

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

Di Mi Al – Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo



OLEH :

FATIMATUL ZAHROK

NIM 22632174

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SKRIPSI

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

Di Mi Al – Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo

SKRIPSI

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



OLEH :

FATIMATUL ZAHROK

NIM 22632174

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

2026

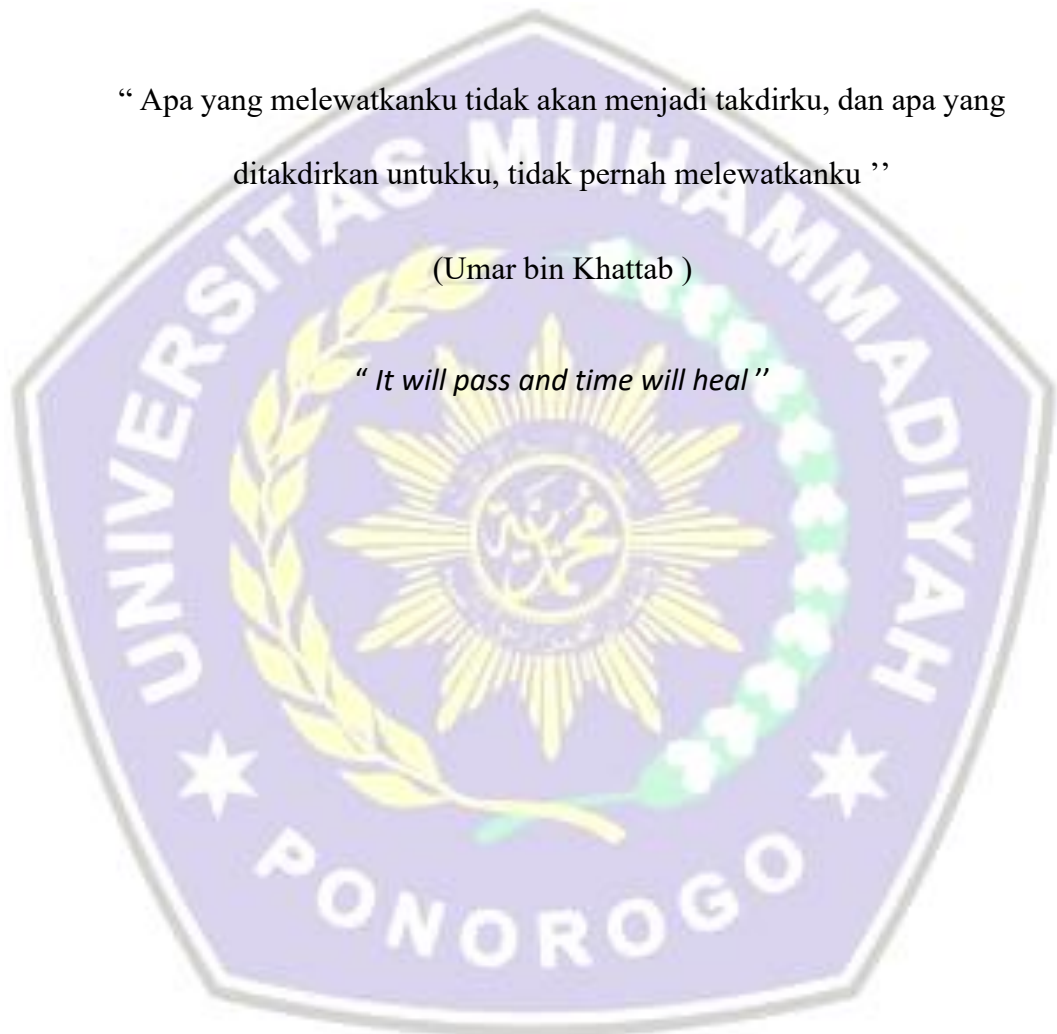
MOTTO

“ Apabila yang ada didepan membuatmu takut, dan yang dibelakang membuatmu luka, lihatlah ke atas, sungguh Allah tak pernah gagal menolongmu”

“ Apa yang melewatkanmu tidak akan menjadi takdirmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu, tidak pernah melewatkanmu ”

(Umar bin Khattab)

“ It will pass and time will heal ”



SURAT PERNYATAAN

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

Ponorogo, 6 - 8 - 2026

Yang menyatakan,



Fatimatul Zahrok

NIM : 22632175

LEMBAR PENGESAHAN

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

Di Mi Al – Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo

Fatimatul Zahrok

NIM 22632175

Skripsi ini telah di setujui pada tanggal : 6 - 8 - 2026

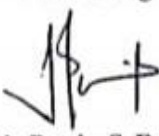
Oleh :

