

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

DI MI MA'ARIF PATIHAN KIDUL SIMAN PONOROGO



Oleh :

ZILA MUSLIKAH TUNISAK

22632163

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH POOROGO
2025/2026

SKRIPSI
HUBUNGAN *OVERALL MENTAL HEALTH* DENGAN *LIFE*
***SATISFACTION* PADA KELUARGA PENERIMA**
MAKANAN BERGIZI GRATIS
DI MI MA'ARIF PATIHAN KIDUL SIMAN PONOROGO

SKRIPSI

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



Oleh :

ZILA MUSLIKAH TUNISAK

22632163

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH POOROGO

2025/2026

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, 30. Juli 2026

Yang Menyatakan



ZILA MUSLIKAH TUNISAK

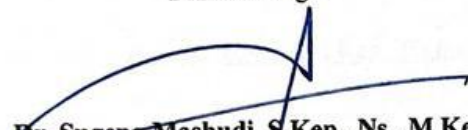
NIM 22632163

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN *OVERALL MENTAL HEALTH* DENGAN *LIFE*
***SATISFACTION* PADA KELUARGA PENERIMA**
MAKANAN BERGIZI GRATIS
DI MI MA'ARIF PATIHAN KIDUL SIMAN PONOROGO
ZILA MUSLIKAH TUNISAK
NIM 22632163

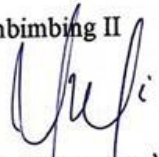
PROPOSAL SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA
TANGGAL 30 Juli 2026

Oleh :

Pembimbing I


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

Pembimbing II


Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN: 070477501

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 Juli 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Sulistyo Andarmovo, S.kep., Ners., M.Kes., Ph.D., FIS@ua

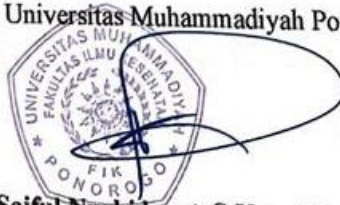
Anggota : 1. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes

2. Ririn Nasriati, S.Kep Ns.M.Kep

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN: 0714127901

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas karunia dan limpahan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan judul “**Hubungan Overall Mental Health Dengan Life Satisfaction Pada Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis Di Mi Ma’arif Patihan Kidul Siman Ponorogo**”. Proposal Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya setulus hati kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan Skripsi ini.
3. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Ririn Nasriati, S.Kep Ns.M.Kep selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.

6. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak dan Mama tercinta, yang menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berjuang hingga berada di titik ini. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tidak pernah berkurang, pengorbanan yang tidak pernah dihitung, serta kerja keras yang telah diberikan demi masa depan penulis. Terima kasih telah menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan penyemangat dalam setiap langkah penulis. Semoga segala lelah, doa, pengorbanan Bapak dan Mama dibalas dengan keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan oleh Allah SWT. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud rasa syukur dan terima kasih atas cinta yang telah Bapak dan Ibu berikan tanpa syarat.
7. Terima kasih kepada Ziyana Walida 'Azizah Selaku Sahabat yang setia menemani perjalanan Hidup penulis sejak tahun 2018 hingga saat ini. Terima kasih Selalu ada dalam semua perjalanan hidup penulis dan atas segala doa, dukungan, semangat, perhatian, serta kehadiran yang selalu menjadi rumah ternyaman dan tempat bersandar yang paling menenangkan bagi penulis. Segala bentuk ketulusan dan motivasi yang diberikan telah menjadi kekuatan bagi penulis untuk tetap bertahan dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini hingga akhir.
8. Terima kasih kepada Hepy Pradana Putri yang telah menemani penulis sejak masa kecil dan selalu hadir sebagai sahabat yang memberikan semangat dalam setiap proses kehidupan. Terima kasih kepada Cicik Kuncowati yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam berbagai keperluan selama penyusunan skripsi, khususnya dalam mengurus administrasi

dan proses pengajuan tanda tangan. Terima kasih kepada pemilik NIM 22511661 yang telah membantu penulis dalam merapikan naskah skripsi serta senantiasa memberikan dukungan. Terima kasih pula kepada seseorang NIM 19631874 yang telah menjadi motivator bagi penulis, selalu bersedia membantu ketika penulis mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, serta memberikan arahan dan motivasi yang sangat berarti. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan bantuan yang telah diberikan memperoleh balasan terbaik dari Allah SWT. 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

9. Rekan-rekan sesama mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
10. Untuk diri sendiri, Zila Muslikah Tunisak, terimakasih telah bertahan sejauh ini atas usaha, air mata, rasa ikhlas, lelah dan keraguan yang terus beriringan dengan rasa

Penulis menyadari bahwa Proposal ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan Proposal ini.

