

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI
DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TPB
SEKOLAH BISNIS DAN MANAJEMEN
INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG**

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Tugas Akhir
Program Studi Teknologi Pangan

Oleh :

Agnes Grace Florence
143020428



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS PASUNDAN
BANDUNG
2017**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI
DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TPB
SEKOLAH BISNIS DAN MANAJEMEN
INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG**

TUGAS AKHIR

Oleh :
Agnes Grace Florence
143020428

Telah Diperiksa dan Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Ir. Sumartini, MP.

Ir. Willy Pranata W. M.Si., Ph.D

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TPB SEKOLAH BISNIS DAN MANAJEMEN INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG”. Laporan ini disusun untuk memenuhi syarat Tugas Akhir Prodi Teknologi Pangan, Fakultas Teknik, Universitas Pasundan, Bandung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bimbingan, dorongan, serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ir. Sumartini, MP., selaku Dosen Pembimbing utama yang telah membimbing dan memberikan pengarahan dalam menyusun Tugas Akhir ini.
2. Ir. Willy Pranata W. M.Si., Ph.D.,selaku Dosen Pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta pengarahan selama menyusun Tugas Akhir ini.
3. Kedua orangtua Ayahanda tercinta, Ir. Ganda Simanjuntak, Ibunda tercinta Dra. Esther Florida Pardede, M.A., juga abang tersayang Arthur dan Ricky yang selalu memberikan dukungan baik moril, materil dan spiritual serta tiada henti-hentinya memberikan curahan kasih sayang dan mendoakan penulis demi kelancaran dalam penyusunan Tugas Akhir.

4. Seluruh teman-teman UNPAS bertahan; Indah, Hesty, Leti, dan Dian yang telah bekerja sama dan saling mendukung dalam kegiatan belajar selama ini
5. Atasan serta rekan kerja di kantor yang telah memberi dukungan dan memberikan saya kemudahan untuk bimbingan dan melaksanakan penelitian.

Akhir kata, penulis berharap semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan umumnya bagi semua pihak yang membaca Tugas Akhir ini. Mohon maaf, apabila terdapat kalimat yang kurang berkenan. Terima kasih.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Kerangka Pemikiran	6
1.6 Hipotesis Penelitian	10
1.7 Tempat dan Waktu	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Pengetahuan Gizi.....	12
2.1.1 Pengertian Pengetahuan.....	12
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	12
2.1.3 Tingkat Pengetahuan.....	16
2.1.4 Cara Mengukur Pengetahuan.....	18

2.1.5 Pengetahuan Gizi	19
2.2 Pola Konsumsi.....	21
2.2.1 Pengertian	21
2.2.2. Metode Penilaian Pola Konsumsi Makan.....	23
2.3 Status Gizi	24
2.3.1. Gizi Seimbang (<i>Balanced Nutrition</i>)	25
2.3.2. Gizi Kurang (Undernutrition)	26
2.3.3. Gizi Lebih (Overnutrition).....	26
2.3.4. Pengukuran Status Gizi.....	27
2.3.4. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	28
2.4 Remaja.....	29
2.4.1 Pengertian	29
2.4.2 Tahapan Remaja	30
2.5 Metode Penelitian.....	30
2.5.1 Populasi.....	31
2.5.2 Sampel	31
2.5.3 Analisis Data.....	32
2.5.4 Pengolahan Data	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	35
3.1. Bahan dan Alat	35
3.2. Metode Penelitian.....	35
3.2.1 Rancangan Perlakuan	35
3.2.2 Rancangan Analisis	36

3.3. Prosedur Penelitian.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1. Hasil Penelitian dan Pembahasan	45
4.1.1 Penentuan Jumlah Populasi.....	45
4.1.2 Penentuan Jumlah Sampel.....	45
4.1.3 Uji Validitas dan Reliabilitas	46
4.1.4 Hasil Observasi dan Wawancara.....	48
4.1.5 Gambaran Usia Mahasiswa TPB SBM – ITB.....	49
4.1.6 Gambaran Jenis Kelamin Mahasiswa TPB SBM – ITB	50
4.1.7 Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB.....	52
4.1.8 Gambaran Pola Konsumsi Mahasiswa TPB SBM – ITB.....	53
4.1.9 Gambaran Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB	54
4.1.10 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB	56
4.1.11 Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB	58
4.1.12 Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1. Kesimpulan.....	65
5.2. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Penilaian Pola Konsumsi.....	39
Tabel 2. Penilaian Status Gizi.....	39
Tabel 3. Data Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	40
Tabel 4. Data Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi.....	40
Tabel 5. Data Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dengan Status Gizi.	41
Tabel 6. Hasil Interpretasi Korelasi	42
Tabel 7. Gambaran Usia Responden Mahasiswa TPB SBM ITB.....	49
Tabel 8. Gambaran Jenis Kelamin Responden Mahasiswa TPB SBM ITB	51
Tabel 9. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa TPB SBM - ITB	52
Tabel 10. Gambaran Pola Konsumsi Mahasiswa TPB SBM - ITB	53
Tabel 11. Distribusi Responden Mahasiswa TPB SBM ITB Berdasarkan Kategori Status Gizi	55
Tabel 12. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB.....	56
Tabel 13. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB.....	58
Tabel 14. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Diagram Alir Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Cara Penentuan Jumlah Sampel	72
Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden	73
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	74
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	75
Lampiran 5. Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	78
Lampiran 6. Tabel Perhitungan Validitas dan Reabilitas.....	78
Lampiran 7. Cara Perhitungan Validitas dan Reabilitas	81
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Menggunakan SPSS.....	84
Lampiran 9. Tabel Hasil Penelitian Karakteristik Responden.....	86
Lampiran 10 Cara Pengukuran Pengetahuan Gizi	89
Lampiran 11. Tabel Hasil Penelitian Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa SBM – ITB ..	100
Lampiran 12. Cara Pengukuran Pola Konsumsi	105
Lampiran 13. Tabel Hasil Penelitian Pola Konsumsi pada Mahasiswa SBM – ITB	106
Lampiran 14. Cara Perhitungan Status Gizi.....	121
Lampiran 15. Tabel Hasil Perhitungan Status Gizi pada Mahasiswa SBM – ITB	122
Lampiran 16. Tabel Hasil Perhitungan Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	125
Lampiran 17. Tabel Hasil Perhitungan Analisis Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi.....	127
Lampiran 18. Tabel Hasil Analisis Korelasi Data Menggunakan SPSS.....	128
Lampiran 19. Tabel Chi Square	131

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi terhadap status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pola konsumsi yang beragam sesuai dengan pengetahuan gizi mahasiswa Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung sehingga mendapatkan status gizi yang ideal dan dapat menimbulkan kesadaran terhadap kebiasaan makan yang baik di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Variabel yang diteliti yaitu pengetahuan gizi, pola konsumsi dan status gizi. Populasi yang diambil adalah mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung sebanyak 360 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling sehingga diperoleh 79 sampel. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan gizi dan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Pengolahan data dan analisa data berupa persentase dan analisis korelasi menggunakan metode Chi Square.

Berdasarkan penelitian menunjukkan: (1) ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung dengan X^2 hitung 35,045 > X^2 tabel 30,98, (2) ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung dengan X^2 hitung 40,849 > X^2 tabel 30,98, (3) ada hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung X^2 hitung > X^2 tabel.

Kata kunci : Pengetahuan gizi, pola konsumsi, status gizi

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine relationship of nutrition knowledge and consumption patterns between nutritional status of TPB students at School of Business and Management Institut Teknologi Bandung. This research was expected to increase the consumption patterns accordance to their nutrition knowledge so students can get the ideal nutritional status and improve the awareness of good eating habits at School of Business and Management Institut Teknologi Bandung.

This study was an analytical cross-sectional study using nutrition knowledge, consumption patterns, and nutritional status as the variables. Total population is 360 TPB students of School of Business and Management Institut Teknologi Bandung. Total sample was 79 students determined by purposive sampling technique. Data collected using nutrition knowledge questionnaire and Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data tabulation and data analysis presented in percentage and correlation analysis using Chi Square method.

This research shows: (1) There is correlation between nutrition knowledge and nutritional status in TPB students of School of Business and Management Institut Teknologi Bandung X^2 count 35,045 > X^2 table 30,98, (2) There is correlation between consumption patterns and nutritional status in TPB students of School of Business and Management Institut Teknologi Bandung X^2 count 40,849 > X^2 table 30,98, (3) There are correlation between nutrition knowledge, consumption patterns, and nutritional status in TPB students of School of Business and Management Institut Teknologi Bandung.

Keywords : Nutrition knowledge, consumption patterns, nutritional status

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menguraikan mengenai : (1.1) Latar Belakang Penelitian, (1.2) Identifikasi Masalah, (1.3) Tujuan Penelitian, (1.4) Manfaat Penelitian, (1.5) Kerangka Pemikiran, (1.6) Hipotesis Penelitian, dan (1.7) Waktu dan Tempat Penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 17-19 tahun (Depkes, 2014). Remaja merupakan sumber daya manusia untuk pembangunan di masa mendatang. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia banyak faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor penting untuk menjaga kualitas hidup manusia yang optimal adalah kesehatan dan gizi, sedangkan kualitas sumber daya manusia digambarkan melalui pertumbuhan ekonomi, usia, harapan hidup dan tingkat pendidikan. Pembangunan di bidang gizi mempunyai andil yang besar dalam meningkatkan sumber daya manusia antara lain dalam meningkatkan kualitas fisik dan kecerdasan serta produktivitas kerja manusia (Prihatin, 1997).

Gizi merupakan faktor yang terpenting dalam indikator kesehatan pada manusia. Gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan gizi akan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Usia remaja merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kebutuhan zat gizi meningkat pada usia 17 – 19 tahun sebesar 2675 kkal untuk laki-laki dan 2125 kkal untuk

perempuan, perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik remaja itu sendiri. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi sedikit banyak baik asupan maupun kebutuhan gizinya dapat meningkat maupun berkurang (Depkes, 2014).

Berdasarkan RISKESDAS (2013), prevalensi gizi kurus menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja adalah 13,1% pada laki-laki dan 5,7% pada perempuan dan prevalensi gizi lebih pada laki-laki 6,6% dan perempuan 8,1%. Remaja di Indonesia terjadi peningkatan status gizi sangat kurus dan kurus. Namun prevalensi pada status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1,4% dan meningkat pada tahun 2013 menjadi 7,3% (RISKESDAS, 2013).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara langsung antara lain pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan. Selain itu juga faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah pendapatan, pendidikan orang tua dan kebiasaan makannya. (Jelliffe dalam Anggraeni, 2000).

Pola konsumsi pangan umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif. Pola konsumsi pangan juga berhubungan signifikan dengan kondisi ketahanan pangan masyarakat. Terkait dengan hal tersebut, penilaian pola

konsumsi pangan merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengetahui keadaan gizi pada suatu masyarakat (Leyna, 2010).

Keadaan gizi yang mengkhawatirkan dapat terjadi pada mahasiswa. Terjadinya permasalahan ini harus mendapat penanganan yang serius. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan gizi yaitu tentang gizi seimbang.

Pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003).

Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia, Profesor Hardinsyah, mengemukakan baik masyarakat mampu maupun tidak mampu di Indonesia memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang masih kurang. Sehingga saat pemenuhan gizi seimbang tak tercapai, masyarakat yang mampu juga bisa mengalami kekurangan ataupun kelebihan gizi (Windhi, 2016). Banyak remaja dijumpai malnutrisi yang ringan tapi kronis dikarenakan pola makan yang tidak sehat dan teratur. Khususnya remaja putri yang banyak melakukan diet ketat tanpa memperhatikan keseharan mereka hanya untuk menjadi langsing (Prita, 2010).

Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan gizi pada remaja di Indonesia masih tergolong rendah sehingga sikap mereka terhadap pemilihan makanan yang bergizi masih kurang.

Berdasarkan hasil studi pra pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 Desember 2016, dari 10 responden mahasiswa tingkat TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung yang diwawancarai, didapatkan 1 (satu) responden memiliki status gizi kurang, 3 (tiga) responden memiliki status gizi lebih dan 6 (enam) responden memiliki status gizi normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut informasi yang didapat dari responden, mahasiswa belum mendapatkan informasi yang jelas tentang pengetahuan gizi dikarenakan belum mendapat pendidikan gizi secara formal. Kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang pengetahuan gizi akan menyebabkan kurangnya asupan gizi yang seimbang sehingga dapat mempertinggi resiko mahasiswa memiliki status gizi lebih maupun gizi kurang.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengetahuan gizi dan pola konsumsi serta hubungannya dengan status gizi pada mahasiswa Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung ?
2. Apakah ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung ?
3. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung ?

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan gizi, pola konsumsi dan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi terhadap status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan gambaran mengenai konsumsi makanan dengan gizi seimbang selain itu juga memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

1.5 Kerangka Pemikiran

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2003). Sedangkan menurut Riyadi (2005), status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi) dan penggunaan zat gizi makanan masa lalu. Dengan menilai status gizi seseorang atau sekelompok orang, maka dapat diketahui apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut status gizinya baik ataukah tidak baik.

Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi beberapa faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor secara langsung dari status gizi adalah konsumsi pangan. Konsumsi pangan seseorang dapat dilihat secara kualitas maupun kuantitasnya. Secara kuantitas seseorang dapat dikatakan konsumsinya baik yaitu dengan jumlah sesuai kebutuhan. Semakin baik kualitasnya juga semakin baik status gizinya. Dalam penelitian ini konsumsi pangan diketahui dari frekuensi makan dalam satu minggu.

Pola konsumsi makanan adalah susunan makanan yang merupakan suatu kebiasaan yang dimakan seseorang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata orang per hari yang umum dikonsumsi atau dimakan penduduk dalam jangka waktu tertentu (PERSAGI, 2009). Menurut tahapan usianya, kebutuhan kalori pada remaja usia 17 – 19 tahun adalah 2475 kkal untuk laki-laki dan 2125 kkal untuk perempuan (Depkes, 2014).

Pola konsumsi pangan ditentukan oleh dua faktor yang paling dominan yaitu: 1) karakter individu yang mencakup umur, jenis kelamin, pendapatan. 2)

karakteristik keluarga yang mencakup pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga dan banyaknya anggota keluarga menentukan pengeluaran pangan (daya beli) dan pola konsumsi sehingga dapat terlihat status gizi suatu individu (Dewi, 2013).

Pengetahuan gizi juga dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Hal tersebut menunjukkan pengetahuan gizi seseorang dimana seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari. Seseorang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi, akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dan tidak memilih makanan berdasarkan nilai gizi makanan. Sebaliknya mereka yang semakin banyak pengetahuan gizinya, lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut (Dewi, 2013).

Faktor-faktor tersebut sangat memungkinkan terjadi pada mahasiswa. Berbanding lurus dengan masa pertumbuhan dan perkembangan serta banyaknya aktivitas, maka status gizi merupakan faktor penting yang mendukung performa mahasiswa. Menurut Gibney *et al* (2008) karakteristik, gaya hidup, dan pola konsumsi pangan dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sebayang (2012) pada mahasiswa Universitas Indonesia, sebanyak 53,1% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai nutrisi dan 15,6% memiliki Indeks Massa Tubuh lebih besar dari 25. Hasil analisis lebih lanjut antara asupan energi dan status nutrisi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Dari total remaja di SMAN 3 Bogor yang mengikuti penelitian didapat 48,8 % memiliki status gizi normal dan 46,5% dengan status gizi lebih. Jenis makanan yang cenderung lebih banyak dikonsumsi dengan status gizi normal dibandingkan status gizi lebih adalah telur ayam, daging sapi, buah, dan susu. Sedangkan remaja dengan status gizi lebih cenderung lebih banyak mengonsumsi nasi, ayam, tahu, dan tempe goreng. Rata-rata asupan protein dengan status gizi normal lebih besar daripada dengan status gizi lebih. Asupan lemak dengan status gizi normal lebih besar daripada dengan status gizi lebih (Rahmawati, 2013).

Lebih dari total sampel sebanyak 60 orang siswa memiliki pengetahuan gizi pada tingkatan sedang dan mempunyai preferensi konsumsi pangan dalam kategori kurang. Sedangkan hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar (60.9%) contoh termasuk dalam kategori normal. Meskipun demikian, masih ditemukan adanya contoh yang mempunyai status gizi sangat kurus (17.2%), kurus (18.8%) dan sangat gemuk (3.1%). Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Bogor dengan menggunakan analisis Pearson dan Spearman (Setiawati, 2006).

Menurut Anggraeni (2000), dari total responden remaja pada tiga SMAN di Jakarta dengan sampel sebanyak 220 siswa, tingkat pengetahuan gizi laki-laki lebih rendah daripada perempuan. Rata-rata tingkat pengetahuan gizi contoh adalah sedang dengan nilai rata-rata 63,8. Tingkat pengetahuan gizi pada contoh laki-laki adalah sedang (48,25%) dan kurang (46,49%), sedangkan tingkat pengetahuan gizi contoh perempuan yang terbanyak adalah sedang (60,38%).

