

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TERHADAP SIKAP DAN  
PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA  
DI ERA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program  
Strata Satu (S1) Gelar Sarjana Gizi (S.Gz)**



**oleh:  
Tari Nadia Shaliha  
1707026005**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2022**

LEMBAR PENGESAHAN  
SKRIPSI

Hubungan Pengetahuan terhadap Sikap dan Perilaku Gizi  
Seimbang pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19

yang disusun oleh:

Tari Nadia Shaliha

1707026005

Telah diujikan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji pada  
Sidang Munaqosah di Semarang, tanggal 29 Desember 2022.

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II



Dwi Hartanti, S.Pd, M. Ag  
NIP. 19861006 201601 2 901



D. H. Darmu'in, M. Ag  
NIP. 19640424 199303 1 003

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Nur Hayati, S.Pd, M.Si  
NIP: 19771125 200912 2 001



Fitria Susilowati, S.Pd, M.Sc  
NIP: 19900419 201801 2 002



## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Tari Nadia Shaliha  
NIM : 1707026005  
Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

### **HUBUNGAN PENGETAHUAN TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA DI ERA PANDEMI COVID-19**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, Oktober 2022

Tari Nadia Shaliha  
NIM. 1707025005

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena telah memberikan segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang ber judul: **“Hubungan Pengetahuan terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19”** guna memenuhi persyaratan untuk meraih gelar sarjana Gizi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Shalawat serta salam, senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat, dan pengikutnya yang telah membawa petunjuk kebenaran kepada seluruh umat manusia yaitu *Ad-diinul islam*. Berbagai hambatan dan kesulitan saya hadapi selama penyusunan skripsi ini. Namun, dengan kesabaran dan kesehatan serta bantuan semangat, dorongan, bimbingan dan kerja sama dari berbagai pihak sehingga, hambatan dan kesulitan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Maarif, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, S.Si. M.Si. selaku Ketua Program Studi Gizi S1 UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Nur Hayati, S.Pd, M.Si. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi, serta arahan yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Ibu Fitria Susilowati S.Pd, M.Sc, selaku dosen pembimbingan II yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi, serta arahan yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Ibu Dwi Hartanti, S.Gz, M. Gizi, dosen Penguji I dengan segala kemampuannya untuk menguji dan membantu menyempurnakan penelitian ini supaya menjadi lebih baik.

7. Bapak Dr. H. Darmu'in. M. Ag, dosen Penguji II dengan segala kemampuannya untuk menguji dan membantu menyempurnakan penelitian ini supaya menjadi lebih baik.
8. Dosen dan Staf program studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi dan telah membantu mengantarkan penulis menyelesaikan tugas akhir.

Saya menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan serta masih jauh dari kata sempurna, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, serta pengalaman saya. Oleh karena itu, saya mengharapkan masukan dan saran untuk menunjang kesempurnaan penulisan skripsi ini. Doa saya panjatkan kepada Allah SWT agar penulisan skripsi ini bermanfaat bagi saya dan masyarakat umum serta perkembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, 20 Oktober 2022  
Penulis,

Tari Nadia Shaliha

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah* dalam penyusunan skripsi ini dengan segala kerja keras, kesabaran, semangat, motivasi serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa adanya motivasi, dukungan serta doa tentunya penulis akan kesulitan untuk menyelesaikan skripsi ini. Dengan ketulusan hati dan rasa syukur, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada Bapa dan Mamah saya tercinta, Alm. Ahmad Gusren dan Ibu Sumarti yang telah membesarkan serta selalu memberikan cita dan kasih sayang nya, nasehat, dan doa dalam setiap perjalanan penulis.
2. Kakak laki-laki saya Nur Arief Fahmi, yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Adik perempuan saya Kayla Amanda Tasya, yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada keluarga besar di Jakarta Utara yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Mba Citra, kaka Syabah, ade Nares dan keluarga yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada Ramadhan Maulana yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman terdekat saya Vega, Silvi dan Anjis yang telah memberikan pengalaman menyenangkan, nasehat, dan do'a kepada penulis.
8. Teman-teman SMA, khususnya Fifah, Ola, Ira dan Devyna. Terima kasih atas doa dan dukungannya semoga kalian sukses.
9. Teman-teman kelas Gizi A 2017. Terima kasih atas doa dan dukungannya semoga kalian sukses.

10. Semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini, semoga kalian mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

11. Almamater tercinta Jurusan Gizi UIN Walisongo Semarang.

Hanya doa terbaik dan ucapan terimakasih yang data penulis berikan atas kebaikan kalian. *Jazaakumullah Khairan Katsiran Wa Jazaakumullah Ahsanal Jaza'*, semoga Allah SWT senantiasa membalas setiap kebaikan kalian. Serta kehidupan kalian semua juga dimudahkan dan diberkahi selalu oleh Allah SWT. Aamiin.

## **MOTTO**

“Jangan pedulikan apa yang dikatakan orang lain mengenaimu, engkau tahu siapa dirimu dan Allah lebih tau keadaan dirimu dan niat yang ada di dalam hatimu” (QS. Al Qiyamah: 14)

“Jika kamu sedang diposisi paling terendah, bersabarlah bahwa Tuhan sudah mempersiapkan posisi yang paling terbaik”

**(Nadia)**



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Kajian Penelitian Terdahulu .....	4

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Perilaku.....	7
B. Pengetahuan.....	14
C. Sikap.....	19
D. Perubahan kebiasaan makan pada masa pandemi Covid-19.....	23
E. Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang.....	24
F. Gizi Seimbang Prespektif Islam .....	25
G. Kerangka Teori.....	29
H. Kerangka Konsep .....	32
I. Hipotesis Penelitian.....	32

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	33
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi Dan Sampel .....	33
D. Variabel Dan Definisi Operasional .....	34
E. Prosedur Penelitian .....	36
F. Pengujian Alat Ukur .....	42
G. Pengolahan Dan Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil .....	46
1. Analisis Data.....	46
a. Karakteristik Responden.....	46
b. Univariat .....	47
c. Bivariat .....	48
B. Pembahasan .....	50
1. Karakteristik Responden.....	50
2. Analisi Univariat.....	51
a. Pengetahuan Responden .....	51
b. Sikap Responden .....	54
c. Perilaku Responden .....	56
3. Hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19 .....	57
4. Hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19 .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN</b>	
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>105</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Keaslian Penelitian .....	5
Tabel 2.	Kebutuhan Gizi Pada Mahasiswa.....	12
Tabel 3.	Definisi Operasional Variabel .....	35
Tabel 4.	Usia Mahasiswa.....	46
Tabel 5.	Jenis Kelamin Mahasiswa .....	46
Tabel 6.	Pengetahuan Gizi Seimbang pada Mahasiswa .....	47
Tabel 7.	Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa.....	47
Tabel 8.	Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa .....	48
Tabel 9.	Hubungan pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa.....	49
Tabel 10.	Hubungan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang (Pedoman Gizi Seimbang 2014).....	10
Gambar 2. Kerangka Teori.....	31
Gambar 3. Kerangka Konsep .....	32
Gambar 4. Alur Penelitian.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 2.	Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang .....	75
Lampiran 3.	Kuesioner Penelitian.....	78
Lampiran 4.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner pengetahuan gizi seimbang mahasiswa .....	87
Lampiran 5.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Sikap Gizi Seimbang Mahasiswa .....	88
Lampiran 6.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa .....	89
Lampiran 7.	Dokumentasi Google form .....	90
Lampiran 8.	Hasil Uji Univariat.....	92
Lampiran 9.	Hasil Uji Bivariat Penelitian.....	94
Lampiran 10.	Master Data.....	96
Lampiran 11.	Tabulasi Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang .....	99
Lampiran 12.	Tabulasi Kuesioner Sikap Gizi Seimbang .....	101
Lampiran 13.	Tabulasi Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang .....	103