Ponorogo, Juli 2026

Penulis

ZILA MUSLIKAH TUNISAK

NIM 22632163

ABSTRAK

HUBUNGAN *OVERALL MENTAL HEALTH* DENGAN *LIFE SATISFACTION* PADA KELUARGA PENERIMA MAKANAN BERGIZI GRATIS DI MI MA'ARIF PATIHAN KIDUL SIMAN PONOROGO **ZILA MUSLIKAH TUNISAK**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : zilla.mila03@gmail.com

Kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan komponen utama dari kesejahteraan subjektif yang mencerminkan bagaimana individu menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan. Keluarga penerima Makanan Bergizi Gratis (MBG) termasuk dalam kelompok rentan secara ekonomi yang sering menghadapi tekanan psikologis dan sosial, seperti kecemasan terhadap kondisi keuangan dan masa depan anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *overall mental health* dengan *life satisfaction* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis Di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo.

Dengan menggunakan metode penelitian yaitu desain penelitian cross-sectional. Pada penelitian ini responden yang berjumlah 120 merupakan keluarga Keluarga penerima Program MBG di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo menggunakan teknik *Random Sampling*, dan dianalisis menggunakan uji *korelasi sperman*. Hasil penelitian ini menunjukkan *overall mental health* kategori tinggi sebagian besar memiliki *life satisfaction* kategori tinggi, yaitu sebanyak 86 responden (95,6%). Responden dengan *overall mental health* kategori sedang sebagian besar juga memiliki *life satisfaction* kategori tinggi, yaitu sebanyak 21 responden (72,4%).

Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi sperman didapatkan hasil P-Value = 0,000 ($P < 0,05$). Artinya H_0 ditolak yang berarti ada hubungan *overall mental health* dengan *life satisfaction* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis Di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa hubungan *overall mental health* dengan *life satisfaction* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis Di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo. Dan untuk saran diharapkan hubungan *overall mental health* dengan *life satisfaction* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis agar dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang masalah Kepuasan hidup serta penanganan kesehatan mental.

Kata kunci : Kepuasan hidup (*life satisfaction*), *Overall Mental Health* (kesehatan mental), Makanan Bergizi Gratis.

ABSTRACT

***THE RELATIONSHIP BETWEEN OVERALL MENTAL HEALTH AND
LIFE SATISFACTION AMONG FAMILIES RECEIVING FREE
NUTRITIOUS MEALS
AT MI MA'ARIF PATIHAN KIDUL SIMAN, PONOROGO
ZILA MUSLIKAH TUNISAK***

Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo

E-mail : zilla.mila03@gmail.com

Life satisfaction is a key component of subjective well-being that reflects how individuals assess their overall quality of life. Families receiving Free Nutritious Meals (MBG) belong to an economically vulnerable group that often faces psychological and social pressures, such as anxiety about their financial situation and their children's future. The purpose of this study was to determine the relationship between overall mental health and life satisfaction among families receiving free nutritious meals at Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman, Ponorogo.

This study employed a cross-sectional research design. In this study, the 120 respondents—families participating in the MBG Program at Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman, Ponorogo—were selected using random sampling and analyzed using the Spearman correlation test. The results of this study indicate that the majority of those in the high overall mental health category also had high life satisfaction, totaling 86 respondents (95.6%). Most respondents with moderate overall mental health also had high life satisfaction, totaling 21 respondents (72.4%).

The results of the statistical analysis using the Spearman correlation test yielded a P-value of 0.000 ($P < 0.05$). This means that H_0 is rejected, indicating that there is a relationship between overall mental health and life satisfaction among families receiving free nutritious meals at Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman, Ponorogo.

The conclusion of this study is that there is a relationship between overall mental health and life satisfaction among families receiving free nutritious meals at Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman, Ponorogo. As a recommendation, it is hoped that this relationship between overall mental health and life satisfaction among families receiving free nutritious meals will help increase public awareness of issues related to life satisfaction and mental health management.

Keywords: Life satisfaction, Overall mental health, Free nutritious meals

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	10
DAFTAR ISI	11
DAFTAR TABEL	15
DAFTAR GAMBAR	16
DAFTAR LAMPIRAN.....	17
DAFTAR SINGKATAN	18
BAB 1 PENDAHULUAN.....	19
1.1 Latar Belakang.....	19
1.2 Rumusan Masalah.....	25
1.3 Tujuan Penelitian.....	25
1.3.1 Tujuan Umum.....	25
1.3.2 Tujuan Khusus.....	26
1.4 Manfaat Penelitian.....	26
1.4.1 Manfaat Teoritis	26
1.4.2 Manfaat Praktis.....	27
1.5 Keaslian Penelitian	27
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	31
2.1 Konsep <i>Overall Mental Health</i>.....	31
2.1.1 Definisi <i>Overall Mental Health</i>	31
2.1.2 Indikator <i>Overall Mental Health</i>	34
2.1.3 Faktor–Faktor yang Mempengaruhi <i>Overall Mental Health</i>	38