Sejumlah 21 responden dari NLFC (*Netic Ladies Futsal Club*) yang berada di Bogor didapat bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi responden ($p < 0.05$). Penelitian ini merupakan desain penelitian *cross sectional study* dan menggunakan data primer dengan cara wawancara dan observasi langsung reponden dan data sekunder yang berasal dari administrasi sekolah (Rizkiyanti, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2012), didapat hasil pola konsumsi makanan siswa SMAN 2 RSBI Banda Aceh menurut jenis makanan hanya sebagian yang memenuhi variasi menu setiap kali makan, sedangkan frekuensi makan utama sebanyak 3 kali dalam sehari yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan susu sebagai pelengkap, sementara yang dikonsumsi siswa hanya sebagian yang lengkap setiap kali makan.

Menurut penelitian Camille (2007), pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pada sikap siswa dalam meningkatkan status gizinya. Semakin rendah pengetahuannya maka akan semakin rendah sikap dari siswa untuk meningkatkan status gizinya. Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pendidikan gizi yang disediakan oleh pihak sekolah. Penelitian ini dilakukan dengan responden pelatih olahraga di daerah Iowa dan menggunakan survei analitik dengan desain *cross sectional*.

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap terhadap pola konsumsi namun memiliki korelasi lemah ($r < 0.5$). Responden merupakan remaja yang berusia 18 – 20 tahun dengan latar belakang atlet dan total sampel sebanyak 22 responden.

Pengetahuan gizi adalah komponen penting dalam tercapainya derajat kesehatan. Pendidikan gizi lebih lanjut diperlukan dalam meningkatkan pengetahuan gizi (Spronk, et al, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bhandari et al (2016), didapatkan hasil terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi. Lebih dari seperempat wanita di Terai memiliki status gizi kurang. Mayoritas dari wanita tersebut mengonsumsi sekali dalam sehari, sayur tiga kali sehari, daging dan buah sekali dalam seminggu. Sekitar 30% dari total sampel mengonsumsi susu dan produk turunan susu sekali sehari.

Menurut Lateef (2016), pola konsumsi memiliki hubungan namun tidak signifikan terhadap status gizi. Penelitian ini menggunakan *cross sectional* dan pengambilan sampel dengan metode *multistage random sampling*. Dari total sampel sebanyak 96 responden di sekolah menengah daerah Kwara, Nigeria, didapat hasil mayoritas responden banyak mengonsumsi karbohidrat seperti donat dan biskuit serta snack seperti kue ikan. Meskipun dari total responden sering melakukan sarapan pagi, namun responden masih jarang mengonsumsi makanan saat siang atau malam hari.

1.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas maka dapat diambil hipotesis sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi ada hubungan terhadap status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

2. Pola konsumsi ada hubungan terhadap status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.
3. Ada hubungan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

1.7 Tempat dan Waktu

Tempat penelitian dilaksanakan di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung yang berlokasi di Jalan Ganesa No. 10 Bandung dan dimulai pada bulan Maret 2017.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini menguraikan mengenai: (1) Pengetahuan Gizi, (2) Pola Konsumsi, (3) Status Gizi, (4) Remaja, (5) Metode Penelitian

2.1 Pengetahuan Gizi

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui manusia tentang benda, sifat, keadaan dan harapan-harapan. Pengetahuan dimiliki oleh semua suku bangsa di dunia. Mereka memperoleh pengetahuan melalui pengalaman, intuisi, wahyu, logika, atau kegiatan-kegiatan yang bersifat coba-coba. Jadi pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui manusia dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya.

Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut (Wawan, 2010).

b. Mass media / informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan

masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali

pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini. Dua sikap tradisional mengenai jalannya perkembangan selama hidup :

- 1) Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya.
- 2) Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran baik fisik maupun mental. Dapat diperkirakan bahwa IQ akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia, khususnya pada beberapa kemampuan yang lain seperti misalnya kosa kata dan pengetahuan

umum. Beberapa teori berpendapat ternyata IQ seseorang akan menurun cukup cepat sejalan dengan bertambahnya usia.

2.1.3 Tingkat Pengetahuan

Dalam Notoatmodjo (2005) dinyatakan bahwa pengetahuan memiliki enam tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*know*, C1)

Tahu diartikan sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Misalnya: tahu bahwa buah tomat banyak mengandung vitamin C, dan sebagainya. Ukuran bahwa orang tahu sesuatu dapat menggunakan kata kerja: memilih, melingkari, menyebutkan, mengidentifikasi, menanamkan, mendaftar, memasang, menyebutkan, meringkas, mengingat, melaporkan, memilih, dan menyatakan.

b. Memahami (*comprehension*, C2)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. Misalnya, orang yang memahami cara pemberantasan penyakit demam berdarah, bukan sekedar menyebutkan 3 M (mengubur, menguras, dan menutup), tetapi harus dapat menjelaskan mengapa harus menutup, menguras, dan sebagainya tempat-tempat penampungan air tersebut. Pengukuran tingkat ini dapat menggunakan kata kerja: mendeskripsikan, mendiskusikan, membedakan, mengestimasi, menjelaskan, menggeneralisasi, memberi contoh, menemukan, mengenali, dan merangkum.

c. Aplikasi (*application*, C3)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain. Misalnya, orang yang telah paham metodologi penelitian, ia akan mudah membuat proposal penelitian dimana saja, dan sebagainya. Kata kerja yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ini adalah menerapkan, memperagakan, menggambarkan, menafsirkan, mengubah, menyusun, merevisi, memecahkan, dan menggunakan.

d. Analisis (*analysis*, C4)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan/atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut. Misalnya, dapat membedakan antara nyamuk *Aedes Aegypti* dengan nyamuk biasa, dapat membuat diagram (*flow chart*) siklus hidup cacing kremi, dan sebagainya. Kata kerja yang dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat ini adalah menganalisis, menata, menghitung, mengklasifikasi, membandingkan, menyimpulkan, memperlawankan, menetapkan, memilih, dan mendiskriminasi.

e. Sintesis (*synthesis*, C5)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan

untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. Misalnya, dapat membuat atau meringkas dengan kata-kata atau kalimat sendiri tentang hal-hal yang telah dibaca atau didengar, dapat membuat kesimpulan tentang artikel yang telah dibaca. Kata kerja yang dapat digunakan pada tingkat ini adalah mengkategorikan, menggabungkan, mengumpulkan, mengkorelasikan, mendesain, merencanakan, menghasilkan, memadukan, mereorganisasi, merevisi, dan merangkum.

f. Evaluasi (*evaluation*, C6)

Mengevaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku di masyarakat. Misalnya, seorang ibu dapat menilai atau menentukan seorang anak menderita malnutrisi atau tidak, seseorang dapat menilai manfaat ikut KB, dan sebagainya. Pengukuran tingkat ini dapat menggunakan kata kerja menaksir, mengkaji, menyimpulkan, mengkritik, mendebat, mempertahankan, menimbang, dan membenarkan.

2.1.4 Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan pengetahuan (Notoatmodjo, 2005). Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif misalnya pertanyaan pilihan ganda

(*multiple choice*), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan. Pertanyaan objektif khususnya pertanyaan pilihan ganda lebih disukai dalam pengukuran pengetahuan karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan yang akan diukur dan penilaiannya akan lebih cepat. Nilai nol jika responden menjawab salah dan nilai satu jika menjawab pertanyaan dengan benar. Karena penelitian yang digunakan adalah deskriptif maka uji analisa data secara statistik dimana hasil pengolahan data hanya berupa uji proporsi.

Uji proporsi tersebut mengacu pada rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

Selanjutnya, hasil dari pengukuran pengetahuan ini akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Kategori baik bila mampu menjawab dengan benar > 75 % pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab benar sebanyak 60-75%, kurang bila menjawab pertanyaan < 60 % (Arikunto, 2010).

2.1.5 Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam

pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang disesuaikan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2011).

Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan

dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan.

2.2 Pola Konsumsi

2.2.1 Pengertian

Kehidupan masyarakat sangat dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan gizi. Pola konsumsi pangan masyarakat dilandasi oleh kebiasaan makan yang tumbuh dan berkembang melalui proses sosialisasi. Hal ini menandakan bahwa pola konsumsi makanan dapat berubah-ubah karena faktor penentu (Soekirman, 2000).

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat di tempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan dikombinasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahan makanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Disamping itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinnya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Supariasa, dkk, 2002).

Pola konsumsi merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan dan pola hidup mereka, termasuk beberapa kali mereka makan atau frekuensi makan. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi diantaranya ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia dan faktor kesukaan serta pengetahuan dan pendidikan gizi (Suhardjo, 2006).

Kebutuhan untuk makan bukanlah satu-satunya dorongan untuk mengatasi rasa lapar, akan tetapi disamping itu ada kebutuhan fisiologis dan psikologis yang

ikut mempengaruhi. Konsumsi pangan merupakan faktor yang secara serius berpengaruh terhadap status gizi remaja. Pola konsumsi mencakup ragam jenis pangan dan jumlah pangan yang dikonsumsi serta frekuensi dan porsi yang secara kuantitas kesemuanya menentukan ukuran tinggi rendahnya pangan yang dikonsumsi.

Dibandingkan segmen usia lain, diet yang tidak adekuat adalah masalah yang paling umum dialami remaja putri. Gizi tidak adekuat akan menimbulkan masalah kesehatan yang akan mengikuti sepanjang kehidupan (Soekirman, 2002). Kekurangan gizi dalam masa remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk emosi yang tidak stabil, keinginan untuk menjadi kurus yang tidak tepat, dan ketidakstabilan dalam gaya hidup dan lingkungan sosial secara umum (Soekirman, 2006). Beberapa perilaku spesifik yang umumnya dipercaya menyebabkan masalah gizi pada remaja putri adalah: (1). Kurang didampingi ketika mengonsumsi makanan tertentu, (2). Kurangnya perhatian dalam memilih makanan di luar rumah, (3). Kurangnya waktu untuk mengonsumsi secara teratur, (4). Melewatkan waktu makan satu kali atau lebih setiap hari, (5). Mulai mengonsumsi alkohol, (6). Pemilihan makanan selingan yang kurang tepat, (7). Perhatian terhadap makanan tertentu yang menyebabkan jerawat, (8). Takut mengalami obesitas, (9). Tidak mau minum susu. Selain itu remaja juga memiliki kebiasaan makan cemilan diluar jam makan. Gaya hidup duduk lama sambil ngemil makanan tinggi kalori dan lemak dan rendah gizi serta nutrisi memicu kelebihan berat badan pada remaja.

2.2.2. Metode Penilaian Pola Konsumsi Makan

Penilaian konsumsi pangan dilakukan sebagai cara untuk mengukur keadaan konsumsi pangan yang kadang-kadang merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menilai status gizi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode frekuensi makanan (*food frequency questionnaire*).

Metode frekuensi makan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Selain itu dengan metode frekuensi makanan dapat memperoleh ambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif. Kuesioner frekuensi makanan memuat semua tentang daftar bahan makanan atau makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang terdapat dalam daftar tersebut adalah yang dikonsumsi cukup sering oleh responden.

Langkah-langkah Metode Frekuensi Makanan :

- a) Responden diminta untuk memberi tanda pada daftar makanan yang tersedia pada kuesioner mengenai frekuensi penggunaannya dan ukuran porsi.
- b) Lakukan rekapitulasi tentang frekuensi penggunaan bahan makanan terutama bahan makanan yang merupakan sumber-sumber zat gizi tertentu selama periode tertentu pula.

a. Kelebihan Metode Frekuensi Makan

Menurut Supriasa (2013), Metode Frekuensi Makanan mempunyai beberapa kelebihan, antara lain :

1. Relatif murah dan sederhana.

2. Dapat dilakukan sendiri oleh responden.
3. Tidak membutuhkan latihan khusus.
4. Dapat membantu untuk menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan.
5. Pengolahan data sederhana.
6. Cepat, tidak membutuhkan waktu lama.
7. Dapat menentukan asupan makanan tertentu yang biasa kelompok makanan konsumsi selama jangka waktu.

b. Kekurangan Metode Frekuensi Makan

Menurut Supriasa (2013), Metode Frekuensi Makanan juga mempunyai beberapa kekurangan, antara lain:

1. Tidak dapat untuk menghitung intake zat gizi sehari
2. Sulit mengembangkan kuesioner pengumpulan data
3. Cukup menjemukan bagi pewawancara
4. Perlu percobaan pendahuluan untuk menentukan jenis bahan makanan yang akan masuk dalam daftar kuesioner
5. Responden harus jujur dan mempunyai motivasi tinggi.
6. Hasil tergantung pada kelengkapan daftar makanan dalam kuesioner
7. Makanan musiman sulit untuk mengukur
8. Bergantung pada memori/ ingatan

2.3 Status Gizi

Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, 2014). Keseimbangan antara

asupan dan kebutuhan zat gizi menentukan seseorang tergolong dalam kriteria status gizi tertentu, dan merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam rentang waktu yang cukup lama (Sayogo, 2011). Status gizi baik memungkinkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang paling tinggi (Almatsier, 2003).

Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi karena beberapa alasan, diantaranya: pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh (*growth spurt*) memerlukan energi lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olah raga, kecanduan alkohol dan obat-obatan meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi.

2.3.1. Gizi Seimbang (*Balanced Nutrition*)

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Prinsip Gizi Seimbang (PGS) divisualisasikan sesuai dengan budaya dan pola makan setempat. Bentuk tumpeng dengan nampannya di Indonesia disebut sebagai Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang dirancang untuk membantu memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat, sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut) dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit) (Irianto, 2014). Gizi seimbang dapat ditentukan dengan menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh), gizi seimbang apabila skor berada di angka 18,5 – 25 (Depkes, 2014).

2.3.2. Gizi Kurang (Undernutrition)

Menurut Guthrie (1995), gizi kurang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dengan kebutuhan gizi. Dalam hal ini terjadi ketidakseimbangan negatif, yaitu asupan lebih sedikit dari kebutuhan. Secara umum, kekurangan gizi menyebabkan beberapa gangguan dalam proses pertumbuhan, mengurangi produktivitas kerja dan kemampuan berkonsentrasi, struktur dan fungsi otak, pertahanan tubuh, serta perilaku (Almatsier, 2003). Gizi kurang dapat ditentukan dengan menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh), gizi kurang di angka 17 – 18,5 dan kurang dari 17 (Depkes, 2014).

2.3.3. Gizi Lebih (Overnutrition)

Ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dengan kebutuhan gizi mempengaruhi status gizi seseorang. Ketidakseimbangan positif terjadi apabila asupan energi lebih besar dari pada kebutuhan sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan atau gizi lebih (Guthrie, Helen A., 1995). Makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (banyak mengandung lemak atau gula yang ditambahkan dan kurang mengandung serat) turut menyebabkan sebagian besar keseimbangan energi yang positif ini. Selanjutnya penurunan pengeluaran energi akan meningkatkan keseimbangan energi yang positif. Faktor penyebabnya adalah aktivitas fisik golongan masyarakat rendah, efek toksis yang membahayakan, kelebihan energi, kemajuan ekonomi, kurang gerak, kurang pengetahuan akan gizi seimbang, dan tekanan hidup (stress). Akibat dari kelebihan gizi di antaranya obesitas (energi disimpan dalam bentuk lemak), penyakit degenerative seperti hipertensi, diabetes, jantung koroner, hepatitis, dan penyakit empedu, serta usia harapan hidup semakin menurun. Gizi lebih dapat

ditentukan dengan menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh), gizi lebih di angka 25 – 27 dan lebih dari 27 dikatakan obesitas (Depkes, 2014).

2.3.4. Pengukuran Status Gizi

Penilaian status gizi dengan pengukuran langsung berupa: antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik; dan pengukuran tidak langsung berupa survei konsumsi, statistik vital, dan faktor ekologi. Berikut adalah pengukuran status gizi dengan menggunakan parameter antropometri yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT):

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

IMT digunakan sebagai alat untuk memantau status gizi orang dewasa yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan (Supariasa, 2014). Rumus yang digunakan untuk menghitung IMT sebagai berikut:

a. Berat Badan

Antropometri paling sering digunakan adalah berat badan. Berat badan menggambarkan jumlah dari protein, lemak, air dan mineral pada tulang. Berat badan dijadikan pilihan utama karena berbagai pertimbangan, antara lain: pengukuran atau standar yang paling baik, kemudahan dalam melihat perubahan dan dalam waktu yang relatif singkat yang disebabkan perubahan kesehatan dan pola konsumsi; dapat mengecek status gizi saat ini dan bila dilakukan secara berkala dapat memberikan gambaran pertumbuhan; berat badan juga merupakan ukuran antropometri yang sudah digunakan secara luas dan umum di Indonesia; keterampilan pengukur tidak banyak mempengaruhi ketelitian pengukuran. Faktor

penting lainnya untuk penilaian status gizi adalah umur, maka perhitungan berat badan terhadap tinggi badan merupakan parameter yang tidak tergantung pada umur. Pengukuran berat badan dilakukan dengan menimbang. Alat yang digunakan sebaiknya memenuhi beberapa persyaratan yaitu: mudah dibawa dari satu tempat ke tempat yang lain dan mudah digunakan; harganya relatif murah dan mudah diperoleh; skalanya mudah dibaca dan ketelitian penimbangan maksimum 0,1 kg (Supariasa, 2014). Berdasarkan Riskesdas 2007 dan 2013, berat badan standar untuk perempuan umur 16 – 18 tahun adalah 50 kg sedangkan untuk laki-laki adalah 56 kg.

b. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang. Selain itu, faktor umur dapat dikesampingkan dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan (*Quac stick*). Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi *mikrotoa* (*microtoise*) dengan ketelitian 0,1 cm (Supariasa, 2014). Berdasarkan Riskesdas 2007 dan 2013, tinggi badan standar untuk perempuan umur 16 – 18 tahun adalah 158 cm sedangkan untuk laki-laki adalah 165 cm.