Pembimbing I


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

NIDN : 0731038002

Pembimbing II


Dianita Rifqia Putri., S. Farm., M.Sc., Apt

NIDN : 0709069001

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Saiful Nur Hidayat S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0714127901

SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada program studi
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal 6 - 8 - 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua :

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

Anggota :

1. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)

2. Dianita Rifqia Putri, S. Farm., M.Sc., Apt (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0714127901

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan *Overall Physical Health* dengan *Overall Mental Health* pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis di MI Al-Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo” tepat waktu. Tanpa pertolongan-Nya, skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman jahiliah menuju zaman Islamiyah, serta yang syafaatnya kita nantikan di akhirat kelak.

Penulis menyadari bahwa pelaksanaan penelitian ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan, bimbingan, arahan, motivasi, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorog
4. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing 1 atas segala bimbingan, arahan, masukan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis vi selama proses bimbingan skripsi ini, sehingga sekripsi ini dapat terlaselesaikan dengan baik.

5. Dianita Rifqia Putri, S. Farm., M.Sc., Apt selaku pembimbing 2 atas segala bimbingan, arahan, masukan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis vi selama proses bimbingan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Terutama kepada bapak dan ibu dosen prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan ilmunya, dan membimbing penulis selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga penulis dapat berkesempatan bertemu dan di bimbing oleh bapak dan ibu dosen. Semoga bapak dan ibu selalu di limpahkan Rizkinya, Kesehatan dan semoga di permudah dalam segala hal.
7. Terimakasih kepada pihak sekolah Mi Al – Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi ini.
8. Terima kasih kepada seluruh responden atas kesediaan, waktu, dan partisipasinya dalam penelitian ini. Tanpa dukungan dan kerja sama yang diberikan, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, dan membalas segala kebaikan yang telah diberikan.
9. Untuk *support system* dan panutan. Ayahanda Sukadi, terimakasih selalu berjuang tanpa mengenal kata lelah dan menyerah demi mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dalam hidup sehingga penulis mampu

menyelesaikan studinya sampai sarjana. Sekali lagi, terimakasih untuk setiap cucur keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah hingga anakmu bisa sampai di tahap ini.

10. Pintu surgaku. Ibunda Sumiyati yang menjadi alasan utama penulis bisa bertahan hingga saat ini. Terimakasih atas segala motivasi, semangat, harapan serta bersedia menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia, terimakasih karena tidak pernah menuntut akan segala hal dan bahkan senantiasa mendampingi setiap langkah penulis untuk menjadi seseorang yang berpendidikan. Terimakasih atas kasih sayang tanpa batas yang diberikan, mendoakan tanpa henti dan terimakasih atas kesabaran serta pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup penulis. Beliau adalah wanita hebat yang tidak banyak mengeluh juga pandai menyembunyikan segala lukanya sendirian. Dan beliau lah sumber kekuatan dan inspirasi bagi penulis, sekali lagi terimakasih untuk segala bentuk pengorbanan baik secara moral maupun finansial.

11. Kakak saya Khosimatul Huda dan instrinya Nida Nurhidayah, terimakasih banyak atas dukungannya secara moral maupun finansial. Terimakasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

12. Sahabat penulis Almar'atur Roihatuz Zahrotul Jannah, yang telah memberi segala dukungan, baik dalam bentuk kenyamanan, semangat, motivasi, maupun kebersamaan yang telah memberikan warna tersendiri dalam perjalanan ini. Dukungan dan kebaikanmu sangat berarti yang telah membantu saya melalui berbagai tantangan dan menjadi sandaran yang

membuat saya terus melangkah, tumbuh hingga akhirnya skripsi ini dapat saya selesaikan.

13. Teruntuk seluruh teman S1 Keperawatan angkatan 2022, yang selalu menemani, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta bantuan dengan ikhlas untuk direpotkan dalam segala hal. Kehadiran kalian sangatlah berarti dalam penyelesaian skripsi ini.

14. Terakhir, penulis menyampaikan terimakasih kepada diri sendiri, Fatimatul Zahrok, yang telah mampu bertahan dan berjuang hingga sampai di titik ini. Terimakasih atas setiap Lelah, mampu bertahan dan berjuang hingga titik ini. Terimakasih atas setiap proses yang dilalui dengan ikhlas dan tegar. Penulis bangga atas kekuatan dan keteguhan diri dalam melewati berbagai fase kehidupan. Semoga ke depan tetap diberikan kekuatan, ketabahan, dan lapang hati untuk terus tumbuh dan menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Akhir kata, penulis dapat menyadari tanpa ridho dan pertolongan dari Allah SWT, serta bantuan, dukungan, motivasi dari segala pihak, skripsi ini tidak dapat diselesaikan.