## ABSTRAK

Perilaku gizi seimbang memiliki peranan yang sangat penting bagi tubuh dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta berguna untuk memperoleh energi dalam melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku yaitu pengetahuan, sikap, tingkat pendidikan, pendapatan keluarga, dan teman sebaya. Sikap terhadap gizi berhubungan erat dengan pengetahuan gizi. Individu dengan pengetahuan gizi baik, cenderung akan siap memiliki gizi yang baik. Sikap terhadap gizi akan sangat berperan untuk mengubah praktik atau perilaku gizi. Selain itu, pengetahuan dan perilaku terhadap makanan dapat mempengaruhi pemilihan makanan yang berkualitas. Usia dewasa awal merupakan kelompok yang rentan perubahan fisik dan memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini memiliki dampak pada perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku makan pada masyarakat.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian dengan *Cross-Setional*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 92 mahasiswa Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan menggunakan metode *Consecutive sampling*. Data pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang diambil menggunakan kuesioner melalui *google form*. Hasil uji bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang dengan nilai  $p\ value=0,001$ , sedangkan sikap dengan perilaku gizi seimbang tidak terdapat hubungan dengan nilai  $p\ value=0,532$ .

**Kata kunci:** gizi seimbang, pengetahuan, perilaku, dan sikap.

## ABSTRAK

*Balanced nutritional behavior has very important role for the body in the process of growth and development and it is useful for obtaining energy in carrying out daily physical activities. Several factors that affect the behavior are knowledge, attitudes, education level, family income, and peers. Attitudes towards nutrition are closely related to nutritional knowledge. Individuals with good nutritional knowledge tend to be ready to have a good nutrition. Attitudes towards nutrition will play a major role in changing nutritional practice or behavior in adolescents. In addition, knowledge and behavior towards food can influence the selection of qualified food. Early adulthood is a group that is vulnerable to physical changes and has unhealthy eating habits. The current covid-19 pandemic has had an impact on changes in knowledge, attitudes and eating behavior in society.*

*The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge towards attitudes and behavior on balanced nutrition among college students during the Covid-19 pandemic. This study is a cross-sectional research. The sample were 92 students of Faculty of Sharia and Law, Walisongo State Islamic University Semarang chosen by Consecutive Sampling method. Data on knowledge, attitudes and behavior of balanced nutrition were taken using a questionnaire through the Google form. The results of the bivariate test using the chi-square test showed that there was a relation between knowledge and attitudes on balanced nutrition with a p value=0.001, whereas attitudes with balanced nutrition behavior has no relationship with p value=0.532.*

**Keywords:** *balanced nutrition, knowledge, behavior, and attitude.*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Perilaku makan adalah suatu kondisi yang menggambarkan respon perilaku seseorang terhadap etika makan, frekuensi makan, pola makan, kuantitas, dan kualitas asupan, dan preferensi makanan. Pemilihan makanan ini pada umumnya melibatkan aspek fisiologi, psikologi, sosial, dan genetik dan dapat memiliki pengaruh terhadap status gizi seseorang (Laksmi, dkk, 2018:637). Perilaku makan dapat mempengaruhi jumlah asupan zat gizi yang dikonsumsi. Asupan gizi yang berkurang, mengakibatkan *under-nutrition* (gizi kurang) dan sebaliknya, asupan gizi yang lebih tinggi mengakibatkan *over-nutrition* (gizi lebih) (Supriasa, 2012:56). Perilaku makan yang tidak sehat dapat menyebabkan asupan energi yang tidak mencukupi, yang dapat mengakibatkan penurunan status gizi (Pujiati, 2015:1349).

Perilaku gizi seimbang merupakan pola konsumsi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai antara jenis dan jumlah dengan kebutuhan tubuh (Parapat, dkk, 2021:125). Perilaku gizi seimbang memiliki peranan yang sangat penting bagi tubuh dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Serta berguna untuk memperoleh energi dalam melakukan kegiatan fisik sehari-hari (Kartasapoetra & Marsetyo, 2012:65). Menurut Febrina (2020:34), menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki perilaku baik mengenai gizi seimbang sebanyak 49 (72,1%) responden, sedangkan perilaku kurang mengenai gizi seimbang sebanyak 19 (27,9%) responden.

Dewasa muda adalah kumpulan yang rentan terhadap perubahan tubuh dan sering terlibat dalam kebiasaan makan yang kurang. Hal ini terlihat dari tindakan-tindakan yang selalu dianggap benar secara moral, antara lain menjalankan diet ketat, mengurangi kalori dengan melewatkan sarapan, dan mengendalikan rasa lapar. Hal ini dilakukan untuk mempertahankan berat badan yang ideal dan menghindari gemuk (Barasi, 2007:25). Perilaku makan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, lingkungan, dan dukungan



keluarga (Notoatmodjo, 2014:51). Terdapat perubahan perilaku yang salah dalam kehidupan modern, antara lain konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi kolesterol, tinggi garam, rendah serat atau makanan cepat saji yang sudah tersedia untuk masyarakat umum (Basri, 2007:26).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi, sehingga tidak menimbulkan penyakit. Serta mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003:13). Pengetahuan gizi seimbang seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan status gizinya (Kemenkes RI, 2014:47). Ketidakseimbangan gizi dapat diakibatkan oleh pemahaman gizi yang tidak memadai dan akses informasi kesehatan yang terbatas sehingga meningkatkan risiko penyakit degeneratif (Fauzi, 2012:95). Selain itu, pengetahuan dan perilaku terhadap makanan dapat mempengaruhi pemilihan makanan yang berkualitas (Notoatmodjo, 2010:31). Pengetahuan mengenai gizi seimbang merupakan panduan untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi. Menurut Simanjuntak (2022:367), bahwa terdapat 16 (23,5%) mahasiswi yang memiliki pengetahuan kurang. Tingginya persentase tersebut menandakan kurangnya pemahaman mahasiswi tentang panduan gizi seimbang melalui isi piringku.

Pengetahuan gizi seimbang selain mempengaruhi perilaku gizi seimbang, juga berpengaruh terhadap sikap gizi seimbang. Sikap terhadap gizi berhubungan erat dengan pengetahuan gizi. Sikap manusia terhadap makanan dibentuk sejak usia dini, dan sikap mereka tentang hal itu dibentuk oleh pengalaman mereka. Setiap orang memiliki pendapat tentang makanan berdasarkan pengalaman mereka, menyenangkan atau tidak menyenangkan dan suka atau tidak suka terhadap makanan (Tennisa, 2020:9). Menurut Neil Niven (2002:76) terdapat hubungan sebab akibat antara sikap dan perilaku seseorang. Sikap positif mungkin tidak selalu ke perilaku positif, sedangkan sikap negatif terhadap kesehatan hampir selalu menghasilkan perilaku negatif. Menurut Husna (2018:739), yang mengungkapkan bahwa sikap

positif dihasilkan dari pengetahuan yang baik dan sebaliknya. Menurut Anjani, dkk (2013:316), bahwa terdapat sebanyak 5 (20%) dari LPP Graha Wisata dan 8 (32%) dari Sastra Inggris yang mendukung sikap gizi seimbang, sedangkan 20 (80%) LPP Graha Wisata dan 17 (68%) Sastra Inggris yang tidak mendukung sikap gizi seimbang.

Pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini memiliki dampak pada perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku makan pada masyarakat. Era pandemi, mengakibatkan terdapat perubahan kebiasaan di kehidupan sehari-harinya sebelum, selama, dan setelah infeksi zat gizi yang tepat sangat penting. Pandemi menyebabkan semakin banyak waktu yang dihabiskan di rumah. Menyebabkan individu memiliki lebih banyak waktu untuk memasak atau menyiapkan makanan. Namun terdapat sisi lain, semakin banyak pula waktu yang dihabiskan di depan televisi. Selain itu, menonton televisi berhubungan dengan meningkatnya frekuensi nyemil, terutama cemilan padat energi, makanan cepat saji atau minuman bersoda. Selain itu penurunan aktivitas fisik yang mana selama tinggal di rumah dalam waktu yang lama terjadi peningkatan perilaku duduk, berbaring, bermain game, menonton televisi, dan menggunakan perangkat seluler sehingga pengeluaran energi berkurang dan akibatnya mengarah pada peningkatan risiko penyakit tidak menular. Perilaku di atas tentunya tidak sejalan dengan prinsip gizi seimbang (Noviasty, dkk, 2020:94).

Mahasiswa adalah tahapan menuju dewasa awal dengan rentan usia 19-25 tahun. Mahasiswa sebagai cerminan kelompok usia transisi dari remaja menuju dewasa awal, umumnya perubahan pola makan (pola konsumsi). Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas terdapat beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19?

2. Apakah terdapat hubungan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas terdapat beberapa tujuan penelitian, yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19.
2. Untuk mengetahui hubungan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Institusi

Sebagai sarana evaluasi terkait dengan pengetahuan terhadap sikap, dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018.

2. Manfaat Peneliti

Sebagai sarana pembelajaran dan pengaplikasian ilmu tentang pengetahuan terhadap sikap, dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018.

### **E. Kajian Penelitian Terdahulu**

Penelitian yang akan peneliti lakukan berjudul “ Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19”. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa usia 19-25 tahun di mana, pada usia ini banyak mengalami perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang, karena banyak informasi-informasi pengetahuan gizi seimbang yang di dapat dan mengenai sikap dan perilaku gizi seimbang yang baik dan benar. Namun terdapat penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang memiliki hubungan dengan penelitian ini. Penelitian-penelitian tersebut antara lain, sebagai berikut:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti, Judul dan Tahun	Metode Penelitian			Hasil
	Desain Penelitian	Variabel	Sampel Penelitian	
Rima Nurdzulqaidah, Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, Tahun 2017	<i>Cross Sectional</i>	Variabel bebas: Pengetahuan gizi seimbang Variabel terikat: Perilaku gizi seimbang	Teknik <i>Proporsional random</i> sampling, 70 mahasiswa	Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang ditunjukkan dengan hasil <i>p value</i> 0,001
Mentari Olivia, dkk, Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Wanita Usia Subur Di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah, Tahun 2019	<i>Cross Sectional</i>	Variabel bebas: Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Variabel terikat: Status gizi	Teknik <i>Cluster sampling</i> , 68 wanita usia subur	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan status gizi wanita usia subur, hasil <i>p value</i> 0,58, tidak terdapat hubungan sikap dengan status gizi wanita usia subur, hasil <i>p value</i> 0,378, dan tidak terdapat hubungan

Nama Peneliti, Judul dan Tahun	Metode Penelitian			Hasil
	Desain Penelitian	Variabel	Sampel Penelitian	
				perilaku status gizi , hasil <i>p value</i> 0,136.
Septo Tepriandy dan Kintoko Rochadi, Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Status Gizi Siswa MAN Medan Pada Masa Pandemi Covid-19. Tahun 2021	<i>Cross Sectional</i>	Variabel bebas: Pengetahuan dan Sikap Variabel terikat: Status gizi	Teknik <i>simple random sampling</i> , 60 orang siswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan status gizi remaja, dengan hasil <i>p value</i> 0,007 dan tidak terdapat hubungan antara sikap dengan status gizi siswa, dengan hasil <i>p value</i> 0,378.

Pada penelitian terdahulu tentang terdapat atau tidaknya hubungan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang mengenai status gizi pada penelitian menggunakan responden mahasiswa kesehatan, siswa dan Wanita Usia Subur (WUS). Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018. Penelitian ini terdapat dijadikan media informasi tambahan tentang ada atau tidaknya hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19. Peneliti memilih populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018, karena belum adanya penelitian tentang hubungan antara pengetahuan terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Perilaku

#### 1. Pengertian Perilaku

Menurut psikologi tingkah laku manusia dapat berupa tanggapan langsung dan berlangsung secara berkelompok. Setiap aktivitas atau perilaku manusia dapat dilihat, baik secara langsung maupun tidak langsung (Azwar, 2009). Perilaku dipengaruhi oleh pengetahuan, keahlian, kepercayaan dan sikap. Faktor lain juga yang mempengaruhi perilaku antara lain mediator. (Wawan, 2010:71). Penelitian Rogers (1974), dikutip Notoatmodjo (2003:18), mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses, yaitu *awareness* (kesadaran), *interest* (ketertarikan), *evaluation* (evaluasi), *trial* (mencoba), dan *adoption* (menerima). Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini disadari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan menjadi kebiasaan atau bersifat langeng (*long lasting*).

#### 2. Perilaku Gizi Seimbang

Perilaku gizi seimbang merupakan pola konsumsi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai, jenis dan jumlah gizi dengan kebutuhan tubuh. Perilaku gizi seimbang sangat erat kaitannya dengan pengetahuan gizi seimbang yang bisa didapatkan melalui kegiatan pendidikan, karena tanpa pengetahuan yang baik maka akan sulit merubah perilaku sebagai upaya pencegahan suatu penyakit (Parapat, dkk, 2021:123). Makanan yang baik adalah pola asupan makanan sehari-hari yang mencakup zat gizi yang cukup untuk kebutuhan tubuh dalam jenis dan jumlah makanan.

### 3. Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan pola makan sehari yang mengandung jenis dan jumlah zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat dan juga mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014:17). Jenis-jenis dan sumber zat gizi, yaitu:

#### a. Karbohidrat

Karbohidrat dalam makanan merupakan zat gizi yang cepat mensuplai energi sebagai bahan bakar untuk tubuh, terutama jika tubuh dalam keadaan lapar. Karbohidrat yang diperlukan 45-60% dari total energi yang dibutuhkan tubuh (Whitney & Rolfes, 2011:45).

Fungsi karbohidrat adalah, sebagai berikut (Almatsier, 2009: 42):

- 1) Sumber energi utama bagi tubuh
- 2) Pemberi rasa manis pada makanan
- 3) Penghemat protein
- 4) Pengatur metabolisme lemak
- 5) Membantu pengeluaran feses

Sumber karbohidrat yang biasa dikonsumsi sehari-hari. Contoh bahan pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, sogum, sagu, dan olahan lainnya.