2.3.4. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Faktor Langsung

1) Konsumsi Pangan

Penilaian konsumsi pangan rumah tangga atau secara perorangan merupakan cara pengamatan langsung yang dapat menggambarkan pola konsumsi penduduk menurut daerah, golongan sosial ekonomi dan sosial budaya. Konsumsi pangan lebih sering digunakan sebagai salah satu teknik untuk memajukan tingkat

keadaan gizi.

2) Infeksi

Penyakit infeksi dan keadaan gizi merupakan 2 hal yang saling mempengaruhi. Dengan adanya infeksi, nafsu makan mulai menurun dan mengurangi konsumsi makannya sehingga berakibat berkurangnya zat gizi ke dalam tubuh.

b. Faktor Tidak Langsung

1) Tingkat Pendapatan

Tingkat pendapatan sangat menentukan bahan makanan yang akan dibeli. Pendapatan merupakan faktor yang penting untuk menentukan kualitas dan kuantitas makanan, maka erat hubungannya dengan gizi.

2) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan. Hal ini memegang peranan yang sangat penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang (Suhardjo, 2006).

2.4 Remaja

2.4.1 Pengertian

Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, waktu kematangan fisik, kognitif, social dan emosional yang yang cepat pada anak laki-laki untuk mempersiapkan diri menjadi laki-laki dewasa dan pada anak perempuan untuk mempersiapkan diri menjadi wanita dewasa (Wong , 2009).

Sedangkan menurut Depkes (2007), remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat.

2.4.2 Tahapan Remaja

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut:

- 1) Masa remaja awal/dini (Early Adolescence) umur 11-14 tahun.
- 2) Masa remaja pertengahan (Middle Adolescence) umur 15-17 tahun.
- 3) Masa remaja lanjut (Late Adolescence) umur 18-20 tahun.

Tahapan ini mengikuti pola yang konsisten untuk masing-masing individu. Walaupun setiap tahap mempunyai ciri tersendiri tetapi tidak mempunyai batas yang jelas, karena proses tumbuh kembang berjalan secara kesinambungan (Hockenberry, 2017).

2.5 Metode Penelitian

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survei yang bersifat analitik, yaitu suatu metode penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi (Notoatmodjo, 2005).

Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu suatu penelitian yang mendesain pengumpulan datanya dilakukan pada satu titik waktu (at one point in time): fenomena yang diteliti adalah selama satu periode pengumpulan data (Swarjana, 2012).

2.5.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang diteliti (Notoatmodjo,2005).

2.5.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2007).

Dalam penentuan jumlah sampel, penelitian ini menggunakan rumus slovin, dengan rumus seperti di bawah ini (Zainudin dalam Wasis, 2006) :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Besar populasi

e : Tingkat keakuratan atau ketepatan yang diinginkan

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. (Notoatmodjo,2005).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, menggunakan sampel acak sederhana (*simple random sampling*). Dikatakan *simple* (sederhana): karena pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu, hal ini mengacu pendapat Sugiyono (2009).

2.5.3 Analisis Data

1. Uji Chi Square

Chi-Square disebut juga dengan Kai Kuadrat. *Chi Square* adalah salah satu jenis uji komparatif non parametris yang dilakukan pada dua variabel, di mana skala data kedua variabel adalah nominal. (Apabila dari 2 variabel, ada 1 variabel dengan skala nominal maka dilakukan uji chi square dengan merujuk bahwa harus digunakan uji pada derajat yang terendah).

Uji *chi-square* merupakan uji non parametris yang paling banyak digunakan. Namun perlu diketahui syarat-syarat uji ini adalah frekuensi responden atau sampel yang digunakan harus besar (Besral, 2010).

$$X^2 = \sum_{n=1}^{\infty} \left(\frac{f_o - f_e}{f_e} \right)^2$$

Keterangan :

f_o = frekuensi data hasil observasi

f_e = frekuensi data yang diharapkan

2. Uji Validitas

Validitas menunjukkan sejauh mana relevansi pertanyaan terhadap apa yang ditanyakan atau apa yang ingin diukur dalam penelitian. Uji validitas dilakukan untuk menguji ketepatan suatu item dalam pengukuran instrumennya. Dalam menguji validitas instrumen dengan menggunakan rumus *Point Biserial*, setelah itu diuji dengan membandingkan r_{hitung} dan r_{tabel} lalu dilihat penafsiran dari indeks korelasinya.

Untuk menentukan tingkat korelasi dari tiap item atau butir soal yang diperoleh harus membandingkan dengan angka tabel korelasi nilai r . Kriteria validitas tiap item untuk 30 responden adalah: jika $(r) > 0,30$ maka item dinyatakan valid, sedangkan jika $(r) < 0,30$ maka item tidak valid. (Arikunto dalam Florence, 2014).

3. Uji Reabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan (Notoatmodjo, 2005). Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama maka hasilnya akan tetap atau tidak berubah-ubah.

Sekumpulan pertanyaan untuk mengukur suatu variabel dikatakan reliabel dan berhasil mengukur variabel yang kita ukur jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,700$ (Azwar dalam Florence, 2014).

2.5.4 Pengolahan Data

Menurut Hidayat (2007) dalam melakukan analisis, data terlebih dahulu harus diolah dengan tujuan mengubah data menjadi informasi. Dalam statistik, informasi yang diperoleh dipergunakan untuk proses pengambilan keputusan, terutama dalam pengujian hipotesis. Dalam proses pengolahan data terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh, di antaranya :

a. Penyuntingan (*Editing*)

Penyuntingan merupakan pemeriksaan kelengkapan data kuesioner dan FFQ yang telah dilakukan. Pengecekannya meliputi kelengkapan jawaban responden, kejelasan tulisan atau jawaban terhadap pertanyaan kuesioner dan

wawancara, korelevanan jawaban yang diberikan oleh responden, serta kekonsistenan jawaban responden dengan jawaban pertanyaan yang lain. Jika terdapat data yang tidak lengkap, maka perlu dilakukan pengambilan data ulang.

b. Pengkodean (*Coding*)

Pengkodean yaitu mengubah data dalam bentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan (Notoadmodjo, 2010). Pemberian label variabel-variabel sesuai klasifikasi yang diinginkan oleh peneliti, yang telah memiliki batasan sesuai dengan definisi operasional. Tahap ini dilakukan untuk mempermudah proses pemasukan data.

c. Pemasukan Data (*Entry*)

Pemasukan data yang telah diberi kode ke dalam program pengolahan data secara komputerisasi, dengan menggunakan bantuan perangkat lunak sesuai variabel yang telah disusun, dibuat dengan menggunakan SPSS 19.0.

d. Koreksi (*Cleaning*)

Setelah pemasukan data, peneliti melakukan *cleaning* atau pembersihan data dari kesalahan yang mungkin tidak disengaja dengan tujuan untuk menjaga kualitas data dan mengecek kembali data yang akan diolah apakah ada kesalahan atau tidak. Kemudian dilakukan koreksi.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menguraikan mengenai : (1) Bahan dan Alat, (2) Metode Penelitian, dan (3) Prosedur Penelitian.

3.1. Bahan dan Alat

Dalam penelitian ini bahan yang digunakan adalah sampel dari mahasiswa TPB SBM-ITB yang termasuk dalam rentang usia remaja yaitu 17 – 19 tahun.

Alat yang digunakan untuk penelitian adalah data yang diperoleh dari sampel mahasiswa melalui wawancara dan kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan. Kuesioner yang digunakan berupa pernyataan dengan pilihan tertutup dimana responden hanya memberikan check list pada kolom yang tersedia.

3.2. Metode Penelitian

3.2.1 Rancangan Perlakuan

Rancangan perlakuan yang digunakan dalam penelitian terdiri dari :

1. Metode survey
2. Penyebaran kuesioner
3. Pengolahan data

Populasi dalam penelitian sejumlah 360 mahasiswa TPB dengan rentang usia 17 – 19 tahun. Kemudian peneliti menentukan jumlah sampel menggunakan

rumus estimasi proporsi, dengan rumus seperti di bawah ini (Zainudin dalam Wasis, 2006):

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Besar populasi

e : Tingkat keakuratan atau ketepatan yang diinginkan

Mengingat banyak faktor yang berhubungan dengan status gizi maka perlu adanya pembatasan masalah agar menambah jelas fokus permasalahan. Dikarenakan keterbatasan pengetahuan, keterampilan, dan waktu sehingga penelitian ini hanya difokuskan pada masalah-masalah yang terkait langsung dengan pengetahuan gizi, pola konsumsi dan status gizi pada mahasiswa TPB SBM – ITB.

3.2.2 Rancangan Analisis

Untuk menghasilkan pertanyaan yang relevan dan dapat terukur maka kuesioner harus melalui uji validitas dan uji reliabilitas terlebih dahulu.

1. Uji Validitas

Uji ini untuk mengukur sejauh mana relevansi pertanyaan terhadap apa yang ditanyakan atau apa yang ingin diukur dalam penelitian.

$$r_{pbis} = \frac{M_p - M_t}{S_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

rpbis = koefisien korelasi poin biserial

Mp = rerata skor yang menjawab benar

Mt	= rata-rata skor total
St	= standar deviasi total
P	= proporsi jawaban benar
q	= proporsi jawaban salah (1-p)

Untuk penentuan tingkat korelasi dari tiap item atau butir soal yang diperoleh harus dibandingkan dengan angka tabel korelasi nilai r. Kriteria validitas tiap item untuk 30 responden adalah: jika $(r) > 0,30$ maka item dinyatakan valid, sedangkan jika $(r) < 0,30$ maka item tidak valid (Sufren, 2014).

2. Uji Reliabilitas

Uji ini untuk mengukur sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan digunakan koefisien reliabilitas.

$$r = \left(\frac{n}{n-1}\right) \left(\frac{S^2 - \sum pq}{S^2}\right)$$

p	= proporsi jawaban benar
q	= proporsi jawaban salah (1-p)
n	= jumlah responden
S	= nilai varians

Sekumpulan pertanyaan untuk mengukur suatu variabel dikatakan *reliable* dan berhasil mengukur variabel yang kita ukur jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,700$ (Sufren, 2014).

3. Pengolahan Data

Pada penelitian ini pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan meliputi, *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*. Data yang diperoleh kemudian akan

ditabulasi ke dalam tabel menurut jenis kuesioner yang sudah diisi seperti berikut:

1) Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terdiri dari pertanyaan yang diberi nilai nol jika responden menjawab salah dan nilai satu jika menjawab pertanyaan dengan benar. Karena penelitian yang digunakan adalah deskriptif maka uji analisa data secara statistik dimana hasil pengolahan data hanya berupa uji proporsi.

Uji proporsi tersebut mengacu pada rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

Selanjutnya, hasil dari pengukuran pengetahuan ini akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Kategori baik bila mampu menjawab dengan benar $> 75 \%$ pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab benar sebanyak 61-75%, kurang bila menjawab pertanyaan $\leq 60 \%$ (Arikunto, 2010).

2) Pengukuran Pola Konsumsi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode formulir *food frequency questionnaire* (FFQ) yang diberikan kepada mahasiswa untuk mengetahui menu makanan yang dikonsumsi.

Tabel 1. Penilaian Pola Konsumsi

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap hari (2 – 3x)
B	25	7x/minggu
C	15	5 – 6 x per minggu
D	10	3 – 4 x per minggu
E	1	1 – 2 x per minggu
F	0	Tidak pernah

Sumber : Suhardjo dalam Dewi (2013)

Cara menghitung skor tiap rata-rata masing-masing bahan makanan:

$$\frac{\sum \text{skor tiap kategori} \times \text{jumlah responden pada kategori}}{\text{jumlah seluruh responden}}$$

Selanjutnya, hasil dari pengukuran pola konsumsi akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Kategori baik bila skor 344 - 452, cukup bila skor 236 – 343, dan kurang bila skor 128 - 235 (Suhardjo dalam Dewi, 2013).

3) Pengukuran Status Gizi

Kategori status gizi dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang kemudian hasilnya akan disesuaikan dengan tabel status gizi:

Tabel 2. Penilaian Status Gizi

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Sumber : Depkes (2014)

Hasil analisis menggunakan *chi square* :

1. Bila nilai X^2 hitung $>$ X^2 tabel, ada hubungan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi, dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.
2. Bila nilai X^2 hitung $<$ X^2 tabel, tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi, dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

Analisis data dengan variabel lebih dari satu menggunakan uji korelasi berganda. Analisis ini digunakan untuk mencari besarnya hubungan antara dua variabel atau lebih secara simultan dengan variabel dependen. Hasil analisis data akan disajikan dalam bentuk Tabel 6

Tabel 5. Data Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi						R hitung
	Kurus		Normal		Gemuk		
	n	%	n	%	n	%	
Tingkat Pengetahuan							
Baik							
Cukup							
Kurang							
Pola Konsumsi							
Baik							
Cukup							
Kurang							

Dari hasil uji korelasi berganda kemudian dilihat besar nilai korelasi melalui tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Interpretasi Korelasi

Nilai Korelasi	Hasil Interpretasi
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Sumber : Arikunto (2010)

3.3. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dalam beberapa langkah yaitu:

1. Pembuatan Kuesioner

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup. Kuesioner ini dilakukan dengan cara mengedarkan suatu daftar pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada sejumlah responden untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban, dan sebagainya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tentang hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi terhadap status gizi pada mahasiswa TPB di SBM ITB.

Penentuan jumlah pertanyaan didasarkan pada pernyataan Supranto (2001), yang menyatakan bahwa jumlah pertanyaan yang baik dapat ditentukan dengan cara, jumlah sampel dalam penelitian dibagi 6 (enam). Dalam penelitian ini menggunakan jumlah sampel sebanyak 79 responden

maka jumlah minimal pertanyaan dalam kuesioner adalah 13 (tiga belas) pertanyaan.

2. Survey Lokasi

Tahap ini meliputi survey jumlah mahasiswa TPB yang ada di SBM – ITB yang berada dalam rentang usia 17 – 19 tahun.

3. Penentuan Jumlah Sampel

Peneliti menentukan jumlah sampel dalam penelitian dengan menggunakan rumus estimasi proporsi dengan tingkat ketelitian yang diinginkan sebesar 5%.