2.1.4 Dampak Overall Mental Health.....	42
2.1.5 Instrumen Pengukuran <i>Overall Mental Health</i>	45
2.1.6 Sistem Penilaian (Scoring) Instrumen <i>Overall Mental Health</i>	52
2.2 Konsep <i>Life Satisfaction</i>	56
2.2.5 .Definisi <i>Life Satisfaction</i>	56
2.2.6 Indikator <i>Life Satisfaction</i>	60
2.2.7Faktor Penentu <i>Life Satisfaction</i>	64
2.2.8 Dampak <i>Life Satisfaction</i>	67
2.2.9 Alat Ukur <i>Life Satisfaction</i>	68
2.2.10 Sistem Penskoran <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS).....	72
2.3 Konsep Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis	75
2.3.2 Indikator Keluarga Penerima Makanan Bergizi Gratis (MBG)...	76
2.3.3 Faktor Penentu Kesejahteraan Keluarga Penerima MBG.....	77
2.3.4 Dampak Keluarga Penerima MBG.....	78
2.4 Kerangka Teori.....	79
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	84
3.1 Kerangka Konseptual.....	84
3.2 Hipotesis.....	86
BAB 4 METODE PENELITIAN	87
4.1 Desain Penelitian.....	87
4.2 Kerangka Operasional.....	89
4.3 Populasi, Sampel dan Sampling	90
4.3.1 Populasi	90
4.3.2 Sampel	90
4.3.3 Sampling.....	93

4.3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	94
4.4 Identifikasi Variabel Penelitian	94
4.4.1 Variabel Independen (Variabel Bebas).....	94
4.4.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat)	95
4.5 Definisi Operasional	95
4.6 Instrumen Penelitian	97
4.7 Waktu dan Lokasi Penelitian	100
4.7.1 Waktu Penelitian.....	100
4.7.2 Lokasi Penelitian.....	100
4.8 Pengumpulan Data	101
4.8.1 Pengumpulan Data.....	101
4.8.2 Prosedur Pengumpulan Data.....	102
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data.....	103
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	112
5.1 HASIL PENELITIAN.....	113
5.1.2 Penyajian Karakteristik Data Umum.....	114
5.2 PEMBAHASAN	121
5.2.1 <i>Overall Mental Health</i> pada Keluarga Penerima Program Makanan Bergizi Gratis (MBG).....	121
5.2.2 <i>Life Satisfaction</i> pada Keluarga Penerima Program Makanan Bergizi Gratis (MBG).....	129
5.2.3 Analisis Hubungan <i>Overall Mental Health</i> dengan <i>Life Satisfaction</i> pada Keluarga Penerima Program Makanan Bergizi Gratis (MBG).....	139
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	150

6.1 Kesimpulan.....	150
6.2 Saran.....	151
DAFTAR PUSTAKA	152



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Operasional Penelitian Hubungan <i>Overall Mental Health</i> dengan <i>Life Satisfaction</i> Pada Keluarga penerima Program MBG di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo	95
Tabel 5.1 Distribusi responden berdasarkan usia	115
Tabel 5.2 Distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	115
Tabel 5.3 Distribusi responden berdasarkan Pendidikan.....	116
Tabel 5.4 Distribusi responden berdasarkan Pekerjaan.....	116
Tabel 5.5 Distribusi responden berdasarkan status pernikahan	117
Tabel 5.5 Distribusi responden berdasarkan Pendapatan.....	117
Tabel 5.7. Distribusi responden berdasarkan Lokasi Sekolah	118
Tabel 5.8 Karakteristik <i>Overal Mental Health</i> Pada Keluarga Penerima MBG (Makan Bergizi Gratis) di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo.....	119
Tabel 5.8 Karakteristik <i>Life Satisfaction</i> Pada Keluarga Penerima MBG (Makan Bergizi Gratis) di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo	119
Tabel 5.9 Tabulasi Silang Hubungan <i>Overal Mental Health</i> Dengan <i>Life Satisfaction</i> Pada Keluarga Penerima MBG (Makan Bergizi Gratis)	120

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Konsep Teori Hubungan Overall Mental Health dengan Life Satisfaction pada Keluarga Penerima MBG (<i>Diadaptasi dari Diener et al., 2020; WHO, 2023; An et al., 2024; Liebe et al., 2023</i>).....	81
Gambar 3.1 Kerangka konseptual hubungan Overall Mental Health Dengan Life satisfacton.....	84



7DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Rencana Kegiatan	137
Lampiran 2	Surat Pengambilan Data Awal.....	138
Lampiran 3	Layak Uji Etik	139
Lampiran 4	Penjelasan Penelitian	140
Lampiran 5	Lembar Permohonan Menjadi Responden	142
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	143
Lampiran 7	Kuisioner	144
Lampiran 8	Lembar Hasil Analisa Data Umum	157
Lampiran 9	Lembar Hasil Analisa Data Khusus	162
Lampiran 10	Hasil Uji Statistik	168
Lampiran 11	Lembar Bimbingan.....	207