#### b. Protein

Protein merupakan sumber cadangan energi yang tersusun oleh asam amino (Fikawati, dkk, 2015: 53). Terdapat dua jenis protein, yaitu protein nabati dan hewani. Menurut ahli kimia Belanda Mulder, suatu bahan penyusun yang berisi nitrogen yang komponen utamanya adalah asam amino. Protein yang dibutuhkan 10%-35% dari asupan makanan sehari-hari (Whitney & Rolfes, 2011:46). Fungsi protein adalah, sebagai berikut (Almatsier, 2009: 83):

- 1) Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh
- 2) Pembentuk ikatan-ikatan esensial tubuh
- 3) Mengatur keseimbangan air
- 4) Memelihara netralitas tubuh
- 5) Pembentuk antibodi
- 6) Mengangkut zat-zat gizi
- 7) Sumber energi

Protein memegang peran yang sangat penting dalam tubuh, asupan protein hewani yang berlebihan membuat sistem pencernaan sulit mencerna dan menyerapnya secara sempurna (Kurniawan, 2014:67). Bahan pangan protein hewani meliputi daging sapi, daging unggas, ikan, telur, susu serta hasil olahan lainnya, sedangkan bahan pangan pada protein nabati meliputi tahu, tempe, kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, kacang tolo, dan lainnya.

c. Lemak

Lemak juga sumber energi dalam tubuh, yang menghasilkan energi lebih banyak dibandingkan dengan protein dan karbohidrat. Setiap 1 gram lemak terdapat 9 kalori, sedangkan pada karbohidrat dan protein hanya 4 kalori. Kebutuhan tubuh akan lemak adalah 20%-35% dari kalori yang dibutuhkan tubuh (Whitney & Rolfes, 2011:47). Ketersediaan lemak dalam tubuh mempunyai manfaat yang baik untuk tubuh. Fungsi lemak adalah, sebagai berikut (Almatsier, 2009: 60):

- 1) Sumber energi
- 2) Sumber asam lemak esensial
- 3) Alat angkut vitamin larut lemak
- 4) Menghemat protein
- 5) Memberi rasa kenyang dan kelezatan
- 6) Sebagai pelumas
- 7) Memelihara suhu tubuh
- 8) Pelindung organ tubuh



Terdapat bahan pangan pada lemak meliputi daging ayam dengan kulit, bebek, telur bebek, telur puyuh, dan lainnya.

#### 4. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang adalah kumpulan upaya untuk mencapai keseimbangan antara asupan yang dipakai dengan asupan yang diberikan melalui pemantauan berat badan secara berkala. Terdapat empat pilar gizi seimbang, dilihat pada gambar berikut (Kemenkes RI, 2014:17).



**Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang** (Pedoman Gizi Seimbang 2014)

Terdapat empat pilar gizi seimbang, yaitu:

a. Mengonsumsi makanan beragam

Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan kecuali, Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi berusia 6 bulan, ini adalah satu ukuran yang cocok untuk

semua. Terdapat sebuah contoh: nasi adalah sumber kalori yang penting, tetapi rendah akan vitamin, mineral dan serat. Konsumsi aneka ragam makanan harus memperhatikan proporsi makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan adalah lebih banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, serta mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak yang dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit tidak menular.

- b. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat  
Perilaku hidup bersih dan sehat erat kaitannya dengan perilaku makan yang seimbang. Melatih hidup bersih menghindari risiko tertular penyakit menular, makanan disajikan sedemikian rupa sehingga tidak dihindangi lalat atau hewan lain, dan juga menutup mulut dan hidung ketika sedang bersin, serta selalu memakai sepatu untuk menghindari cacing kremi.
- c. Aktivitas fisik  
Aktivitas fisik membutuhkan energi dan untuk meningkatkan metabolisme, termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karena itu, aktivitas fisik berperan penting untuk menyeimbangkan nutrisi di dalam dan di luar tubuh.
- d. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal  
Bagi setiap orang, parameter keseimbangan nutrisi dalam tubuh yaitu berhasil mencapai berat badan normal. Indikator ini sebagai indeks massa tubuh (IMT). Pemantauan berat badan normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari “pola hidup” dengan “gizi seimbang, sehingga dapat mencegah penyimpangan berat badan dari berat badan normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Berat badan orang dewasa normal IMT 18,5-25,0.

## 5. Kebutuhan Gizi Pada Mahasiswa

Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa tidak luput dari aktivitas yang tinggi, apabila mahasiswa tidak memperhatikan kesehatannya, maka mahasiswa akan rentan terhadap penyakit. Mahasiswa dalam perkembangannya berada pada kategori dewasa awal, yaitu dalam rentan usia 19-25 tahu. Mahasiswa yang sedang dalam proses pertumbuhan juga memerlukan protein, vitamin dan mineral yang cukup. Bagi mahasiswa, makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kekurangan konsumsi makanan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, akan menyebabkan metabolisme tubuh terganggu (Dwijatanti, dkk, 2016:5).

Pedoman gizi seimbang ditunjukkan pada UU Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan. Upaya perbaikan gizi adalah meningkatkan kualitas gizi bagi masyarakat dan masyarakat dapat memperbaiki pola makan sesuai dengan gizi seimbang. Pemerintah bertanggung jawab untuk mendidik dan memberi informasi yang benar kepada masyarakat tentang gizi (UU RI, 2009). Salah satu kalangan masyarakat yang berhak mendapatkan pendidikan gizi adalah mahasiswa. Mahasiswa yang berkualifikasi tinggi sebagai orang yang cerdas, produktif, dan mandiri dalam melakukan pekerjaannya. Kecukupan energi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Berikut kebutuhan gizi pada mahasiswa:

**Tabel 2. Kebutuhan Gizi Pada Mahasiswa**  
(Angka Kecukupan Gizi (AKG), 2019)

<b>Kelompok Umur</b>	<b>BB (kg)</b>	<b>TB (cm)</b>	<b>Energi (kkal)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Lemak (gr)</b>	<b>Karbohidrat (gr)</b>
<b>Laki-laki</b>						
19-29	60	168	2650	65	75	430
<b>Perempuan</b>						
19-29	55	159	2250	60	65	360

## 6. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Seimbang

Menurut (Notoatmodjo, 2014:56) dalam berperilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Faktor predisposisi (*Predisposing Factors*) yang meliputi umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan dan sikap.
- b. Faktor pemungkin (*Enabling Factors*) yang terwujud dalam lingkungan fisik.
- c. Faktor penguat (*Reinforcing Factors*) yang terwujud dalam dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun tokoh masyarakat.

## 7. Tingkatan Perilaku

Terdapat tiga kategori tingkatan perilaku menurut kualitasnya, sebagai berikut (Notoatmodjo, 2010:35):

### a. Perilaku terpimpin

Ketika seorang telah melaksanakan sesuatu tetapi masih bergantung pada perintah atau intruksi. Terdapat sebuah contoh, misalnya seorang anak yang ibunya masih perlu mengingatkan agar minum susu.

### b. Perilaku secara mekanisme

Ketika seseorang melaksanakan sesuatu tanpa memerlukan perintah. Terdapat sebuah contoh, misalnya seorang ibu yang selalu membawa anaknya ke posyandu tanpa harus menunggu intruksi dari petugas kesehatan.

### c. Perilaku Adopsi

Ini adalah langkah yang telah berkembang yang tidak dilakukan secara rutin, tetapi telah di variasi atau memiliki perilaku yang bermutu. Terdapat sebuah contoh, misalnya seorang remaja yang menyikat gigi tidak hanya menyikat giginya saja, tetapi ia menyikat giginya dengan cara yang benar.

## 8. Cara Pengukuran Perilaku Gizi Seimbang

Terdapat dua cara mengukur perilaku, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran dilakukan secara langsung dengan cara mengamati, sedangkan cara tidak langsung adalah dilakukan dengan menjawab beberapa pertanyaan terkait kegiatan yang telah dikerjakan dalam hubungannya dengan objek tertentu (Notoatmodjo, 2010:35). Pengukuran perilaku tidak langsung diukur dengan Skala Likert. Skala Likert adalah cara pengukuran ordinal di mana subjek respons yang memiliki jumlah poin yang telah ditentukan pada skala multipoint. Biasanya poin 1-4, 1-5, tetapi ada juga 1-7 atau skala 1-10 (Papalia, 2008:72).

Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan pengukuran Skala Likert poin 1-4. Terdapat indikator-indikator kuesioner perilaku gizi seimbang, yaitu kebiasaan konsumsi makanan yang beragam, kebiasaan sarapan, kebiasaan konsumsi air, kebiasaan minum minuman yang berwarna, kebiasaan membaca label dalam makanan kemasan, kebiasaan memperhatikan kebersihan makanan, kebiasaan olahraga, kebiasaan memantau berat badan, kebiasaan menerapkan gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas di era pandemi Covid-19, kebiasaan konsumsi buah dan sayuran, dan kebiasaan konsumsi makanan manis, asin, berlemak dan minuman bersoda.

## **B. Pengetahuan**

### 1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah “pengetahuan” yang diperoleh seseorang setelah mengenali objek melewati panca indra (mata, hidung, telinga, dll). Penglihatan dan pendengaran memainkan peran penting dalam perolehan pengetahuan (Notoatmodjo, 2010:38). Keputusan seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya. Pengetahuan ini berasal dari pengalaman langsung atau pengalaman orang lain (Wibowo, 2014:49).

## 2. Pengetahuan gizi seimbang

Pengetahuan gizi seimbang adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi, sehingga tidak menimbulkan penyakit. Serta cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003:13). Pengetahuan dan penerapan pola hidup sehat melalui pemenuhan gizi seimbang merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah gizi dan dapat meningkatkan status gizi yang optimal (Fitria, dkk, 2022:13). Menurut Notoatmodjo (2010:31), pengetahuan gizi seimbang dapat diperoleh melalui berbagai macam cara seperti media cetak (surat kabar, leaflet, poster), media elektronik (televisi, radio, dan video), keluarga, dan sumber informasi lainnya.

## 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2010 dan Wawan, 2010:32)

### a. Faktor internal

#### 1) Pendidikan

Pendidikan adalah pedoman yang dibagikan seorang untuk pengembangan orang lain guna mencapai cita-cita yang diinginkan bahwa seseorang melakukan sesuatu untuk hidupnya. Semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi pula pengetahuan yang didapat. Pendidikan dapat mengubah perilaku gaya hidup seseorang, terutama sikap untuk berperan dalam pembangunan.

#### 2) Pekerjaan

Menurut Thomas, Nursalam (2013:44), bekerja adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk mempertahankan kehidupan diri sendiri dan keluarga. Informasi yang diperoleh dengan bekerja memperkuat pengetahuannya.

### 3) Usia

Semakin bertambah umurnya seseorang maka semakin banyak pengetahuan yang diperolehnya, tetapi setelah usia tertentu (usia lanjut) kemampuan menyerap atau menghafal ilmu menjadi semakin menurun.

## b. Faktor eksternal

### 1) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah suatu kondisi yang terdapat dalam kehidupan dan yang dapat mengubah perkembangan dan perilaku seseorang atau masyarakat.

### 2) Sosial budaya

Budaya muncul dari hubungan manusia adalah hubungan orang dengan orang lain karena menjalani teknik belajar dan kognisi. Kemajuan teknologi telah mengubah cara kita hidup, tidak hanya cara kita mendapatkan informasi, tetapi cara untuk kita memandang dunia. Kita mungkin belum pernah mendengar istilah *facebook*, *smartphone* dan toko *online* beberapa dekade lalu, tetapi sekarang istilah tersebut sudah dikenal dari kehidupan kita sehari-hari (Budiati dkk, 2018:57)

Menurut Papp dan Matulich (2011:22), penggunaan teknologi yang ditawarkan oleh kaum millennial tidaklah sama dengan generasi sebelumnya. Millennial memakai teknologi tidak hanya untuk saling terhubung, tetapi juga untuk mencari ilmu. Generasi millennial memperoleh pengetahuan di internet. Internet juga membolehkan kita untuk saling berbagi dan menerima informasi dalam hitungan menit dan bahkan detik (Budiati dkk, 2018:57). Sebagian besar alasan mengakses internet generasi millennial adalah untuk dapat mengakses media sosial, seperti *facebook*, *twitter*, *whatsapp* dan berbagai *platfrom* sosial medial lainnya. Media sosial sekarang berisi banyak informasi berguna (Budiati dkk, 2018:57).

#### 4. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012:61), pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif antara lain:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk juga mengingat sesuatu yang spesifik dan seluruh badan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengetahuan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya



e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan pada suatu cerita yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

5. Cara Mengukur Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau kuesioner yang menanyakan kepada subjek atau responden penelitian tentang materi yang akan diukur (Notoatmodjo, 2010:34). Pengetahuan dapat diukur menggunakan alat ukur. Cara pengambilan data untuk dapat mengetahui pengetahuan gizi seimbang dengan memberikan kuesioner. Cara mengukur pengetahuan dengan mengajukan beberapa pertanyaan, setelah itu dilakukan evaluasi jika jawaban benar bernilai 1 dan jika jawaban salah bernilai 0. Menurut skala data rasio, ada nilai pengetahuan yang rentan dari 0 hingga 100 (Arikunto, 2013:31).

Data pengetahuan gizi seimbang diperoleh dari kuesioner yang dibuat sendiri. Kuesioner yang di buat sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup di mana sudah terdapat kunci jawaban, responden memilih satu jawaban. Terdapat indikator-indikator pada kuesioner pengetahuan gizi seimbang, yaitu pengertian gizi seimbang, pengetahuan komposisi isi piringku, pengetahuan manfaat zat gizi dan sumber zat gizi, pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang, pengetahuan tentang kebutuhan tubuh, pengetahuan manfaat air, pengetahuan manfaat sarapan, pengetahuan gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas

tubuh di era pandemi Covid-19, dan mitos-mitos tentang gizi seimbang. Menurut Notoatmodjo (2010:34), pengetahuan diukur dalam skala yang bersifat kualitatif, sebagai berikut:

- a. Baik 75-100%
- b. Cukup 55-74%
- c. Kurang <55%

## C. Sikap

### 1. Pengertian Sikap

Sikap (*attitude*) adalah kondisi seseorang dalam menyikapi atau ketersediaan seseorang dalam bertindak laku terhadap berbagai rangsangan negatif dari suatu objek maupun subjek tertentu. Sikap juga merupakan pola pikir, perilaku, dan kesiapan antisipasi predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial (Notoatmodjo, 2010:31). Sikap seseorang dalam menyikapi permasalahan kesehatan terutama di bidang gizi dapat menjadikan kecenderungan dalam menyetujui atau tidak setuju terhadap suatu pernyataan yang diajukan. Menurut Sarlito dan Eko (2009:11), yang mengatakan mengenai pembentukan sikap yaitu, pengkondisian klasik, pengkondisian instrumental, belajar melalui pengamatan atau obeservasi, dan perbandingan sosial.

Sikap pada penelitian ini merupakan variabel antara. Variabel antara adalah variabel yang mengantarai atau mengantarkan hubungan variabel independent dengan variabel dependent menjadi hubungan yang tidak langsung dan tidak dapat diamati dan diukur. Variabel ini merupakan variabel penyela antara variabel independen dengan variabel dependen, sehingga variabel independen tidak langsung mempengaruhi berubahnya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2007:36).