4. Penyebaran Kuesioner

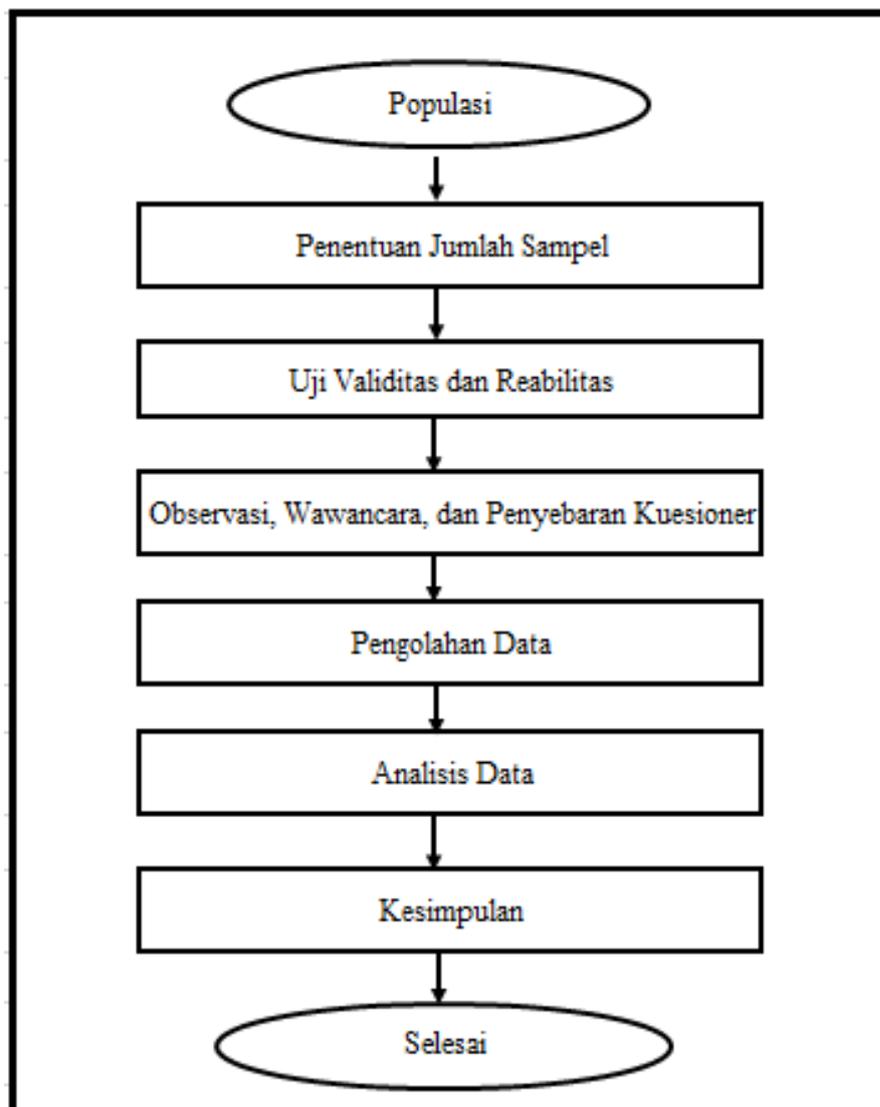
Setelah kuesioner dibuat, maka peneliti akan menyebarkan kuesioner ke sejumlah sampel. Dimana sebelum memulai penelitian, peneliti memperkenalkan dahulu dan memberi tahu kepada responden mengenai maksud dan tujuan penelitian serta memberikan surat pernyataan kesediaan menjadi responden (*inform consent*). Setelah responden bersedia, maka responden diberi petunjuk oleh peneliti tentang tata cara untuk mengisi kuesioner.

5. Pengolahan Data

Pada penelitian ini pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan meliputi, *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* yang dilakukan sebelum melakukan analisis data. Data yang diperoleh akan ditabulasi ke dalam tabel menurut jenis kuesioner yang sudah diisi.

6. Analisis Data

Setelah data diolah maka selanjutnya data akan dianalisis. Data dianalisis untuk dilihat distribusi frekuensi dengan ukuran persentase atau proporsi. Kemudian data tersebut diuji untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi terhadap status gizi.



Gambar 1. Alur Penelitian

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menguraikan mengenai Hasil Penelitian dan Pembahasan.

4.1. Hasil Penelitian dan Pembahasan

4.1.1 Penentuan Jumlah Populasi

Populasi adalah sasaran penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yaitu sesuai dengan jenis penelitian yang Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil dilakukan. Maka yang menjadi jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa TPB di SBM – ITB berjumlah 360 mahasiswa dengan dasar pertimbangan tingkat TPB termasuk ke dalam rentang usia remaja dimana biasanya merupakan periode rentan gizi.

4.1.2 Penentuan Jumlah Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, menggunakan menggunakan rumus estimasi proporsi dengan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan (Zainudin dalam Wasis, 2006)

$$n = \frac{360}{1 + 360 \cdot 0,1^2}$$

$$n = \frac{360}{1 + 3,6}$$

$$n = \frac{360}{4,6}$$

$$n = 79 \text{ mahasiswa}$$

Berdasarkan rumus didapat jumlah sampel sebanyak 79 mahasiswa dari total populasi sebanyak 360 mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan prosedur penelitian yang dikemukakan oleh Sugiyono (2009), dimana jumlah minimal sampel yang diperlukan dalam penelitian adalah 30 responden. Sampel bersifat representatif atau mewakili jumlah populasi yang ada.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri. Syarat dari teknik ini adalah penentuan jumlah sampel harus memenuhi kriteria yang ditentukan, jika tidak maka hasil penelitian akan menjadi tidak baik.

4.1.3 Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas untuk mengukur sejauh mana relevansi pertanyaan terhadap apa yang ditanyakan atau apa yang ingin diukur dalam penelitian. Untuk penentuan tingkat korelasi dari tiap item atau butir soal yang diperoleh harus membandingkan dengan angka tabel korelasi nilai r . Kriteria validitas tiap item untuk 30 responden adalah: jika $(r) > 0,30$ maka item dinyatakan valid, sedangkan jika $(r) < 0,30$ maka item tidak valid (Sufren, 2014).

Uji validitas dapat dihitung menggunakan rumus berikut :

$$r_{pbis} = \frac{M_p - M_t}{S_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

- r_{pbis} = koefisien korelasi poin biserial
 M_p = rerata skor yang menjawab benar
 M_t = rata-rata skor total
 S_t = standar deviasi total
 p = proporsi jawaban benar
 q = proporsi jawaban salah (1-p)

$$*r_{pbis} = \frac{M_p - M_t}{S_t} \sqrt{\frac{p}{q}} = \frac{15,1 - 14,9}{14,5} \sqrt{\frac{0,9}{0,1}} = 0,642$$

Uji validitas telah dilaksanakan pada tanggal 24 Maret 2017. Uji validitas dilakukan pada 30 mahasiswa TPB dan didapat dari 20 item pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan gizi dinyatakan valid. Maka pertanyaan tersebut relevan terhadap apa yang akan diukur dalam penelitian (Lihat lampiran 7).

Uji reliabilitas untuk mengukur sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan digunakan koefisien reabilitas. Sekumpulan pertanyaan untuk mengukur suatu variabel dikatakan *reliable* dan berhasil mengukur variabel yang kita ukur jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,700$ (Sufren, 2014).

Uji reliabilitas dapat dihitung menggunakan rumus berikut :

$$r = \left(\frac{n}{n-1}\right) \left(\frac{S^2 - \sum pq}{S^2}\right)$$

- p = proporsi jawaban benar
 q = proporsi jawaban salah (1-p)
 n = jumlah responden
 S = nilai varians

$$r = \left(\frac{n}{n-1}\right)\left(\frac{S^2 - \sum pq}{S^2}\right)$$

$$r = \left(\frac{30}{30-1}\right)\left(\frac{2.33^2 - 0,36}{2.33^2}\right)$$

$$= 0,960$$

Pada penelitian ini pertanyaan mengenai pengetahuan gizi yang reliabel yaitu sebanyak 20 item pertanyaan dengan koefisien reabilitas 0,960. Maka pertanyaan tersebut dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat ukur. Menurut Arikunto (2010), semakin tinggi nilai koefisien reabilitas maka semakin tinggi tingkat kepercayaan alat tersebut digunakan sebagai instrumen penelitian (Lihat lampiran 7).

4.1.4 Hasil Observasi dan Wawancara

Sekolah Bisnis dan Manajemen - Institut Teknologi Bandung (SBM ITB) merupakan satu-satunya fakultas sosial yang ada di ITB. Fakultas SBM ITB merupakan pengembangan dari Fakultas Teknik Industri dengan fokus pembelajaran pada bisnis dan praktek manajemen agar dapat diterapkan pada perusahaan swasta maupun nasional di Indonesia dan internasional.

Pemilihan lokasi di SBM – ITB dilatarbelakangi oleh data hasil studi pra pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 Desember 2016. Dari 10 responden mahasiswa tingkat TPB SBM - ITB yang diwawancarai, didapatkan 1 (satu) responden memiliki status gizi kurang, 3 (tiga) responden memiliki status gizi lebih dan 6 (enam) responden memiliki status gizi normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut informasi yang didapat dari reponden, mahasiswa belum mendapatkan informasi yang jelas tentang

pengetahuan gizi dikarenakan belum mendapat pendidikan gizi secara formal. Hal tersebut menunjukkan bahwa di SBM – ITB masih terdapat masalah gizi kurang dan gizi lebih sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut.

4.1.5 Gambaran Usia Mahasiswa TPB SBM – ITB

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai usia responden 17 – 19 tahun. Berikut dapat dilihat jumlah responden menurut usia pada tabel berikut:

Tabel 7. Gambaran Usia Responden Mahasiswa TPB SBM ITB

Variabel		Usia		
		17 Tahun	18 Tahun	19 Tahun
Tingkat Pengetahuan	Baik	2	4	1
	Cukup	11	22	7
	Kurang	13	13	6
TOTAL		26	39	14
Pola Konsumsi	Baik	7	18	5
	Cukup	11	13	2
	Kurang	8	8	7
TOTAL		26	39	14
Status Gizi	Normal	13	27	9
	Kurus Ringan	3	7	4
	Gemuk Ringan	6	2	1
	Kurus Berat	1	1	0
	Gemuk Berat	3	2	0
TOTAL		26	39	14

Berdasarkan Tabel 7 didapat bahwa kelompok usia mahasiswa terbanyak adalah pada kategori usia 18 tahun yaitu sebanyak 39 responden, sedangkan yang paling sedikit pada usia 19 tahun yaitu 14 responden, dan usia 17 tahun sebanyak 26 responden (Lihat lampiran 8).

Jika dibandingkan dengan data dua tahun terakhir, yaitu pada tahun 2015 persentase terbanyak berdasarkan usia pada kategori usia 18 tahun sebesar 54%,

usia 19 tahun sebesar 35,3%, dan usia 17 tahun sebesar 10,7%. Hal ini serupa dengan data mahasiswa TPB tahun 2014, kategori usia 18 tahun memiliki persentase terbanyak yaitu 52,7%, kemudian diikuti usia 19 tahun sebesar 37 %, dan usia 17 tahun sebesar 10,3%.

Kategori usia 18 tahun memiliki persentase terbanyak dikarenakan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) lulus sekolah rata-rata pada usia 18 tahun. Bagi siswa yang lolos masuk seleksi perguruan tinggi dan mencukupi dalam bidang finansial, akan langsung melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi. Urutan kedua ditempati oleh kategori usia 19 tahun dikarenakan beberapa mahasiswa tidak langsung melanjutkan pendidikan di jenjang S1 dengan alasan tidak lulus ujian masuk perguruan tinggi sehingga mereka harus menunggu waktu 1 tahun untuk mengikuti tes kembali atau dikarenakan tidak ada biaya melanjutkan kuliah sehingga mereka harus bekerja. Sedangkan usia 17 tahun menempati posisi persentase terkecil dikarenakan hanya beberapa siswa yang mengikuti program akselerasi pada saat mereka sekolah sehingga mereka lulus SMA lebih cepat dibandingkan dengan teman-teman seusianya. Faktor lain dapat disebabkan juga oleh adanya siswa yang masuk sekolah di jenjang Taman Kanak-kanak (TK) atau Sekolah Dasar (SD) lebih cepat 1 tahun.

4.1.6 Gambaran Jenis Kelamin Mahasiswa TPB SBM – ITB

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai jenis kelamin mahasiswa berusia 17 – 19 tahun. Berikut dapat dilihat jumlah mahasiswa menurut jenis kelamin pada tabel berikut:

Tabel 8. Gambaran Jenis Kelamin Responden Mahasiswa TPB SBM ITB

Variabel		Jenis Kelamin	
		Laki-Laki	Perempuan
Tingkat Pengetahuan	Baik	3	4
	Cukup	12	28
	Kurang	11	21
TOTAL		26	53
Pola Konsumsi	Baik	6	24
	Cukup	12	14
	Kurang	8	15
TOTAL		26	53
Status Gizi	Normal	15	34
	Kurus Ringan	4	10
	Gemuk Ringan	4	5
	Kurus Berat	1	1
	Gemuk Berat	2	3
TOTAL		26	53

Berdasarkan Tabel 8 diperoleh mayoritas jenis kelamin mahasiswa terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 53 responden (67,1%), sedangkan laki-laki sebanyak 26 responden (32,9%) (Lihat lampiran 7).

Jika dibandingkan dengan data dua tahun terakhir, yaitu pada tahun 2015 persentase terbanyak berdasarkan jenis kelamin ditempati oleh perempuan sebanyak 58,5% dan laki-laki 41,4%. Hal ini serupa dengan data mahasiswa TPB tahun 2014, kategori perempuan memiliki persentase terbanyak yaitu 56,5%, kemudian diikuti laki-laki sebesar 43,4%.

Jenis kelamin perempuan menempati persentase terbanyak dikarenakan SBM – ITB termasuk dalam jurusan yang paling diminati oleh perempuan. Hal ini dikarenakan SBM – ITB merupakan jurusan sosial maka tidak ada praktek di lapangan yang membutuhkan kondisi fisik yang kuat serta mata kuliah yang ditawarkan tidak terlalu berat sehingga tidak menyita waktu yang banyak jika

dibandingkan dengan jurusan lain di ITB. Sedangkan laki-laki lebih tertarik masuk di jurusan teknik dikarenakan dari beban teori atau pada saat kerja praktek di lapangan lebih berat.

4.1.7 Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Data mengenai pengetahuan gizi mahasiswa TPB SBM - ITB dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa TPB SBM - ITB

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	7	8.86
Cukup	40	50.64
Kurang	32	40.50
Jumlah	79	100.00

Berdasarkan Tabel 9 diperoleh data sebanyak 40 responden (50,64%) memiliki kategori pengetahuan yang cukup, kemudian sebanyak 32 responden (40,50%) terkategori pengetahuan kurang, dan hanya sebesar 7 responden (8,86%) memiliki kategori baik (Lihat lampiran 9).

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan gizi diketahui bahwa hanya 8,8% saja mahasiswa TPB SBM – ITB yang memiliki pengetahuan gizi dengan baik, ini berarti bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memahami konsep dasar tentang gizi seimbang dengan baik. Adapun sisanya sebagian dari jumlah responden yang termasuk kategori cukup 50,6% dan kurang 40,6%. Jika dibandingkan dengan proporsi berkategori cukup dan kurang maka proporsi yang berkategori baik merupakan jumlah paling sedikit.

Menurut peneliti ada beberapa sebab yang membuat proporsi responden yang terkategori baik menempati urutan terendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang didapat oleh responden baik secara formal maupun non formal. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap sejumlah responden, selama ini mereka tidak mendapatkan pendidikan khusus mengenai gizi baik saat menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas maupun di Perguruan Tinggi hal ini dikarenakan mereka mengambil jurusan sosial bukan yang berkaitan dengan kesehatan maupun pangan. Selain itu informasi yang didapat secara non formal baik dari media sosial maupun koran atau buku tidak pernah dibaca. Hal ini dikarenakan kesadaran serta rasa keingintahuan yang masih kurang mengenai gizi pada mahasiswa TPB SBM – ITB. Adapun sarana penunjang untuk pengetahuan gizi seperti buku di perpustakaan atau poster di mading belum tersedia.

4.1.8 Gambaran Pola Konsumsi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Tabel 10. Gambaran Pola Konsumsi Mahasiswa TPB SBM - ITB

Pola Konsumsi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	30	37,97
Cukup	26	32,91
Kurang	23	29,12
Jumlah	79	100,00

Berdasarkan Tabel 10 diperoleh data sebanyak 30 responden (37,97%) memiliki pola konsumsi yang baik, kemudian sebanyak 26 responden (32,91%) memiliki pola konsumsi yang cukup, dan sebesar 23 responden (29,12%) memiliki pola konsumsi yang kurang (Lihat lampiran 11).

Pola makan merupakan cara makan baik di rumah maupun di luar rumah yang meliputi frekuensi dan waktu makan, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, termasuk makanan yang disukai dan makanan pantangan. Dari data penelitian dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi pada mahasiswa TPB SBM – ITB sudah baik. Hal ini ditunjang dengan kemudahan mahasiswa dalam mendapatkan makanan sehat seperti di kantin atau membawa bekal dari rumah ketika sedang mengikuti perkuliahan. Ketika mahasiswa tidak ada perkuliahan, makanan dengan gizi seimbang dapat mudah diperoleh di tempat tinggal atau jika tidak ada dapat diperoleh dari lingkungan sekitar tempat tinggal.

Berdasarkan hasil data *Food Frequency Questionnaire* dapat diambil kesimpulan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah nasi pada jenis karbohidrat, ayam pada jenis protein hewani, tempe pada jenis protein nabati, bayam pada sayuran, dan pisang pada buah. Jenis makanan tersebut baik untuk dikonsumsi dalam jumlah yang seimbang. Pemilihan jenis makanan tersebut dilatarbelakangi oleh kemudahan dalam memperoleh makanan dan harga yang terjangkau menurut beberapa mahasiswa TPB SBM – ITB.

Suplemen vitamin dan mineral tidak dimasukkan ke dalam daftar kuesioner dikarenakan suplemen merupakan makanan pelengkap yang tidak diwajibkan untuk dikonsumsi setiap hari. Suplemen perlu dikonsumsi pada saat kondisi tubuh kekurangan asupan vitamin dan mineral.

