran 13 <i>Raw Data</i>	83
Lampiran 14 Hasil Pengolahan Data Penelitian SPSS.....	97
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	106
Lampiran 16 Lembar Konsulan Pembimbing.....	107