### 2. Sikap Gizi Seimbang

Menurut (Suhardjo, 2003:38) sejak kecil sikap manusia terhadap makanan sangat dipengaruhi oleh pengalaman sendiri dan reaksi orang lain terhadap makanan. Pengalaman-pengalaman yang didapatkan tersebut dapat membimbing seseorang untuk

mengungkapkan apakah mereka suka atau tidak suka makanan yang akan dikonsumsi baik makanan bergizi seimbang atau tidak bergizi seimbang. Menurut Khomsan (2000:30) dalam sikap seseorang terhadap penerapan gizi merupakan tahapan lanjutan dari pengetahuan gizinya. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan mengembangkan penerapan gizi yang baik. Sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung, maka dari itu sikap positif seseorang terhadap penerapan gizi yang baik maka mendorong untuk menerapkan tindakan gizi yang baik, begitu pula sebaliknya, apabila sikap negatif seseorang dalam penerapan gizi seimbang negatif maka dapat menimbulkan tindakan untuk menerapkan gizi yang negatif.

### 3. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2014:57), terdapat empat tingkatan sikap yaitu:

#### a. Menerima (*receiving*)

Melihat rangsangan yang diberikan suatu objek dan bahwa subjek mau dapat di definisikan sebagai menerima.

#### b. Merespon (*responding*)

Sikap dapat di indikasikan melalui menyelesaikan tugas yang diberikan atau menjawab apabila ditanya. Jika orang menerima sebuah ide terlepas dari kebenaran apa yang dia kerjakan ketika mendapat tugas, menjawab jika ditanya hal itu merupakan suatu usaha orang tersebut bahwa dia menerimanya.

#### c. Menghargai (*valuing*)

Indikasi sikap yang lain adalah mengajak orang lain menyelesaikan atau mendiskusikan suatu masalah.

#### d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Pada tingkatan tertinggi seseorang akan bertanggung jawab atas segala yang dipilihnya beserta risikonya.

#### 4. Komponen Sikap

Ada tiga unsur-unsur yang membentuk struktur sikap, yaitu (Azwar, 2012:37):

a. Komponen kognitif (*cognitive*)

Komponen ini juga dikenal sebagai elemen perseptual, ini mencakup bagaimana seseorang memandang objek dari suatu sikap, apa yang dilihat dan dilakukannya, pendapat, keyakinan, pemikiran, pengalaman, pribadi, kebutuhan emosional, dan keyakinan pribadi tentang informasi orang lain.

b. Komponen efektif (*affective*)

Ini adalah emosi yang mencakup aspek emosional dari subjek dan subjektivitas individu yang positif (menyenangkan) dan negatif (tidak menyenangkan).

c. Komponen konatif (*conative*)

Aspek yang berkecenderungan untuk bertindak dalam kaitannya dengan subjek dari sikap yang dihadapi seseorang.

#### 5. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor yang mempengaruhi sikap terhadap suatu objek yaitu (Azwar, 2012:38):

a. Pengalaman pribadi

Dalam periode tertentu pengalaman pribadi yang datang dengan mengejutkan dan meninggalkan kesan yang paling dalam dan terjadi secara berulang bertahap akan diproses oleh individu dan mempengaruhi terbentuknya sikap.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Dalam peristiwa seperti sekelompok masyarakat yang hidup di pedesaan mereka akan mengikuti apa yang dikatakan oleh tokoh masyarakat, disini pembentukan sikap dapat dipengaruhi oleh orang lain.

- c. Kebudayaan  
Kebudayaan yang berada pada daerah biasanya mempengaruhi sekelompok masyarakat, disini budaya memiliki peran yang besar dalam pembentukan sikap.
  - d. Media masa  
Terbentuknya sikap melalui pemberian informasi yang membentuk landasan kognitif baru. Media masa saat ini memiliki pengaruh yang besar membuat kepercayaan seseorang dan membuat opini.
  - e. Lembaga pendidikan  
Individu memperoleh pengertian dan konsep moral dari lembaga pendidikan dan agama.
6. Cara Pengukuran Sikap

Proses pengukuran sikap dapat dinilai dengan mengevaluasi pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap merupakan serangkaian kalimat tentang objek yang diekspresikan sikap. Pernyataan sikap yang mendukung atau menyetujui suatu objek disebut pernyataan *favourable* atau pernyataan yang disukai. Sebaliknya, jika pernyataan tersebut mengandung suatu hal yang negatif tentang objek sikap, itu disebut dengan pernyataan *unfavourable* atau pernyataan yang tidak menguntungkan (Wawan dan Dewi, 2012:16).

Pengukuran Sikap menurut (Sugiyono, 2016:54) berikut ini adalah contoh pengukuran sikap:

- a. Skala Guttman  
Skala Guttman adalah skala pengukuran yang dapat dijawab dengan kategori tegas dengan kategori “ya-tidak”, “benar-salah”, “positif-negatif”. Skala Guttman dapat digunakan dalam berbagai cara, termasuk pilihan ganda atau dalam bentuk *checklist*.
- b. Skala Likert  
Skala Likert digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial. Penelitian menemukan fenomena sosial yang unik selama penelitian bagi peneliti dan disebut dengan variabel penelitian.

Jawaban pada Skala Likert mulai dari positif hingga negatif untuk setiap instrumen.

Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan pengukuran Skala Guttman dengan kategori benar-salah. Terdapat indikator-indikator kuesioner sikap gizi seimbang yaitu, sikap konsumsi makanan sesuai gizi seimbang, sikap tentang penyebab konsumsi makanan tinggi garam, gula, dan minyak, sikap tentang makanan siap saji, sikap penyebab tidak sarapan, sikap kebiasaan melihat kandungan gizi saat membeli makanan kemasan, sikap tentang perilaku makan, sikap tentang kebersihan makanan, sikap tentang aktivitas fisik, sikap tentang zat gizi yang dapat meningkatkan imunitas.

#### 7. Hubungan Sikap dan Perilaku

Menurut teori Brekler & Wiggins dalam definisi mereka mengenai sikap mengatakan bahwa sikap yang diperoleh melalui pengalaman akan menimbulkan pengaruh langsung terhadap perilaku berikutnya. Pengaruh tersebut lebih berupa predisposisi perilaku yang akan direalisasikan hanya apabila kondisi dan situasi memungkinkan. Jika dilihat dari postulat variasi independen mengatakan bahwa tidak ada alasan untuk menyimpulkan bahwa sikap dan perilaku berhubungan secara konsisten. Sikap dan perilaku merupakan dua dimensi dalam diri individu yang berdiri sendiri, terpisah dan berbeda. Mengetahui sikap tidak berarti memprediksi perilaku. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ervina, dkk (2014:4), menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap dan perilaku gizi seimbang mengenai aktivitas fisik.

#### **D. Perubahan kebiasaan makan pada masa pandemi Covid-19**

Penyakit corona virus (Covid-19) adalah penyakit 4.444 yang disebabkan oleh yang *Severe Acute Respiratory Sydrom Coronavirus* (SARS-CoV-2) dideteksi pada orang-orang Wuhan, pada tahun 2019 di Cina. Corona virus adalah penyakit saluran pernapasan akut yang menular melalui udara, percikan cairan dan permukaan yang tercemar virus Covid-

19. Pemerintah telah mengatasi dengan kebijakan untuk meminimalisir terjadinya penularan Covid-19 ini berbentuk gerakan 3M (Menjaga jarak, Memakai masker, Mencuci tangan). Untuk mencegah penularan Covid-19, sangat penting untuk meningkatkan gaya hidup sehat, yaitu berolahraga, menahan diri dari merokok dan makan makanan yang sehat dan bergizi. Malnutrisi dikaitkan dengan kesehatan yang buruk dan dapat meningkatkan risiko penyakit. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga gaya hidup seimbang setiap saat.