4.1.9 Gambaran Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Data mengenai status gizi mahasiswa TPB SBM - ITB dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Distribusi Responden Mahasiswa TPB SBM ITB Berdasarkan Kategori Status Gizi

Status Gizi		Frekuensi	Persentase (%)
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat berat	5	6,32
	Kelebihan berat badan tingkat ringan	9	11,40
Normal		49	62,03
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	2	2,53
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	14	17,72
Jumlah		79	100,00

Berdasarkan Tabel 11 diperoleh data sebanyak 49 responden (62,03%) memiliki status gizi normal, kemudian sebanyak 14 responden (17,72%) memiliki status gizi kurus tingkat ringan, 9 responden (11,40%) memiliki status gizi gemuk tingkat ringan, 5 responden (6,32%) memiliki status gizi gemuk tingkat berat, 2 responden (2,53%) memiliki status gizi gemuk tingkat berat (Lihat lampiran 13).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa TPB SBM – ITB memiliki status gizi normal dengan persentase 62,03%. Namun masih ada mahasiswa yang memiliki status gizi kurang 20,25% dan status gizi lebih 17,72%. Faktor yang menyebabkan masih adanya mahasiswa dengan kategori status gizi kurang mungkin dikarenakan jumlah asupan zat gizi yang tidak cukup. Hal ini bisa dikarenakan pola diet ketat pada remaja putri atau lebih sering mengonsumsi cemilan dibanding makanan pokok sehingga asupan nutrisinya tidak terpenuhi. Sedangkan faktor yang menyebabkan mahasiswa dengan status gizi lebih dikarenakan terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat, lemak maupun protein, juga karena kurang bergerak. Pola makan merupakan faktor resiko dari kejadian obesitas pada remaja dimana remaja yang memiliki pola makan berlebih

mempunyai resiko berat badan lebih dan begitu sebaliknya dengan remaja yang memiliki pola makan kurang dari kebutuhan tubuhnya (WKNPG, 1998).

4.1.10 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Data mengenai hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa

TPB – SBM ITB dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Tingkat Pengetahuan	Status Gizi					Total		X ² Hitung	X ² Tabel
	Gemuk Berat	Gemuk Ringan	Normal	Kurus Ringan	Kurus Berat	n	%		
Baik	0 0%	0 0%	7 8,90%	0 0%	0 0%	7	8,90	35,04	30,98
Cukup	2 2,50%	1 1,30%	35 44,30%	2 2,50%	0 0%	40	50,60		
Kurang	3 3,80%	8 10,10%	7 8,90%	12 15,20%	2 2,50%	32	40,50		
Total	5 6,30%	9 11,40%	49 62,00%	14 17,70%	2 2,50%	79	100,00		

Keterangan : n = Jumlah responden

Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti yaitu pengetahuan gizi sebagai variabel independen dan status gizi sebagai variabel dependen dengan menggunakan uji Chi Square. Berdasarkan Tabel 12 diperoleh nilai hitung = 35,04 > 30,98 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hubungan antara pengetahuan dengan status gizi terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus atau gemuk. Dari 7 mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik memiliki status gizi normal. Dari 40 mahasiswa yang memiliki pengetahuan cukup, sebanyak 35 responden memiliki status gizi normal, 2 responden memiliki

status gizi gemuk berat, 2 responden memiliki status gizi kurus ringan, dan 1 responden memiliki status gizi gemuk ringan. Sedangkan 32 mahasiswa yang memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 12 responden memiliki status gizi kurus ringan, 8 responden memiliki status gizi gemuk ringan, 7 responden memiliki status gizi normal, 3 responden memiliki status gizi gemuk berat, dan 2 responden memiliki status gizi kurus berat (Lihat lampiran 12).

Hasil ini sesuai dengan penelitian Rizkiyanti (2015) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi berdasarkan hasil uji statistik analisis korelasi Pearson ($p < 0,05$). Sebagian besar responden (95,2%) memiliki status gizi normal dan pengetahuan gizi sebagian besar (28,6%) berada pada kategori baik.

Menurut Baron (2004), sikap tumbuh diawali dari pengetahuan yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang baik maupun yang tidak baik, kemudian diinternalisasikan ke dalam dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa sikap yang baik dan kurang terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal ini akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam hal ini adalah pemilihan makanan yang seimbang.

Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang dalam menentukan jenis makanan yang dipilih. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang diperlukan bagi tubuh. Jika kebutuhan nutrisinya terpenuhi maka kecenderungan seseorang untuk mendapatkan status gizi yang baik akan semakin tinggi.

Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Sediaoetama, 2000).

Selanjutnya, Sediaoetama (2000) berpendapat bahwa kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami, dan sehat.

4.1.11 Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Analisis ini menggunakan pola konsumsi sebagai variabel independen dan status gizi sebagai variabel dependen untuk diuji korelasi dengan menggunakan uji Chi Square. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Pola Konsumsi	Status Gizi					Total		X ² Hitung	X ² Tabel
	Gemuk Berat	Gemuk Ringan	Normal	Kurus Ringan	Kurus Berat	n	%		
	Baik	1 1,30%	1 1,30%	27 34,20%	1 1,30%	0 0%	30		
Cukup	3 3,80%	5 6,30%	17 21,50%	1 1,30%	0 0%	26	32,90		
Kurang	1 1,30%	3 3,80%	5 6,30%	12 15,20%	2 2,50%	23	29,10		
Total	5 6,30%	9 11,40%	49 62,00%	14 17,70%	2 2,50%	79	100,00		

Keterangan : n = Jumlah responden

Berdasarkan Tabel 13 diperoleh nilai hitung = 40,84 > 30,98 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan status gizi. Hubungan

antara pola konsumsi dengan status gizi terlihat bahwa semakin kurang baik pola konsumsi mahasiswa maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus. Dari 30 mahasiswa yang memiliki pola konsumsi baik yang memiliki status gizi normal sebanyak 27 responden, status gizi gemuk berat sebanyak 1 responden, status gizi gemuk ringan sebesar 1 responden, dan status gizi kurus ringan sebanyak 1 responden. Dari 26 mahasiswa yang memiliki pola konsumsi cukup, sebanyak 17 responden memiliki status gizi normal, 5 responden memiliki status gizi gemuk ringan, 3 responden memiliki status gizi gemuk berat, dan 1 responden memiliki status gizi kurus ringan. Sedangkan 23 mahasiswa yang memiliki pola konsumsi kurang, sebanyak 12 responden memiliki status gizi kurus ringan, 5 responden memiliki status gizi normal, 3 responden memiliki status gizi gemuk ringan, 2 responden memiliki status gizi kurus berat, dan 1 responden memiliki status gizi gemuk berat (Lihat lampiran 13).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gouado (2010) di Kamerun yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Penelitian lain di Amerika yang menyatakan ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada siswa remaja dengan total sampel sebanyak 48 responden. Pengujian data menggunakan analisis Chi Square dan Spearman (Tombs, 2009).

Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin

dan mineral. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden dengan status gizi lebih dan status gizi kurang, didapat hasil responden lebih menyukai makanan cemilan (makanan padat kalori) dan *fast food* dibanding dengan makanan pokok yang seimbang dan dianjurkan untuk dikonsumsi sehari-hari. Sehingga rasa suka yang berlebihan terhadap makanan tertentu menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan optimal.

Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengonsumsi sayur, buah dan ataupun produk peternakan (*dairy food*) serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang atau lebih (Irianto, 2014).

4.1.12 Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Data mengenai hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi mahasiswa TPB SBM - ITB dapat dilihat pada tabel 14.

Berdasarkan Tabel 14 diperoleh nilai $R = 0.742$ untuk korelasi ganda pengetahuan gizi dan pola konsumsi terhadap status gizi, artinya menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan pola konsumsi memiliki hubungan yang kuat terhadap status gizi.

Tabel 14. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Variabel	Status Gizi					R hitung
	Gemuk Berat	Gemuk Ringan	Normal	Kurus Ringan	Kurus Berat	
Tingkat Pengetahuan Baik	0	0	7	0	0	0,742
Cukup	2	1	35	2	0	
Kurang	3	8	7	12	2	
Pola Konsumsi Baik	1	1	27	1	0	
Cukup	3	5	17	1	0	
Kurang	1	3	5	12	2	

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman responden tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi. Pengetahuan gizi merupakan landasan yang penting dalam menentukan konsumsi makanan (Khomsan, 2000). Menurut Irawati (1992), tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Akan tetapi, pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-harinya.

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman responden tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi. Pengetahuan gizi merupakan landasan yang penting dalam menentukan konsumsi makanan (Khomsan, 2000). Menurut Irawati (1992), tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Akan tetapi, pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidup sehari-harinya.

Menurut Supariasa (2014), status gizi dipengaruhi secara langsung oleh tingkat konsumsi energi yang diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak. Energi diperlukan untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Kebutuhan energi terutama dibentuk oleh karbohidrat dan lemak, sedangkan protein untuk menyediakan asam amino bagi sintesis protein sel dan hormon serta enzim untuk mengukur metabolisme.

Makanan diperlukan oleh manusia untuk menunjang pertumbuhan, mempertahankan hidup, dan melakukan aktivitas fisik. Apabila konsumsi makanan kurang dari kebutuhan tubuh maka cadangan makanan yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot dan lemak akan digunakan. Kekurangan asupan ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan

mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi lain. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang yang akan berakibat terhambatnya proses pertumbuhan dan perkembangan. Dampak lain yang dapat timbul seseorang mudah terjangkit penyakit menular serta penurunan prestasi akademik. Sedangkan konsumsi makanan secara berlebih dapat mengakibatkan kenaikan berat badan dan apabila terus berlanjut maka akan menyebabkan kegemukan dan resiko penyakit degeneratif.

Pada penelitian ini mahasiswa dengan kategori kurus didominasi oleh mahasiswa perempuan dengan persentase 68,7%. Hal ini disebabkan adanya persepsi bahwa untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya, penampilan fisik dengan tubuh kurus adalah yang paling digemari. Remaja putri biasanya lebih mementingkan penampilan, mereka tidak ingin menjadi gemuk sehingga membatasi diri dengan memilih makanan yang tidak mengandung banyak energi dan tidak mau makan pagi. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, remaja putri lebih mudah terpengaruh untuk melakukan praktik penurunan berat badan yang tidak sehat yang berujung pada penurunan status gizi (Marita, 2001).

Pada dasarnya sangat penting bagi individu untuk mempertahankan berat badan ideal karena dengan berat badan yang ideal, status kesehatan akan optimal. Pemantauan berat badan secara berkala akan menjadi tindakan pencegahan terhadap obesitas maupun KEK (Kekurangan Energi Kronis). Namun perlu diperhatikan cara pengontrolan berat badan, pola konsumsi yang benar dan sehat, yang menunjang status gizi yang ideal (Nurhaedar, 2012). Seiring dengan

meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa. Gizi yang baik akan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menguraikan mengenai (1) Kesimpulan dan (2) Saran.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.
2. Terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.
3. Terdapat hubungan yang kuat antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap penelitian yang telah dilakukan, saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan gizi setiap mahasiswa perlu ditingkatkan agar dapat memberikan informasi mengenai gizi seimbang pada remaja dan mengaplikasikannya dengan harapan status gizi yang baik dapat tercapai.
2. Mahasiswa perlu memperhatikan pola konsumsi makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapai status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang.
3. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk meneliti tentang faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti variabel sosial ekonomi dan faktor predisposisi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2003. **Prinsip Dasar Ilmu Gizi**. Vol. 7. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Almatsier, S., Soetardjo, S. dan Soekatri, M. 2011. **Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan**. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Anggraeni, M. 2000. **Pendidikan Gizi Remaja Perkotaan di Daerah Khusus Ibukota Jakarta**. Skripsi. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Arikunto, S. 2010. **Prosedur Penelitian**. Rineka Cipta. Jakarta
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. **Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)**. Balitbang Kemenkes RI. Jakarta
- Baron, R. A., Byrne, D. E. 2004. **Social Psychology**. Pearson. USA
- Besral. 2010. **Pengolahan Data dan Analisa Data Menggunakan SPSS**. Universitas Indonesia. Depok
- Bhandari, S., Sayami, J.T., Thapa, P., Sayami, M., Kandel, B.P., and Banjara, M.R., 2016. **Dietary Intake Patterns and Nutritional Status of Women of Reproductive Age in Nepal: Findings from a Health Survey**. Archives of Public Health. Nepal. 74:2
- Camille, A. 2007. **Nutrition Knowledge, Attitudes, and Practices of High School Coaches: Implications for Nutrition Education**. Iowa State University Ames. Iowa 2: 109-117
- Departemen Kesehatan RI. 2007. **Pedoman Pengukuran Dan Pemeriksaan**. Depkes RI. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2014. **Pedoman Umum Gizi Seimbang**. Depkes RI. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2007. **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**. Depkes RI. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2013. **Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS)**.
- Dewi, S.R. 2013. **Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta**. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

- Florence, A. G. 2014. **Hubungan Pengetahuan tentang Pencegahan Dismenore dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMKN 3 Bandung.** Tugas Akhir. Politeknik Kesehatan Kemenke. Bandung
- Gani, I. dan Amalia, S. 2015. **Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial.** CV. Andi Offset. Yogyakarta
- Gouado, I. T. E., Zolo, P.H. 2010. **Nutritional Status, Food Habits and Energy Profile of Young Adult Cameroonians University Students.** African Journal of Food Science 4 (12): 748 - 53
- Guthrie, H. A. dan Picciano, M.F. 1995. **Human Nutrition.** Mosby Year Book. Missouri
- Handayani, S. M. 2016. **Pengaruh Variasi Konsumsi Pangan terhadap Status Gizi Pelajar Kelas XI SMA Pangudi Luhur dan SMAN 8 Yogyakarta.** Skripsi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta
- Harahap, V.Y. 2012. **Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi pada Siswa SMAN 2 RSBI Banda Aceh.** Skripsi. Universitas Syiah Kuala Darussalam. Banda Aceh
- Hidayat, A. dan Alimul, A. 2007. **Metode Penelitian & Teknik Analisis Data.** Salemba Medika. Jakarta
- Hockenberry, M., Wilson, D., and Rodgers, C. C. 2017. **Essentials of Pediatric Nursing.** Elsevier. Missouri
- Khomsan, A. 2000. **Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi.** Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Irawati, D., Fachrurozi. 1992. **Penelitian Gizi dan Makanan.** Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi. Bogor
- Irianto, K. 2014. **Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi.** 1st ed. Alfabeta. Bandung
- Lateef, O.J., Njogu, E., Kiplamai, F., Haruna, U.S., and Lawal, R.A. 2016. **Breakfast, Food Consumption Pattern and Nutritional Status of Students in Public Secondary Schools in Kwara State, Nigeria.** Asian Network for Scientific Information. Pakistan 15(2): 140-147
- Leyna, G.H., Mmbaga, E.J., Mnyika, K.G., Hussain, A., dan Klepp, K.I. 2010. **Food Insecurity is Associated with Food Consumption Patterns and Anthropometric Measures but not Serum Micronutrient Levels in Adults in Rural Tanzania.** Public Health Nutrition. Tanzania 13(9): 1438–1444

- Mardayanti, Purnama. 2008. **Hubungan Faktor-Faktor Risiko dengan Status Gizi pada Siswa Kelas 8 di SLTPN 7 Bogor**. Skripsi. Universitas Indonesia. Jakarta
- Marita, M.C. 2001. **Parent, Peer, and Media Influences on Body Image and Strategies to Both Increase and Decrease Body Size Among Adolescence Boys and Girls**. *Adolescent Medicine Clinics* 36 (142)
- Nurhaedar, J. 2012. **Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja**. Tesis. Universitas Hasanudin. Makassar
- Notoatmodjo, S. 2003. **Pendidikan dan Perilaku Kesehatan**. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2005. **Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi**. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2007. **Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku**. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). 2009. **Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga**. Kompas Media Nusantara. Jakarta
- Prihatin, S. D. 1997. **Pengembangan Sumber Daya Manusia Suatu Kebijakan**. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta 1(1): 73-97
- Prita. 2010. **Pentingnya Pengetahuan Gizi bagi Masyarakat**. <https://www.itb.ac.id/news/2754.xhtml> [7 Februari 2017]
- Rahmawati, A. A. 2013. **Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik pada Siswa/i SMAN 3 Bogor dengan Status Gizi Normal dan Lebih**. Skripsi. Insitut Pertanian Bogor. Bogor.
- Riyadi, H. 2005. **Prinsip dan Petunjuk Penilaian Status Gizi**. Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Rizkiyanti, G.A. 2015. **Status Hidrasi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Remaja Putri**. Skripsi. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Sayogo, S. 2011. **Gizi Remaja Putri**. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta
- Sebayang, A. N. 2012. **Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa di Universitas Indonesia**. Skripsi. Universitas Indonesia. Jakarta
- Sediaoetama, A. D. 2000. **Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I. Dian Rakyat**. Jakarta