Peneliti



(Fatimatul Zahrok)

ABSTRACT

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

At MI Al-Jihad Karanggebang, Jetis, Ponorogo

By: Fatimatul Zahrok

Email : zahrofatim58@gmail.com

The Free Nutritious Meal (MBG) program is a government initiative aimed at improving the nutritional and health status of the community. Meeting optimal nutritional needs is expected to support the overall physical and mental health of beneficiary families. This study aims to determine the relationship between overall physical health and overall mental health among families receiving the Free Nutritious Meal (MBG) program at MI Al-Jihad Karanggebang, Jetis, Ponorogo.

This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. A sample of 104 respondents was selected using the proportional random sampling technique. Data were collected using questionnaires assessing overall physical health and overall mental health, then analyzed using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results indicate that the majority of respondents fell into the "good" category for both overall physical health and overall mental health. Spearman Rank analysis yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between overall physical health and overall mental health among families receiving the Free Nutritious Meal (MBG) program.

The findings indicate that better overall physical health is associated with better overall mental health among families participating in the Free Nutritious Meal (MBG) Program. These results suggest that the Free Nutritious Meal (MBG) Program has the potential to support the overall mental health of families by improving their overall physical health.

Keywords: Overall Physical Health, Overall Mental Health, Free Nutritious Meal (MBG), MBG Beneficiary Families.

ABSTRAK

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

Di Mi Al – Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo

Oleh : Fatimatul Zahrok

Email : zahrofatim58@gmail.com

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan program pemerintah yang bertujuan meningkatkan status gizi dan kesehatan masyarakat. Pemenuhan gizi yang optimal diharapkan dapat mendukung *Overall Physical Health* dan *Overall Mental Health* keluarga penerima manfaat. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *Overall Physical Health* dengan *Overall Mental Health* pada keluarga penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di MI Al-Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 104 responden dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Overall Physical Health* dan *Overall Mental Health*, kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *Overall Physical Health* dan *Overall Mental Health* dalam kategori baik. Analisis Spearman Rank menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *Overall Physical Health* dengan *Overall Mental Health* pada keluarga penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

Kesimpulan menunjukkan bahwa semakin baik *Overall Physical Health*, semakin baik pula *Overall Mental Health* pada keluarga penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Temuan ini menunjukkan bahwa Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berpotensi mendukung *Overall Mental Health* melalui peningkatan *Overall Physical Health* keluarga.

Kata Kunci: *Overall Physical Health*, *Overall Mental Health*, Makan Bergizi Gratis (MBG), Keluarga Penerima MBG.

DAFTAR ISI

MOTTO	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
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	14
2.1 Konsep <i>Overall Physical Health</i>	14
2.1.1 Definisi <i>Overall Physical Health</i>	14
2.1.2 Indikator <i>Overall Physical Health</i>	15
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Overall Physical Health</i>	17
2.1.4 Dampak <i>Overall Physical Health</i>	19
2.1.5 Instrumen Alat Ukur <i>Overall Physical Health</i>	21
2.2 Konsep <i>Overall Mental Health</i>	25
2.2.1 Definisi <i>Overall Mental Health</i>	25
2.2.2 Indikator <i>Overall Mental Health</i>	27

2.2.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Overall Mental Health</i>	28
2.2.4	Dampak <i>Overall Mental Health</i>	30
2.2.5	Instrumen Alat Ukur <i>Overall Mental Health</i>	32
2.3	Konsep Makanan Bergizi Gratis	35
2.3.1	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Makanan Bergizi Gratis 37	
2.3.2	Dampak Makanan Bergizi Gratis.....	38
2.4	Hubungan <i>Overall Pysical Health</i> Daengan <i>Overall Mental Health</i>	40
2.4.1	Hubungan teoritis antara <i>Overall Pysical Health</i> dengan <i>Overall Mental Health</i>	40
2.4.2	Hubungan empiris <i>overall pysical health</i> dengan <i>overall mental health</i> berdasarkan penelitian terdahulu	41
2.5	Kerangka Teori.....	42
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		44
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian.....	44
3.2	Hipotesis.....	45
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....		46
4.1	Desain Penelitian.....	46
4.2	Kerangka Kerja	47
4.3	Populasi, sampel, besar sampel dan sampling	48
4.3.1	Populasi.....	48
4.3.2	Sampel.....	48
4.3.3	Besar Sampel.....	48
4.3.4	Sampling	51
4.4	Identifikasi variabel penelitian.....	52
4.4.1	Variabel independent (variabel bebas).....	52
4.4.2	Variabel dependen (variabel terikat).....	52
4.5	Definisi operasional.....	52
4.6	Instrumen Alat Ukur penelitian.....	54
4.7	Waktu dan lokasi penelitian.....	55
4.7.1	Waktu penelitian	55
4.7.2	Lokasi penelitian	55
4.8	Pengumpulan data	55