Terdapat perubahan pola makan, seperti lebih banyak mengonsumsi makanan, memperbanyak waktu ngemil, lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayur, dan kurang berolahraga. Perubahan perilaku makan juga mengalami perubahan, seperti lebih menikmati waktu makan, lebih bersemangat untuk mencoba varian makanan baru, merasa tidak nyaman karena waktu makan yang tertunda, lebih mudah lapar, dan lebih memikirkan makanan saat tidak sibuk (Sessiani dan Hartanti, 2022:23).

#### **E. Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang**

Pengetahuan gizi seseorang dapat dilihat dari pengetahuan tentang makanan dan sumber zat gizi. Serta memperhatikan cara pengolahan makanan dan pola hidup sehat. Pengetahuan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku ketika memilih makanan, dan mempengaruhi status gizi seseorang (Maulana, 2012:48). Pengetahuan gizi seimbang dapat diperoleh dari informasi-informasi yang didapat atau dengan diadakannya program pendidikan gizi pada dewasa awal (Wei Lin *at al*, 2011:17). Pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik, sikap yang negatif, dan perilaku yang kurang akan mempengaruhi status gizi seseorang (Dorcus *et al*, 2015:6).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhani, dkk (2022:5) menyatakan bahwa lebih dari sebagian mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik, sikap yang positif dan perilaku gizi seimbang yang baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor demografi turut berperan dalam pengetahuan mahasiswa bila dikaitkan dengan jurusan yang ditempuh oleh responden yaitu ilmu kesehatan masyarakat dan ilmu gizi. Kedua jurusan

tersebut merupakan jurusan ilmu kesehatan yang khusus mempelajari gizi seimbang. Responden setidaknya telah berproses di jurusannya selama kurang lebih satu tahun, dengan demikian pengalaman perkuliahan memberikan kontribusi bagi pembentukan pengetahuan mahasiswa. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner responden memiliki perilaku berupa selalu atau sering menghabiskan waktu berbaring sambil bermain *gadget* ketika tidak ada aktivitas lain, hal ini menunjukkan bahwa lingkungan turut berkontribusi dalam perilaku individu. Serta tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang. Hal ini karena terdapat banyak faktor lain bukan hanya dipengaruhi oleh pengetahuan akan tetapi lingkungan, kepercayaan, keyakinan dan kebudayaan juga mempengaruhi. Seperti lingkungan yang berbeda-beda dengan sumber informasi yang cukup beragam dan berbeda dapat memberikan pengaruh, bagaimana individu berperilaku.

Menurut Aura dan Noerfitri (2021:95), menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap gizi seimbang, sedangkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang. Penyebab tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan sikap karena pengetahuan memberikan pengaruh secara tidak langsung terhadap sikap, tetapi pengetahuan gizi adalah pokok masalah dari permasalahan gizi. Sedangkan penyebab langsung dari masalah gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi. Pokok masalah selain dari pengetahuan juga terdiri dari pendidikan, kemiskinan, dan keterampilan di mana akar masalahnya adalah krisis ekonomi langsung (Supriasa, 2012:57).

## **F. Gizi Seimbang Prespektif Islam**

Pentingnya gizi seimbang di era pandemi Covid-19 bagi masyarakat yang telah disampaikan Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al A'raf ayat 31 dan surah Asy-Syura ayat 30-31.



﴿يَبْنَیْ اَدَمَ خُدُوْا زَیْنَتَکُمْ عِنْدَ کُلِّ مَسْجِدٍ وَکُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا یُحِبُّ الْمُسْرِفِیْنَ﴾

Artinya: “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan” (QS.Al- A’raf:31)

Tafsir Al-Muyassar jilid 1 (Tafsir Al-Muyassar, 2013: 45) yakni dalam ayat ini, Wahai anak cucu adam, pastikan diri kalian ketika akan melaksanakan shalat berada dalam keadaan berhias sesuai dengan yang disyariatkan dengan mengenakan pakaian dengan menutup aurat, memperhatikan kebersihan dan kesucian dan lain sebagainya. Makan dan minumlah dari barang yang baik-baik yang di karuniakan Allah kepada kalian, dan janganlah kalian melampaui batas kewajaran dalam hal itu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas dan berlebihan dalam makanan dan minuman dan hal lainnya.

Tafsir ayat diatas menurut Kementerian Agama Republik Indonesia yakni dalam ayat ini, Allah menyuruh manusia untuk masuk masjid dan memakai zina (pakaian yang bersih dan rapi) ketika berdoa dan beribadah bagaikan salat, thawaf dan lain-lain. Mengenakan zinah berarti menggunakan pakaian dapat menutupi aurat dengan dilengkapi syarat berhijab. Apalagi kalau pakaiannya bersih dan tidak hanya cantik, tapi juga menambahkan kecantikan orang yang menyembah Allah, seperti kebiasaan berdandan dan berpenampilan apik saat pergi ke undangan dan tempat lainnya. Jadi, pergi ke tempat ibadah untuk beribadah kepada Allah tentu lebih tepat dan lebih penting. Itu tergantung kemauan dan kemampuan, dan juga pada kesadaran. Jika hanya memiliki satu potong pakaian yang cukup untuk menutupi aurat saat beribadah, itu masih cukup. Ketika seseorang memakai banyak pakaian, lebih penting untuk memakai pakaian yang bagus. Rasulullah SAW telah bersabda

“ Apabila salah seorang di antaramu mengerjakan salat hendaklah memakai dua kain, karena untuk Allah yang lebih pantas seseorang

berdandan. Jika tidak ada dua helai kain, maka cukuplah sehelai saja untuk dipakai salat. Janganlah berselubung dalam salat, seperti berselubungnya orang-orang yahudi” (Riwayat Ath-Thabrani dan Al-Baihaqi dari Ibnu’Umar).

Pada bagian ini, Allah mengatur urusan makanan dan minuman. Pada masa Jahiliyah, jika para jamaah haji hanya makan makanan yang mengenyangkan dan bukan makanan sehat yang dapat meningkatkan gizi dan vitamin yang dibutuhkan tubuh, maka dengan turunnya ayat ini, makanan dan minuman harus diperhatikan gizinya untuk kepentingan kesehatan. Dengan begitu, manusia akan semakin kuat dalam beribadah. Pada bagian ini menjelaskan bahwa untuk beribadah dengan benar kepada Allah, berpakaian dengan baik, makan dengan baik, dan minum minuman yang bermanfaat adalah tentang mengatur dan menjaga kesehatan. Makan dan minum yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan. Itu sebabnya Allah melarang makan dan minum yang berlebihan. Larangan yang berlebihan memiliki beberapa implikasi, yaitu:

1. Jangan melebihi-lebihi bagian makan dan minum itu sendiri. Porsi yang berlebihan menyebabkan penyakit. Makan jika terasa lapar, dan jika sudah makan jangan terlalu kenyang. Hal yang sama berlaku untuk minuman. Jika terasa haus minumlah, dan jika sudah tidak terasa haus berhenti, meskipun nafsu makan dan minum masih ada.
2. Saat membeli makan dan minuman jangan berlebihan karena merasakan kerugian. Tidak perlu berlebihan saat berbelanja, karena akan mendapat kerugian. Jika biaya belanja lebih besar dari penghasilan dan akan menyebabkan banyak hutang.
3. Mengandung berlebihan juga, makanan dan minuman yang dilarang oleh Allah. Terdapat di dalam hal ini Rasul bersabda:

“Makanlah, minumlah, bersedekahlah dan berpakaianlah dengan cara yang baik dan tidak berlebihan. Sesungguhnya Allah suka melihat penggunaan nikmat-Nya kepada hamba-Nya” (Riwayat Ahmad, at-Tirmidzi dan al-hakim dari Abu Hurairah).