- Setiawati, N.N. E. 2006. **Persepsi Remaja tentang Peran Teman Sebaya terhadap Pengetahuan Gizi, Preferensi dan Kebiasaan Makan serta Konsumsi Pangan dan Status Gizi Remaja di SMPN 1 Bogor**. Skripsi. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Soekirman. 2000. **Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat**. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta
- Soekirman. 2002. **Ilmu Gizi dan Aplikasinya**. Dirjen Perguruan Tinggi Depdiknas. Jakarta
- Soekirman. 2004. **Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII**. LIPI. Jakarta
- Soekirman. 2006. **Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia**. Primamedia Pustaka. Jakarta
- Sufren. 2014. **Belajar Otodidak SPSS Edisi 1**. PT. Elex Media Komputindo. Jakarta
- Sugiyono. 2009. **Statistika Untuk Penelitian**. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. 2007. **Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D**. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. 2008. **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif**. Alfabeta. Bandung
- Suhardjo. 2006. **Perencanaan Pangan dan Gizi**. Bumi Aksara. Jakarta
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B., Fajar, I. 2014. **Penilaian Status Gizi**. Penerbit EGC. Jakarta
- Supariasa, I.D.N. 2013. **Pendidikan & Konsultasi Gizi**. Penerbit EGC. Jakarta
- Supranto, J. 2001. **Pengukuran Tingkat untuk Menaikkan Pangsa Pasar**. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Swarjana, I.K. 2012. **Metodologi Penelitian Kesehatan**. CV Andi Offset. Yogyakarta
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., and O'Connor, H. 2014. **Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake**. University of Wollongong. Australia 111 (10): 1713-1726

- Tombs, A. M. 2009. **Eating Patterns and Physical Activity Levels of Adolescents with Differing Weight Status**. Thesis. D'Youville College. USA
- Wasis. 2006. **Pedoman Riset Praktis**. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Wawan, A. dan Dewi, M. 2010. **Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia**. Nuamedika. Jogjakarta
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WKNPG). 1998. **Pangan dan Gizi Masa Depan : Meningkatkan Produktifitas dan daya saing Bangsa**. LIPI. Jakarta
- Windhi. 2006. **Masyarakat Indonesia Masih Kurang Pengetahuan Gizi Seimbang**. <http://www.centroone.com/News/Detail/2016/2/6/7040/masyarakat-at-indonesia-masih-kurang-pengetahuan-gizi-seimbang-> [6 Februari 2016]
- Wong. 2009. **Buku Ajar Pediatrik**. Penerbit EGC. Jakarta
- Zuhdy, N. 2015. **Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 di Denpasar Utara**. Tesis. Univesitas Udayana. Bali.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Cara Penentuan Jumlah Sampel

Rumus estimasi proporsi :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Besar populasi

e : Tingkat keakuratan atau ketepatan yang diinginkan

(Arikunto, 2002)

Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah:

Diketahui : N = 360 Mahasiswa

$$e = 10\% (0.1)$$

$$n = \frac{360}{1 + 360 \cdot 0,1^2}$$

$$n = \frac{360}{1 + 3,6}$$

$$n = \frac{360}{4,6}$$

n = 79 mahasiswa

Perbandingan populasi mahasiswa laki dan perempuan TPB di SBM ITB yaitu 2 : 3 maka proporsi sampel yang dibutuhkan berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

- Mahasiswa = $\frac{1}{3} \times 79 = 26$ mahasiswa
- Mahasiswi = $\frac{2}{3} \times 79 = 53$ mahasiswi

Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Jurusan Teknologi Pangan Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung akan mengadakan suatu penelitian.

Berikut data saya sebagai mahasiswa,

Nama : Agnes Grace Florence

NIM : 143020428

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung (SBM ITB)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan, pola konsumsi dan status gizi mahasiswa di lingkungan SBM ITB.

Maka dari itu saya memohon kesediaan saudara/saudari untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan kerahasiaan identitas saudara/saudari sebagai responden akan saya jamin. Jika saudara/saudari bersedia, mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Partisipasi saudara/saudari dalam mengisi kuesioner ini sangat saya hargai dan saya ucapkan terima kasih.

Bandung, Maret 2017

Agnes Grace Florence
Peneliti

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia ikut berpartisipasi sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Jurusan Teknologi Pangan Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung yang bernama Agnes Grace Florence dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung”.

Tanda tangan saya menunjukkan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi tersebut.

Bandung, Maret 2017

(.....)

Responden

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

KUESIONER HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TPB DI SEKOLAH BISNIS DAN MANAJEMEN INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG

A. Karakteristik Responden

1. Nama (Inisial) :
2. Usia :
3. Berat Badan : kg
4. Tinggi Badan : cm
5. Jenis Kelamin :

B. Pengetahuan Gizi (Berilah tanda check list (√) pernyataan yang paling tepat pada kolom di samping)

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Zat iodium penting bagi tubuh untuk membentuk perkembangan otak dan sistem syaraf		
2	Status gizi tidak dapat dikontrol melalui penghitungan berat badan setiap bulannya		
3	Konsumsi ikan, telur, dan susu sangat baik untuk usia remaja		
4	Protein nabati lebih baik dibanding protein hewani karena memiliki komposisi asam amino yang lebih komplit		
5	Konsumsi ikan lebih dianjurkan dibanding konsumsi daging		
6	Konsumsi tempe 4 potong dalam sehari cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian pada remaja		
7	Kandungan kolesterol lebih banyak pada daging dibanding ikan		
8	Fungsi makanan adalah untuk membuat kenyang		
9	Orang yang memiliki berat badan normal, artinya kebutuhan energi sudah terpenuhi		
10	Akibat kurang makan makanan yang mengandung zat Magnesium dapat menyebabkan anemia		
11	Buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi dibanding sayuran		
12	Asam folat banyak terdapat pada sayuran hijau yang dapat mencegah penyakit polio		
13	Diabetes melitus, penyakit jantung berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji dan makanan asin berlemak		
14	Konsumsi sayuran dan buah yang cukup tidak berperan dalam pencegahan penyakit kronik		
15	Konsumsi ikan dapat membantu dalam pencegahan penyakit osteoporosis		
16	Zat gizi yang hanya dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari karbohidrat dan lemak		

17	Konsumsi makanan dengan kandungan purin tinggi seperti jeroan dan emping tidak mengakibatkan asam urat		
18	Fungsi vitamin A terbagi menjadi 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses		
19	Hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari		
20	Konsumsi sayur yang baik dalam sehari adalah < 3 porsi		

2. Tabel Food Frequency Questioner (FFQ)

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	Setiap hari (2 - 3x)	7x / minggu	5-6x / minggu	3-4x / minggu	1-2x / minggu	Tidak pernah
Makanan Pokok :						
Nasi						
Roti						
Mie						
Lain-lain						
Lauk-pauk :						
Ayam						
Daging sapi						
Ikan						
Telur						
Tempe						
Tahu						
Lain-lain						
Sayuran :						
Bayam						
Kangkung						
Daun Singkong						
Sawi Putih						
Sawi Hijau						
Kac. Panjang						
Terong						
Wortel						
Buncis						
Taoge						
Labu Siam						
Lain-lain						
Buah :						
Apel						
Pepaya						
Jeruk						
Semangka						
Pisang						
Mangga						
Rambutan						
Anggur						
Lain-lain						

Keterangan :

- Beri tanda (√) pada kolom yang sesuai.
- Kolom lain-lain bisa diisi bahan pangan yang belum tercantum.

Lampiran 5. Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi

KUESIONER HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TPB DI SEKOLAH BISNIS DAN MANAJEMEN INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | B | 11. | S |
| 2. | S | 12. | S |
| 3. | B | 13. | B |
| 4. | S | 14. | S |
| 5. | B | 15. | B |
| 6. | S | 16. | S |
| 7. | B | 17. | S |
| 8. | S | 18. | B |
| 9. | B | 19. | B |
| 10. | S | 20. | S |

Lampiran 6. Tabel Perhitungan Validitas dan Reabilitas

RESPON DEN	NILAI TIAP PERTANYAAN																				NILAI
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	15
2	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	15
3	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	15
4	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	11
5	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15
6	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16
7	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	15
8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17
9	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	15
10	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	16
11	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	14
12	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
13	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	13
14	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	17
15	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16
16	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	13
17	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	16
18	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	15
19	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	15
20	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	15

Keterangan : Benar = 1 Salah = 0

RESPOND EN	NILAI TIAP PERTANYAAN																				NILAI
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17
22	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16
23	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
24	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	13
25	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16
26	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17
27	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17
28	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	12
29	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	14
30	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	15
Nilai r	0,6 4	0,7 5	0,75	0,37	0,64	0,75	0,64	0,75	0,83	0,92	0,64	0,75	0,75	0,93	0,37	0,64	0,75	0,93	0,83	0,8 3	
Reabilitas	0,960																				
Hasil	Valid dan Reliabel																				

Keterangan : Benar = 1 Salah = 0
 $r > 0,3$ dinyatakan valid
Reabilitas $\geq 0,700$ dinyatakan reliabel

Lampiran 7. Cara Perhitungan Validitas dan Reabilitas

- Contoh perhitungan validitas soal No. 7

$$r_{pbis} = \frac{M_p - M_t}{S_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

rpbis = koefisien korelasi poin biserial

Mp = rerata skor yang menjawab benar

Mt = rata-rata skor total

St = standar deviasi total

P = proporsi jawaban benar

q = proporsi jawaban salah (1-p)

- Contoh perhitungan validitas soal No. 7

Responden	Soal No. 7	Proporsi Menjawab Soal Benar (x)	x^2
1	1	15	225
2	1	15	225
3	1	15	225
4	1	11	121
5	1	15	225
6	1	16	256
7	1	15	225
8	1	17	289
9	1	15	225
10	1	16	256
11	1	14	196
12	0	13	169
13	0	13	169
14	1	17	289
15	1	16	256
16	1	13	169
17	1	16	256

Responden	Soal No. 7	Proporsi Menjawab Soal Benar (x)	x^2
18	1	15	225
19	1	15	225
20	1	15	225
21	1	17	289
22	1	16	256
23	0	14	196
24	1	13	169
25	1	16	256
26	1	17	289
27	1	17	289
28	1	12	144
29	1	14	196
30	1	15	225
Jumlah	27	448	6760

$$*p = 27 : 30 = 0,9$$

$$*q = 1 - p$$

$$= 1 - 0,9$$

$$= 0,1$$

$$*Mt = \frac{x}{N} = \frac{448}{30} = 14,9$$

$$*Mp = \frac{408}{27} = 15,1$$

$$*St = \sqrt{\frac{x^2}{N} - \left(\frac{x}{N}\right)^2} = \sqrt{\frac{6760}{30} - \left(\frac{448}{30}\right)^2} = 14,5$$

$$*rpbis = \frac{Mp - Mt}{St} \sqrt{\frac{p}{q}} = \frac{15,1 - 14,9}{14,5} \sqrt{\frac{0,9}{0,1}} = 0,642$$

Kesimpulan : Soal No. 7 dinyatakan valid karena memiliki nilai $r > 0,3$

- Perhitungan reabilitas

Diketahui :

$$n = 30$$

$$\Sigma pq = 0,36$$

$$S^2 = \frac{\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N}}{N}$$

$$S^2 = \frac{6760 - \frac{(448)^2}{30}}{30}$$

$$S^2 = 2,33$$

$$r = \left(\frac{n}{n-1}\right) \left(\frac{S^2 - \Sigma pq}{S^2}\right)$$

p = proporsi jawaban benar

q = proporsi jawaban salah (1-p)

n = jumlah responden

S = nilai varians

$$r = \left(\frac{30}{30-1}\right) \left(\frac{2,33^2 - 0,36}{2,33^2}\right)$$

$$= 0,960$$

Kesimpulan : Soal dinyatakan reliabel karena memiliki nilai $r \geq 0,7$

Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Menggunakan SPSS

- Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	69,6000	75,300	,642	,959
VAR00002	69,6000	74,300	,752	,958
VAR00003	69,6000	74,300	,752	,958
VAR00004	69,6000	77,800	,373	,962
VAR00005	69,6000	75,300	,642	,959
VAR00006	69,6000	74,300	,752	,958
VAR00007	69,6000	75,300	,642	,959
VAR00008	69,6000	74,300	,752	,958
VAR00009	69,2000	71,200	,838	,956
VAR00010	69,6000	67,300	,927	,955
VAR00011	69,6000	75,300	,642	,959
VAR00012	69,6000	74,300	,752	,958
VAR00013	69,6000	74,300	,752	,958
VAR00014	69,4000	74,300	,934	,956
VAR00015	69,6000	77,800	,373	,962
VAR00016	69,6000	75,300	,642	,959
VAR00017	69,6000	74,300	,752	,958
VAR00018	69,4000	74,300	,934	,956
VAR00019	69,2000	71,200	,838	,956
VAR00020	69,6000	67,300	,927	,955

Uji validitas dilakukan pada 30 responden.

Hasil : 20 item pertanyaan dinyatakan valid dengan nilai $r > 0,3$

- Uji Reabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,960	20

Uji reabilitas dilakukan pada 30 responden.

Hasil : 20 item pertanyaan dinyatakan reliabel dengan nilai koefisien reliabilitasnya $\geq 0,700$

Lampiran 9. Tabel Hasil Penelitian Karakteristik Responden

Responden	Usia	Jenis Kelamin
1	19	Laki-laki
2	18	Perempuan
3	18	Perempuan
4	19	Perempuan
5	18	Perempuan
6	18	Laki-laki
7	19	Perempuan
8	19	Perempuan
9	19	Laki-laki
10	19	Perempuan
11	19	Laki-laki
12	19	Perempuan
13	18	Perempuan
14	19	Laki-laki
15	19	Laki-laki
16	19	Perempuan
17	18	Perempuan
18	18	Perempuan
19	19	Laki-laki
20	19	Laki-laki
21	19	Perempuan
22	18	Laki-laki
23	18	Perempuan
24	19	Laki-laki
25	19	Perempuan
26	19	Laki-laki
27	18	Laki-laki
28	18	Perempuan
29	18	Perempuan
30	19	Perempuan
31	19	Laki-laki
32	19	Perempuan
33	18	Perempuan
34	18	Perempuan

Responden	Usia	Jenis Kelamin
35	19	Perempuan
36	19	Perempuan
37	19	Perempuan
38	18	Perempuan
39	19	Perempuan
40	18	Perempuan
41	19	Perempuan
42	18	Laki-laki
43	19	Perempuan
44	18	Laki-laki
45	18	Laki-laki
46	19	Perempuan
47	18	Laki-laki
48	19	Perempuan
49	18	Perempuan
50	19	Laki-laki
51	19	Laki-laki
52	19	Laki-laki
53	18	Perempuan
54	18	Perempuan
55	19	Laki-laki
56	19	Perempuan
57	19	Laki-laki
58	19	Laki-laki
59	19	Perempuan
60	19	Perempuan
61	19	Laki-laki
62	19	Laki-laki
63	19	Perempuan
64	19	Laki-laki
65	19	Perempuan
66	19	Perempuan
67	19	Perempuan
68	18	Perempuan
69	19	Perempuan
70	19	Perempuan
71	18	Perempuan
72	19	Perempuan
73	18	Perempuan

Responden	Usia	Jenis Kelamin
74	18	Perempuan
75	19	Perempuan
76	19	Perempuan
77	18	Perempuan
78	18	Perempuan
79	18	Perempuan

Lampiran 10 Cara Pengukuran Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi ditentukan oleh uji proporsi pada rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

Kemudian hasil persentase dibagi menjadi beberapa kategori sebagai berikut :

Tabel Pedoman Penilaian Pengetahuan Gizi

Kategori	Skor
Baik	> 75 %
Cukup	61 – 75 %
Kurang	≤ 60 %

Sumber : Arikunto (2010)

- Contoh perhitungan pengetahuan gizi responden No. 12:

Diketahui : F = 15

N = 20

Perhitungan persentase pengetahuan gizi :

$$\begin{aligned} P &= \frac{15}{20} \times 100 \% \\ &= 75 \% \end{aligned}$$

Kesimpulan : Responden No. 12 termasuk kategori cukup berdasarkan tingkat pengetahuan gizi

Lampiran 11. Tabel Hasil Penelitian Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa SBM – ITB

RESPON- DEN	NILAI TIAP PERTANYAAN																				TOTAL	KATEGORI
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	13	Cukup
2	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	14	Cukup
3	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Cukup
4	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	13	Cukup
5	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	13	Cukup
6	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	11	Kurang
7	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	14	Cukup
8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	14	Cukup
9	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	12	Kurang
10	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	8	Kurang
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	16	Baik
12	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	15	Cukup
13	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	13	Cukup
14	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	10	Kurang
15	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	14	Cukup
16	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	13	Cukup
17	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Cukup
18	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	13	Cukup
19	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	12	Kurang

Keterangan : Benar = 1 Baik => 75 %
 Salah = 0 Cukup = 61 – 75 %
 Kurang = ≤ 60 %