4.8.1	Pengumpulan data	55
4.8.2	Prosedur pengumpulan data	56
4.8.3	Pengolahan data dan analisa data	58
4.9	Etika penelitian	62
BAB 5 PEMBAHASAN		65
5.1	Gambaran Tempat Penelitian	65
5.2	Keterbatasan Penelitian	66
5.3	Hasil Penelitian	67
5.3.1	Data Umum	67
5.3.2	Data Khusus	71
5.4	Pembahasan	73
5.4.1	Indentifikasi <i>Overall Physical Health</i>	73
5.4.2	Indentifikasi <i>Overall Mental Health</i>	83
5.4.3	Analisa hubungan <i>Overall Physical Health</i> dengan <i>Overall Mental Health</i>	94
BAB 6 KESIMPULAN		99
6.1	Kesimpulan	99
6.2	Saran	99
DAFTAR PUSTAKA		102
LAMPIRAN		111

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1	Perhitungan Proporsional Random Sampling Hubungan <i>Overall Pyshical Health</i> Dengan <i>Overall Mental Health</i> Pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis Di Mi Al-Jihad Karnaggebang Jetis Ponorogo.....	50
Tabel 4. 2	Hasil Proporsional Random Sampling Hubungan <i>Overall Pyshical Health</i> Dengan <i>Overall Mental Health</i> Pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis Di Mi Al-Jihad Karnaggebang Jetis Ponorogo.....	51
Tabel 4. 3	Definisi Operasional Hubungan <i>Overall Physical Health</i> dengan <i>Overall Mental Helath</i> Pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Mi Al-Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo	52
Tabel 5. 1	Karakteristik responden berdasarkan usia responden	67
Tabel 5. 2	Karakteristik responden berdasarkan hubungan dengan siswa.	67
Tabel 5. 3	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin responden	68
Tabel 5. 4	Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir responden.	68
Tabel 5. 5	Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan responden	69
Tabel 5. 6	Karakteristik responden berdasarkan jumlah anggota di dalam rumah tangga.....	69
Tabel 5. 7	Karakteristik responden berdasarkan jumlah anak yang masih sekolah di dalam rumah tangga.....	70
Tabel 5. 8	Karakteristik responden berdasarkan jumlah pendapatan wali..	70
Tabel 5. 9	Karakteristik tingkat <i>Overall Physical Health</i>	71
Tabel 5. 10	Karakteristik tingkat <i>Overall Mental Health</i>	72
Tabel 5. 11	Hubungan <i>Overall Physical Health</i> dengan <i>Overall Mental Health</i>	73
Tabel 5. 12	Analisa hubungan <i>Overall Physical Health</i> dengan <i>Overall Mental Health</i>	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Konsep <i>Overall Pysical Health</i> dengan <i>Overall Mental Health</i> pada Keluarga Penerima Makanan Gratis (Liebe et al., 2023).	42
Gambar 3. 1	Kerangka konseptual hubungan <i>Overall Physical Health</i> dengan <i>Overall Mental Health</i>	44
Gambar 4. 1	Kerangka Kerja Penelitian Hubungan <i>Overall pysical Health</i> dengan <i>Overall Mental Health</i> Pada Keluarga penerima Program MBG di Mi Al- Jihad Karanggebang Jetis Ponorogo.	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran Persetujuan Menjadi Responden	112
Lampiran 2 Data Demografi Responden.....	113
Lampiran 3 Kuisioner Overall Pysicall Health	114
Lampiran 4 Kuesioner Overall Mental Health.....	117
Lampiran 5 Hasil Analisa Data	119
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	129
Lampiran 7 Tabulasi Data Khusus	131
Lampiran 8 Tabulasi Data Umum.....	136
Lampiran 9 Surat Pengambilan Data Awal.....	142
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	143
Lampiran 11 Hasil Uji Etik.....	144
Lampiran 12 Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	145
Lampiran 13 Hasil check plagiasi	146
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	147
Lampiran 15 Lembar Konsultasi.....	148
Lampiran 16 Lembar Konsultasi.....	149