RESPON- DEN	NILAI TIAP PERTANYAAN																				TOTAL	KATEGORI
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
20	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	11	Kurang
21	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	10	Kurang
22	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Cukup
23	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Cukup
24	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	13	Cukup
25	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	14	Cukup
26	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	13	Cukup
27	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	14	Cukup
28	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	13	Cukup
29	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	13	Cukup
30	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Cukup
31	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	14	Cukup
32	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	12	Kurang
33	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	11	Kurang
34	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	12	Kurang
35	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	13	Cukup
36	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	12	Kurang
37	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	10	Kurang
38	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	8	Kurang
39	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	11	Kurang
40	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	12	Kurang
41	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	11	Kurang

Keterangan : Benar = 1 Baik => 75 %
 Salah = 0 Cukup = 61 - 75 %
 Kurang = < 60 %

RESPON- DEN	NILAI TIAP PERTANYAAN																				TOTAL	KATEGORI
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
42	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	12	Kurang
43	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	12	Kurang
44	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	14	Cukup
45	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Cukup
46	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	15	Cukup
47	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	15	Cukup
48	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	10	Kurang
49	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	11	Kurang
50	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	9	Kurang
51	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	11	Kurang
52	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	15	Cukup
53	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	14	Cukup
54	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Baik
55	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	13	Cukup
56	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15	Cukup
57	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	12	Kurang
58	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	10	Kurang
59	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	11	Kurang
60	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	16	Baik
61	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	12	Kurang
62	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
63	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	12	Kurang
64	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	16	Baik

RESPON- DEN	NILAI TIAP PERTANYAAN																				TOTAL	KATEGORI
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
65	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	10	Kurang
66	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Cukup
67	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	14	Cukup
68	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	13	Cukup
69	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	14	Cukup
70	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	14	Cukup
71	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	11	Kurang
72	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	12	Kurang
73	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	11	Kurang
74	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Baik
75	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Cukup
76	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	14	Cukup
77	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	11	Kurang
78	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	16	Baik
79	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	15	Cukup

Keterangan : Benar = 1 Baik => 75 %
 Salah = 0 Cukup = 61 – 75 %
 Kurang = ≤ 60 %

Lampiran 12. Cara Pengukuran Pola Konsumsi

Responden memberikan ceklis di tiap masing-masing bahan makanan yang dikonsumsi dalam waktu seminggu kemudian diberi nilai menurut tabel berikut :

Tabel Pedoman Penilaian Pola Konsumsi

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap hari (2 – 3x)
B	25	7x/minggu
C	15	5 – 6 x per minggu
D	10	3 – 4 x per minggu
E	1	1 – 2 x per minggu
F	0	Tidak pernah

Sumber : Suhardjo dalam Dewi (2013)

Kemudian skor yang didapat dijumlahkan dan dikategorikan menurut tabel berikut:

Tabel Kategori Penilaian Pola Konsumsi

Kategori	Skor
Baik	344 - 452
Cukup	236 - 343
Kurang	128 - 235

Sumber : Suhardjo dalam Dewi (2013)

- Contoh perhitungan pola konsumsi responden No. 12:

$$\begin{aligned} \text{Diketahui : } \sum &= 50 + 10 + 1 + 0 + 25 + 10 + 10 + 10 + 10 + 15 + 0 + \\ &1 + 10 + 10 + 10 + 10 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 0 + \\ &15 + 1 + 25 + 1 + 1 + 1 + 0 = 248 \end{aligned}$$

Hasil penjumlahan skor pola konsumsi yang diperoleh adalah 248

Kesimpulan : Responden No. 12 termasuk kategori cukup berdasarkan tingkat pola konsumsi.

Lampiran 13. Tabel Hasil Penelitian Pola Konsumsi pada Mahasiswa SBM – ITB

1. TABEL HASIL POLA KONSUMSI MAKANAN POKOK

Responden	Skor Nasi	Skor Roti	Skor Mie	Lain-lain
1	50	25	25	10
2	50	10	1	25
3	50	50	25	0
4	50	10	1	1
5	50	25	1	0
6	25	1	1	0
7	50	15	1	2
8	50	1	25	50
9	50	25	1	0
10	50	50	1	0
11	50	1	15	0
12	50	10	1	0
13	50	10	1	0
14	50	1	1	0
15	50	10	1	1
16	50	25	0	10
17	50	15	1	50
18	50	1	25	0
19	50	1	1	1
20	50	15	1	0
21	50	50	10	15
22	50	10	1	0
23	25	15	1	0
24	50	25	1	50
25	50	10	1	0
26	50	0	1	0
27	50	1	10	0
28	50	1	1	0
29	50	25	10	0
30	25	25	25	0
31	50	10	10	50

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu
 10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

Responden	Skor Nasi	Skor Roti	Skor Mie	Lain-lain
32	50	10	1	0
33	50	1	1	0
34	50	1	1	0
35	50	15	1	50
36	50	10	1	0
37	50	1	0	0
38	50	1	1	0
39	50	50	1	0
40	1	10	1	0
41	50	10	1	0
42	50	25	15	0
43	50	10	1	10
44	50	25	1	0
45	50	15	1	25
46	50	10	10	0
47	50	50	1	0
48	50	1	1	0
49	50	10	1	0
50	50	1	10	0
51	50	1	25	0
52	50	10	1	0
53	50	25	10	25
54	50	25	10	0
55	50	25	25	0
56	50	15	1	25
57	50	1	1	0
58	50	1	1	50
59	50	10	10	0
60	50	25	15	25
61	25	10	1	0
62	50	25	1	0
63	50	1	1	0
64	50	10	0	0
65	50	15	25	0
66	50	10	1	50
67	50	10	1	15
68	50	15	0	0
69	25	10	10	50
70	50	25	1	0

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu
10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

No	Nasi	Roti	Mie	Lain-lain
71	50	1	1	0
72	50	50	1	0
73	50	15	10	0
74	50	10	1	15
75	50	10	0	0
76	50	25	1	0
77	50	10	1	0
78	25	25	1	0
79	50	25	1	0

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 - 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 - 6 x per minggu
10 = 3 - 4 x per minggu, 1 = 1 - 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

2. TABEL HASIL POLA KONSUMSI LAUK PAUK

Responden	Skor Ayam	Skor Daging sapi	Skor Ikan	Skor Telur	Skor Tempe	Skor Tahu	Lain-lain
1	25	25	25	25	15	15	0
2	25	15	25	15	25	25	0
3	10	10	1	15	25	10	0
4	15	10	15	25	25	25	0
5	25	25	25	15	15	15	0
6	50	1	1	25	50	25	0
7	25	1	50	1	25	1	0
8	25	10	15	10	15	25	0
9	10	1	15	10	1	15	0
10	25	1	25	25	1	25	0
11	50	10	10	50	25	25	0
12	25	10	10	10	10	15	0
13	25	15	25	25	25	15	0
14	25	25	25	25	25	25	0
15	25	1	10	15	15	1	0
16	10	1	10	1	1	1	0
17	25	25	25	25	25	25	0
18	50	1	15	25	15	15	0
19	25	1	1	10	10	10	0
20	15	0	0	10	1	15	0
21	15	15	15	15	15	15	0
22	1	0	0	10	15	15	0
23	15	10	10	10	10	10	0
24	25	1	1	15	1	1	0
25	15	15	15	15	15	15	0
26	15	1	1	10	1	25	0
27	50	1	1	10	1	10	0
28	25	15	1	1	10	1	0
29	50	15	10	25	25	25	0
30	50	1	10	15	25	15	0
31	25	1	1	10	0	15	0
32	15	15	1	10	0	1	0
33	1	25	1	1	1	1	0
34	50	10	1	50	1	1	0

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu
 10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

Responden	Skor Ayam	Skor Daging sapi	Skor Ikan	Skor Telur	Skor Tempe	Skor Tahu	Lain-lain
35	50	25	1	10	1	10	0
36	25	1	1	25	1	1	0
37	15	15	10	25	10	10	0
38	50	50	0	1	0	1	0
39	50	1	1	10	10	10	0
40	50	1	1	50	1	1	0
41	15	10	0	10	1	1	0
42	1	1	1	15	1	25	0
43	25	1	1	10	15	1	0
44	25	25	25	25	10	15	0
45	15	1	10	15	15	15	0
46	50	15	15	10	1	1	0
47	25	15	10	15	1	10	0
48	25	1	0	10	10	10	0
49	15	10	1	50	1	1	0
50	10	10	10	15	0	1	0
51	50	25	25	25	1	1	0
52	10	1	0	25	25	0	0
53	10	10	0	10	10	0	0
54	10	1	15	10	10	10	0
55	50	50	50	15	10	15	0
56	50	1	0	1	1	0	0
57	1	1	1	1	1	10	0
58	10	1	15	15	15	10	0
59	25	10	1	10	10	1	0
60	10	1	0	15	25	10	0
61	15	10	1	10	10	10	0
62	1	1	10	15	1	15	0
63	10	0	1	10	15	15	0
64	25	0	15	10	25	25	0
65	50	25	15	10	1	1	0
66	25	1	25	1	25	25	0
67	15	15	15	1	1	1	0
68	10	1	10	10	1	1	0
69	10	0	0	1	10	10	0
70	50	10	10	15	1	1	0
71	50	1	0	10	10	10	0
72	25	10	25	15	15	15	1

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu
10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

Responden	Skor Ayam	Skor Daging sapi	Skor Ikan	Skor Telur	Skor Tempe	Skor Tahu	Lain-lain
73	50	10	10	15	15	1	0
74	10	1	10	15	10	10	0
75	50	1	10	10	10	0	0
76	25	25	1	10	1	25	0
77	10	1	1	1	15	15	0
78	50	25	15	25	15	10	0
79	25	25	15	25	1	1	0

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu
10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

3. TABEL HASIL POLA KONSUMSI SAYUR-SAYURAN

Respon den	Bayam	Kangkung	Sayur Singkong	Sawi Putih	Sawi Hijau	Kac. Panjang	Terong	Wortel	Buncis	Taoge	Labu Siam	Lain-lain
1	25	25	25	0	0	0	1	1	0	1	0	1
2	25	25	25	25	1	10	15	1	10	1	0	0
3	25	1	25	1	1	1	1	1	1	1	1	0
4	25	25	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0
5	25	25	0	25	25	0	1	15	15	1	1	0
6	0	0	25	0	0	50	0	25	25	25	0	0
7	10	10	0	0	10	10	10	10	10	1	10	0
8	25	25	25	25	25	25	1	1	1	1	0	0
9	25	1	1	1	1	10	10	15	10	10	1	0
10	25	25	25	25	25	1	1	25	1	25	0	0
11	10	25	0	15	15	0	1	1	1	15	0	0
12	1	10	10	10	10	1	1	1	1	1	1	0
13	25	15	0	10	15	10	1	25	10	25	50	0
14	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
15	10	15	0	15	10	15	0	15	15	15	0	0
16	1	25	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0
17	25	25	0	25	25	0	0	1	10	10	1	0
18	25	25	25	25	25	25	25	1	0	1	0	0

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu, 10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

Respon- den	Bayam	Kang- kung	Sayur Singkong	Sawi Putih	Sawi Hijau	Kac. Panjang	Terong	Wortel	Buncis	Taoge	Labu Siam	Lain- lain
19	1	1	0	15	0	1	25	1	1	0	0	0
20	1	10	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0
21	15	15	15	0	0	0	0	1	0	0	0	0
22	1	10	1	10	1	1	15	15	10	15	1	0
23	15	25	15	10	15	0	0	25	10	1	0	0
24	1	25	1	1	10	1	1	1	1	1	1	0
25	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	0	0
26	1	15	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
27	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
29	25	25	10	1	1	1	1	10	1	1	1	0
30	15	0	0	0	0	0	0	25	1	1	0	0
31	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
32	0	1	0	15	15	0	10	15	0	10	10	0
33	1	1	25	25	25	25	25	25	25	25	25	0
34	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0
35	10	10	1	10	1	1	1	15	1	1	1	0
36	0	10	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
37	15	15	25	1	25	10	0	1	25	25	0	0
38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39	15	15	15	15	15	0	0	15	0	0	1	0
40	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0
41	1	1	0	10	10	0	1	0	10	10	0	0

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu, 10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

Respon- den	Bayam	Kang- kung	Sayur Singkong	Sawi Putih	Sawi Hijau	Kac. Panjang	Terong	Wortel	Buncis	Taoge	Labu Siam	Lain- lain
42	25	25	1	25	25	0	10	1	1	10	1	0
43	10	10	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
44	0	10	1	0	10	10	10	1	0	0	0	0
45	15	15	0	10	10	10	1	1	0	0	0	0
46	15	15	1	10	1	1	1	0	1	25	0	0
47	15	25	0	0	0	0	1	25	10	15	1	0
48	1	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0
49	15	10	10	0	0	1	10	1	10	0	1	0
50	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0
51	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	0	0	0	15	15	0	0	0	0	1	0	0
53	1	1	15	15	15	0	0	15	0	15	0	0
54	1	15	15	0	0	0	10	1	0	0	0	0
55	50	1	0	1	1	0	1	10	0	1	0	0
56	1	1	0	1	1	0	0	25	1	1	1	0
57	1	10	1	1	1	0	10	10	1	0	0	0
58	10	10	10	1	10	1	0	15	10	15	0	0
59	10	10	0	0	25	1	0	10	0	0	0	0
60	0	1	0	0	10	15	0	0	0	0	0	0
61	0	10	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0
62	1	25	0	0	0	0	1	10	0	15	0	0
63	0	1	0	0	0	10	15	10	15	1	1	0
64	15	10	1	15	10	15	15	25	25	15	15	0

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu, 10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

Respon den	Bayam	Kang- kung	Sayur Singkong	Sawi Putih	Sawi Hijau	Kac. Panjang	Terong	Wortel	Buncis	Taoge	Labu Siam	Lain- lain
65	15	15	15	10	10	1	0	10	1	1	1	0
66	15	25	1	10	1	0	0	0	1	10	1	0
67	10	10	15	15	15	15	0	15	15	15	0	0
68	1	10	0	0	1	0	1	15	15	15	0	0
69	15	15	15	15	15	0	10	15	1	1	0	0
70	25	25	0	10	1	0	0	10	1	10	0	0
71	10	1	0	1	1	1	0	1	1	10	0	0
72	50	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
73	1	25	0	15	25	15	10	25	25	25	1	0
74	1	10	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0
75	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
76	25	25	25	1	1	1	0	1	15	25	0	0
77	10	10	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
78	25	15	1	1	1	1	1	15	15	15	0	0
79	25	25	1	1	1	1	10	10	1	1	0	0

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu, 10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

4. TABEL HASIL POLA KONSUMSI BUAH-BUAHAN

Respon den	Apel	Pepaya	Jeruk	Sema angka	Pisang	Man gga	Rambu tan	Angg ur	Lain- lain
1	1	1	25	1	25	1	1	15	0
2	1	0	10	0	10	1	0	1	0
3	10	10	10	10	10	10	10	10	0
4	0	0	15	10	1	15	1	0	0
5	1	1	10	1	1	1	1	1	0
6	0	1	1	1	0	10	0	0	0
7	15	10	15	10	25	1	1	25	0
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0
9	25	15	1	25	10	15	10	15	0
10	1	1	15	0	25	25	0	0	0
11	10	1	1	10	1	1	1	1	0
12	15	1	15	1	25	1	1	1	0
13	1	1	15	10	1	10	10	15	0
14	1	1	1	1	1	1	1	1	0
15	10	15	15	1	50	1	1	15	0
16	15	25	50	1	50	25	0	0	50
17	1	1	1	1	10	1	1	1	0
18	1	0	1	1	25	1	0	1	0
19	0	0	0	0	10	0	0	0	10
20	1	1	1	1	1	1	1	1	0
21	0	0	0	0	1	0	0	0	0
22	0	1	25	0	50	0	0	0	0
23	15	15	15	15	50	10	0	15	0
24	1	25	1	1	1	1	1	1	0
25	25	0	25	25	25	10	10	15	0
26	1	0	1	0	10	0	1	0	0
27	25	25	25	0	25	25	0	0	0
28	1	1	1	1	1	1	1	1	0
29	1	1	15	1	25	1	1	1	0
30	25	25	25	25	25	25	25	25	0
31	0	0	0	0	25	25	25	0	0
32	1	1	1	1	15	15	1	10	0
33	10	10	10	10	10	10	10	10	0
34	1	1	1	1	1	1	1	1	0

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu
10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

Respon den	Apel	Pepaya	Jeruk	Sema ngka	Pisang	Man gga	Rambu tan	Angg ur	Lain- lain
35	1	1	1	1	1	1	1	1	0
36	1	0	1	0	0	0	0	1	0
37	50	15	25	1	50	10	0	0	0
38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39	1	1	1	1	1	1	1	1	0
40	0	0	50	50	10	1	0	0	0
41	15	10	10	1	15	15	0	1	0
42	0	0	0	0	0	0	0	0	0
43	1	1	1	1	1	1	0	0	0
44	0	0	1	10	1	0	1	0	0
45	0	0	1	10	1	0	1	1	0
46	10	1	10	10	50	10	1	25	0
47	15	1	15	10	15	10	1	15	0
48	1	0	0	0	10	0	0	0	0
49	1	0	0	0	1	0	0	10	0
50	1	1	1	1	1	1	0	10	0
51	1	1	1	1	50	1	1	1	0
52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
53	1	1	10	0	0	1	1	0	0
54	1	0	25	25	10	0	0	0	0
55	1	50	1	15	1	1	0	0	0
56	1	25	1	25	10	1	1	1	0
57	1	10	1	1	10	1	1	1	0
58	1	1	1	1	1	1	1	1	0
59	1	1	1	10	15	1	1	1	0
60	0	0	0	0	25	25	0	0	0
61	10	1	1	1	15	15	15	10	0
62	1	25	25	15	25	1	0	1	0
63	10	10	10	10	25	10	15	15	0
64	1	15	1	25	25	15	25	15	0
65	25	25	25	25	25	25	15	15	0
66	10	0	15	15	1	10	10	0	0
67	15	15	15	15	15	15	15	15	0
68	1	0	0	1	1	1	1	1	0
69	15	1	1	10	0	0	0	25	0
70	15	0	25	10	50	1	0	10	0
71	0	0	0	0	0	0	0	0	0
72	15	10	25	10	1	1	1	1	0
73	15	15	25	1	15	0	10	0	0

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu
10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

Respon den	Apel	Pepaya	Jeruk	Sema ngka	Pisang	Man gga	Rambu tan	Angg ur	Lain- lain
74	0	1	0	10	1	0	0	0	0
75	0	0	0	1	0	0	0	0	0
76	10	10	25	1	25	0	0	0	0
77	0	0	0	0	0	0	0	0	0
78	25	10	10	15	25	10	10	1	0
79	10	10	10	25	50	1	1	15	0

Keterangan : 50 = Setiap hari (2 – 3x), 25 = 7x/minggu, 15 = 5 – 6 x per minggu
10 = 3 – 4 x per minggu, 1 = 1 – 2 x per minggu, 0 = Tidak pernah

5. TABEL PERHITUNGAN POLA KONSUMSI

Responden	Total Skor	Kategori
1	389	Baik
2	377	Baik
3	335	Cukup
4	276	Cukup
5	346	Baik
6	342	Cukup
7	354	Baik
8	388	Baik
9	329	Cukup
10	448	Baik
11	345	Baik
12	248	Cukup
13	440	Baik
14	235	Kurang
15	347	Baik
16	356	Baik
17	405	Baik
18	404	Baik
19	175	Kurang
20	129	Kurang
21	262	Cukup
22	258	Cukup
23	357	Baik
24	246	Cukup
25	436	Baik
26	134	Kurang
27	260	Cukup
28	133	Kurang
29	358	Baik
30	433	Baik
31	248	Cukup
32	224	Kurang
33	389	Baik
34	180	Kurang

Responden	Total Skor	Kategori
35	273	Cukup
36	129	Kurang
37	429	Baik
38	154	Kurang
39	282	Cukup
40	236	Cukup
41	208	Kurang
42	258	Cukup
43	152	Kurang
44	256	Cukup
45	238	Cukup
46	349	Baik
47	351	Baik
48	130	Kurang
49	209	Kurang
50	128	Kurang
51	261	Cukup
52	153	Kurang
53	241	Cukup
54	244	Cukup
55	424	Baik
56	241	Cukup
57	128	Kurang
58	258	Cukup
59	214	Kurang
60	252	Cukup
61	177	Kurang
62	264	Cukup
63	261	Cukup
64	443	Baik
65	451	Baik
66	338	Cukup
67	369	Baik
68	162	Kurang
69	280	Cukup
70	356	Baik
71	159	Kurang
72	355	Baik
73	424	Baik

Responden	Total Skor	Kategori
74	158	Kurang
75	144	Kurang
76	353	Baik
77	128	Kurang
78	387	Baik
79	366	Baik

Lampiran 14. Cara Perhitungan Status Gizi

IMT ditentukan oleh pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan rumus sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Kemudian hasil dari perhitungan dibagi kategori berdasarkan tabel berikut :

Tabel Pedoman Penilaian Status Gizi

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Sumber : Depkes (2014)

- Contoh perhitungan status gizi responden No. 2 :

Responden No.2 memiliki berat badan 59 kg dan tinggi badan 165 cm (1,65m)

$$IMT = \frac{59}{1,65^2} = \frac{59}{2,72} = 21,67$$

Kesimpulan : Berdasarkan hasil perhitungan status gizi maka dapat disimpulkan responden No. 2 memiliki status gizi normal.

Lampiran 15. Tabel Hasil Perhitungan Status Gizi pada Mahasiswa SBM – ITB

TABEL HASIL PERHITUNGAN STATUS GIZI

Responden	BB	TB	IMT	STATUS
1	55	160	21,48	Normal
2	59	165	21,67	Normal
3	88	156	36,16	Gemuk
4	50	162	19,05	Normal
5	50	163	18,82	Normal
6	85	175	27,76	Gemuk
7	69	170	23,88	Normal
8	52	158	20,83	Normal
9	70	167	25,10	Gemuk
10	77	151	33,77	Gemuk
11	56	163	21,08	Normal
12	53	155	22,06	Normal
13	68	165	24,98	Normal
14	55	180	16,98	Kurus
15	56	173	18,71	Normal
16	51	163	19,20	Normal
17	57	169	19,96	Normal
18	45	155	18,73	Normal
19	48	165	17,63	Kurus
20	51	168	18,07	Kurus
21	55	163	20,70	Normal
22	52	165	19,10	Normal
23	59	171	20,18	Normal
24	80	175	26,12	Gemuk
25	56	162	21,34	Normal
26	50	168	17,72	Kurus
27	50	162	19,05	Normal
28	48	163	18,07	Kurus
29	56	154	23,61	Normal
30	51	162	19,43	Normal
31	52	161	20,06	Normal
32	50	165	18,37	Kurus
33	48	163	18,07	Kurus
34	47	160	18,36	Kurus

Keterangan : Kurus = < 17 Normal = 17 – 25 Gemuk = > 25

Responden	BB	TB	IMT	STATUS
35	43	150	19,11	Normal
36	52	171	17,78	Kurus
37	71	168	25,16	Gemuk
38	49	165	18,00	Kurus
39	48	162	18,29	Kurus
40	62	157	25,15	Gemuk
41	63	157	25,56	Gemuk
42	65	165	23,88	Normal
43	63	165	23,14	Normal
44	63	170	21,80	Normal
45	55	163	20,70	Normal
46	51,5	167	18,47	Normal
47	64	164	23,80	Normal
48	65	160	25,39	Gemuk
49	46	160	17,97	Kurus
50	55	174	18,17	Kurus
51	80	178	25,25	Gemuk
52	62	163	23,34	Normal
53	59	165	21,67	Normal
54	65	170	22,49	Normal
55	65	173	21,72	Normal
56	47	159	18,59	Normal
57	99	178	31,25	Gemuk
58	60	171	20,52	Normal
59	51	168	18,07	Kurus
60	55	165	20,20	Normal
61	70	167	25,10	Gemuk
62	69	168	24,45	Normal
63	69	165	25,34	Gemuk
64	72	176	23,24	Normal
65	60	160	23,44	Normal
66	85	168	30,12	Gemuk
67	45	150	20,00	Normal
68	46	156	18,90	Normal
69	51	160	19,92	Normal
70	54	164	20,08	Normal
71	54	172	18,25	Kurus
72	65	175	21,22	Normal
73	60	159	23,73	Normal
74	59	167	21,16	Normal

Keterangan : Kurus = < 17 Normal = 17 – 25 Gemuk = > 25

Responden	BB	TB	IMT	STATUS
75	62	163	23,34	Normal
76	55	155	22,89	Normal
77	42	160	16,41	Kurus
78	53	164	19,71	Normal
79	67	165	24,61	Normal

Keterangan : Kurus = < 17 Normal = $17 - 25$ Gemuk = > 25

Lampiran 16. Tabel Hasil Perhitungan Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Tingkat Pengetahuan	Status Gizi			TOTAL
	Kurus	Normal	Gemuk	
Baik	0 (a)	7 (d)	0 (g)	7
Cukup	2 (b)	35 (e)	3 (h)	40
Kurang	14 (c)	7 (f)	11 (i)	32
TOTAL	16	49	14	79

- Nilai Expected

$$E_a = \frac{(7)(16)}{79} = 1,417$$

$$E_f = \frac{(40)(14)}{79} = 7,088$$

$$E_b = \frac{(7)(49)}{79} = 4,341$$

$$E_g = \frac{(32)(16)}{79} = 6,481$$

$$E_c = \frac{(7)(14)}{79} = 1,240$$

$$E_h = \frac{(32)(49)}{79} = 19,848$$

$$E_d = \frac{(40)(16)}{79} = 8,101$$

$$E_i = \frac{(32)(14)}{79} = 5,670$$

$$E_e = \frac{(40)(49)}{79} = 24,810$$

- Chi Square hitung

$$X^2 = \frac{\sum (O - E)^2}{E}$$

$$X^2 = \frac{(0-1,417)^2}{1,417} + \frac{(7-4,341)^2}{4,341} + \frac{(0-1,24)^2}{1,24} + \frac{(2-8,101)^2}{8,101} + \frac{(35-24,810)^2}{24,810} + \frac{(3-7,088)^2}{7,088} + \frac{(14-6,481)^2}{6,481} + \frac{(7-19,848)^2}{19,848} + \frac{(11-5,67)^2}{5,67}$$

$$X^2 = 1,417 + 1,627 + 1,24 + 4,595 + 4,185 + 2,358 + 8,723 + 8,316 + 2,581$$

$$X^2 \text{ Hitung} = 35,045$$

- Derajat Kebebasan (Df)

$$Df = (\text{baris} - 1)(\text{kolom} - 1)$$

$$Df = (3-1)(3-1)$$

$$Df = 4$$

$$\mathbf{X^2 \text{ tabel} = 0,9488}$$

Kesimpulan = X^2 hitung > X^2 Tabel, maka artinya ada hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi.

Lampiran 17. Tabel Hasil Perhitungan Analisis Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi

Pola Konsumsi	Status Gizi			TOTAL
	Kurus	Normal	Gemuk	
Baik	1 (a)	7 (d)	0 (g)	30
Cukup	1 (b)	35 (e)	3 (h)	26
Kurang	14 (c)	7 (f)	11 (i)	23
TOTAL	16	49	14	79

- Nilai Expected

$$E_a = \frac{(30)(16)}{79} = 6,075$$

$$E_f = \frac{(26)(14)}{79} = 4,607$$

$$E_b = \frac{(30)(49)}{79} = 18,607$$

$$E_g = \frac{(23)(16)}{79} = 4,658$$

$$E_c = \frac{(30)(14)}{79} = 5,316$$

$$E_h = \frac{(23)(49)}{79} = 14,265$$

$$E_d = \frac{(26)(16)}{79} = 5,265$$

$$E_i = \frac{(23)(14)}{79} = 4,075$$

$$E_e = \frac{(26)(49)}{79} = 16,126$$

- Chi Square hitung

$$X^2 = \frac{\sum (|O-E|)^2}{E}$$

$$X^2 = \frac{(1-6,075)^2}{6,075} + \frac{(27-18,607)^2}{18,607} + \frac{(2-5,316)^2}{5,316} + \frac{(1-5,265)^2}{5,265} + \frac{(17-16,126)^2}{16,126} + \frac{(8-4,607)^2}{4,607} + \frac{(14-4,658)^2}{4,658} + \frac{(5-14,265)^2}{14,265} + \frac{(4-4,075)^2}{4,075}$$

$$X^2 = 4,24 + 3,785 + 2,068 + 3,455 + 0,047 + 2,497 + 18,734 + 6,018 + 0,001$$

$$X^2 \text{ Hitung} = 40,849$$

Lampiran 18. Tabel Hasil Analisis Korelasi Data Menggunakan SPSS

1. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pengetahuan * imt	79	100,0%	0	,0%	79	100,0%

pengetahuan * imt Crosstabulation

			imt			Total
			Normal	Gemuk	Kurus	
pengetahuan	Baik	Count	7	0	0	7
		% within pengetahuan	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	Cukup	Count	35	3	2	40
% within pengetahuan		87,5%	7,5%	5,0%	100,0%	
Kurang	Count	7	11	14	32	
	% within pengetahuan	21,9%	34,4%	43,8%	100,0%	
Total		Count	49	14	16	79
		% within pengetahuan	62,0%	17,7%	20,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	35,045	4	,000
N of Valid Cases	79		

2. Analisis Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
konsumsi * imt	79	100,0%	0	,0%	79	100,0%

konsumsi * imt Crosstabulation

			imt			Total
			Normal	Gemuk	Kurus	
konsumsi	Baik	Count	27	2	1	30
		% within konsumsi	90,0%	6,7%	3,3%	100,0%
	Cukup	Count	17	8	1	26
		% within konsumsi	65,4%	30,8%	3,8%	100,0%
	Kurang	Count	5	4	14	23
		% within konsumsi	21,7%	17,4%	60,9%	100,0%
Total		Count	49	14	16	79
		% within konsumsi	62,0%	17,7%	20,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	40,849 ^a	4	,000
N of Valid Cases	79		

3. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi

Model	R	R Square	Change Statistics				
			R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,742 ^a	,551	,551	46,638	2	76	,000

Lampiran 19. Tabel Chi Square

DF	0.05	0.025	0.02	0.01	0.005	0.002	0.001
1	0.0000393	0.000982	1.642	2.706	3.841	5.024	5.412
2	0.0100	0.0506	3.219	4.605	5.991	7.378	7.824
3	0.0717	0.216	4.642	6.251	7.815	9.348	9.837
4	0.207	0.484	5.989	7.779	9.488	11.143	11.668
5	0.412	0.831	7.289	9.236	11.070	12.833	13.388
6	0.676	1.237	8.558	10.645	12.592	14.449	15.033
7	0.989	1.690	9.803	12.017	14.067	16.013	16.622
8	1.344	2.180	11.030	13.362	15.507	17.535	18.168
9	1.735	2.700	12.242	14.684	16.919	19.023	19.679
10	2.156	3.247	13.442	15.987	18.307	20.483	21.161
11	2.603	3.816	14.631	17.275	19.675	21.920	22.618
12	3.074	4.404	15.812	18.549	21.026	23.337	24.054
13	3.565	5.009	16.985	19.812	22.362	24.736	25.472
14	4.075	5.629	18.151	21.064	23.685	26.119	26.873
15	4.601	6.262	19.311	22.307	24.996	27.488	28.259
16	5.142	6.908	20.465	23.542	26.296	28.845	29.633
17	5.697	7.564	21.615	24.769	27.587	30.191	30.995
18	6.265	8.231	22.760	25.989	28.869	31.526	32.346
19	6.844	8.907	23.900	27.204	30.144	32.852	33.687
20	7.434	9.591	25.038	28.412	31.410	34.170	35.020
21	8.034	10.283	26.171	29.615	32.671	35.479	36.343
22	8.643	10.982	27.301	30.813	33.924	36.781	37.659
23	9.260	11.689	28.429	32.007	35.172	38.076	38.968
24	9.886	12.401	29.553	33.196	36.415	39.364	40.270
25	10.520	13.120	30.675	34.382	37.652	40.646	41.566
26	11.160	13.844	31.795	35.563	38.885	41.923	42.856
27	11.808	14.573	32.912	36.741	40.113	43.195	44.140
28	12.461	15.308	34.027	37.916	41.337	44.461	45.419
29	13.121	16.047	35.139	39.087	42.557	45.722	46.693
30	13.787	16.791	36.250	40.256	43.773	46.979	47.962
40	16.501	19.806	40.676	44.903	48.602	51.966	52.995
50	18.586	22.106	43.978	48.363	52.192	55.668	56.730
60	21.421	25.215	48.363	52.949	56.942	60.561	61.665
70	24.311	28.366	52.729	57.505	61.656	65.410	66.555
71	25.041	29.160	53.818	58.641	62.830	66.617	67.771
72	25.775	29.956	54.906	59.774	64.001	67.821	68.985
73	26.511	30.755	55.993	60.907	65.171	69.023	70.197
74	27.249	31.555	57.079	62.038	66.339	70.222	71.406
75	27.991	32.357	58.164	63.167	67.505	71.420	72.613
76	28.735	33.162	59.248	64.295	68.669	72.616	73.818
77	29.481	33.968	60.332	65.422	69.832	73.810	75.021
78	30.230	34.776	61.414	66.548	70.993	75.002	76.223
79	30.981	35.586	62.496	67.673	72.153	76.192	77.422
80	31.735	36.398	63.577	68.796	73.311	77.380	78.619
90	37.068	42.126	71.125	76.630	81.381	85.654	86.953
100	44.058	49.592	80.786	86.635	91.670	96.189	97.561