Pebuatan yang berlebihan juga dapat merusak dan merugikan, Allah juga tidak suka. Apabila perbuatan yang tidak disukai Allah jika dilakukan, maka akan mendatangkan bahaya.

Pandemi Covid-19 juga telah dijelaskan pada QS.Asy-Syura:30-31:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ  
وَمَا أَنْتُمْ بِمُعْجِزِينَ فِي الْأَرْضِ وَمَا لَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ

Artinya: “ Musibah apa pun yang menimpah kamu adalah karena perbuatan tanganmu sendiri dan (Allah) memaafkan banyak (kesalahanmu)”. “Kamu tidak dapat melepaskan diri di bumi (dari siksaan Allah) dan kamu tidak mempunyai (satu) pelindung atau (satu) penolong pun selain Allah” (QS.Asy-Syura: 30-31).

Tafsir Al-Muyassar Fii Ilmin Nahwi jilid 2 (Tafsir Al-Muyassar Fii Ilmin Nahwi, 2020:87) yakni pada ayat diatas musibah apapun (wahai manusia) yang menimpah kalian pada agama dan dunia kalian adalah karena apa yang kalian lakukan berupa dosa-dosa, dan tuhan kalian memaafkan banyak keburukan, sehingga dia tidak memnghukum kalian karenanya. Kalian (wahai umat manusia) tidak dapat melemahkan kuasa Allah atas kalian dan tidak pula mampu menghindarinya. Kalian tidak memiliki penolong selain Allah yang mengurus urusan-urusan kalian, yang bisa menyampaikan manfaat kepada kalian dan tiada pula pembantu bagi kalian selain Allah yang membantu dari kemudaratannya dari kalian.

Tafsir ayat diatas menurut Kementrian Agama Republik Indonesia yakni pada ayat diatas, Allah telah berfirman penyakit yang menimpah orang-orang di dunia dan musibah lainnya merupakan akibat perbuatan mereka sendiri, perbuatan yang mereka lakukan dan dosa-dosa yang mereka lakukan, sebagaimana sabda Nabi:

‘Ali berkata, “ Mari kita bicara tentang ayat yang sangat penting dari Al-Qur’an yang kita lihat Nabi memberitahu kita (Nabi SAW membacakan firman Allah)” Dan semua kalangan yang meimpahnya adalah karena perbuatan tanganmu sendiri. Allah mengampuni banyak

kesalahannya. “Wahai ‘Ali aku akan menjelaskan ayat ini kepada mu. “ Apapun bencana yang menimpahmu, itu disebabkan karena perbuatan tanganmu sendiri, “Itu penyakit dan kesakitan atau kesengsaraan dunia” (Riwayat Ahmad).

Allah menghapus dosa-dosanya karena tidak ada satupun rasa lelah, penyakit, kesusahan, sedih, zalim, kesempitan atau bahkan duri yang menusuk seorang muslim (Riwayat Al-Bukhari).

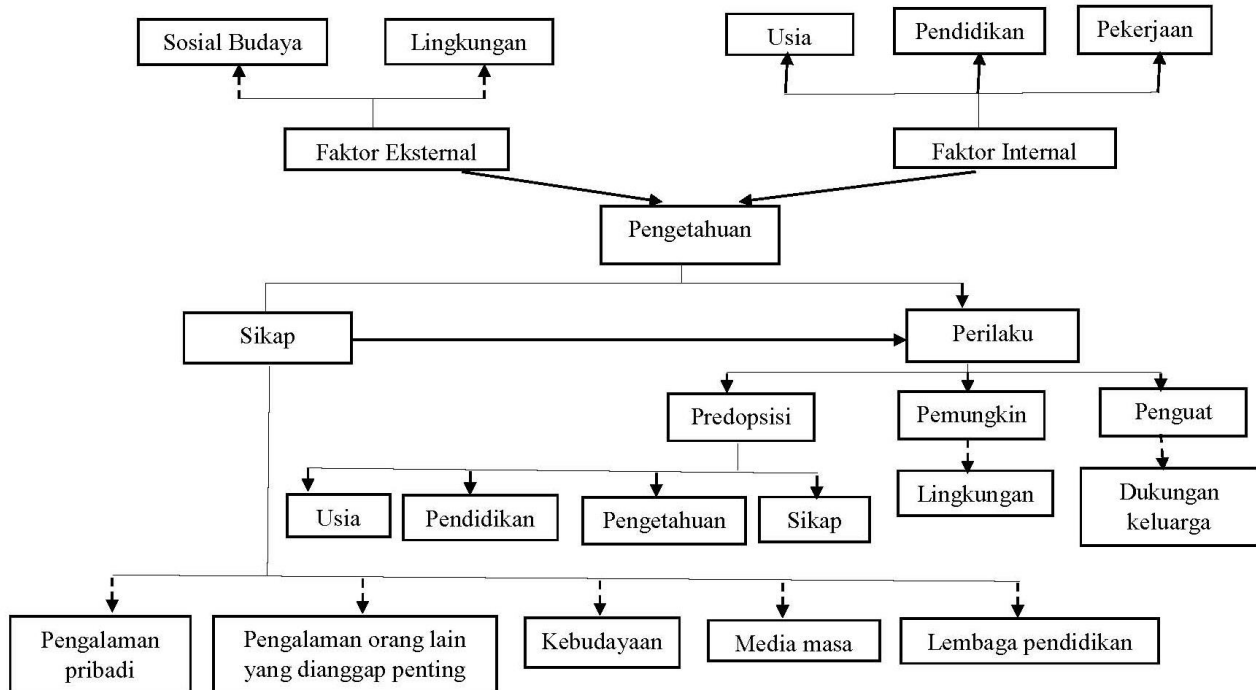
Merebaknya penyakit disebabkan oleh manusia itu sendiri. Namun juga, penyakit bisa dipadamkan seperti hadist di atas. Itu tergantung pada bagaimana seseorang bereaksi dan apakah ia sabar atau menyerah. Ayat ini diakhiri dengan menyatakan bahwa Allah memaafkan sebagian besar ketidakadilan yang telah dilakukan hamba-hambanya. Jika tidak, manusia akan binasa dengan tumpukan dosa yang telah mereka lakukan.

Terdapat di Al-Qur’an yang menjelaskan tentang makanlah jangan berlebihan, maka makanlah sesuai dengan kebutuhanmu dan janganlah berlebihan. Di Al-Qur’an sudah dijelaskan tentang musibah, musibah yang berupa penyakit, walaupun yang dibahas dalam Al-Qur’an tentang penyakit dan tidak dijelaskan secara spesifik terkait wabah Covid-19, namun secara esensialnya ada kaitannya yaitu, menjelaskan tentang suatu musibah yang berupa penyakit (Najikh, 2021:43).

## **G. Kerangka Teori**

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi pengetahuan terbagi menjadi dua yaitu, faktor internal (usia, pendidikan dan pekerjaan) dan eksternal (lingkungan dan sosial budaya). Faktor yang mempengaruhi sikap adalah pengalaman pribadi, pengalaman orang lain yang dianggap penting, kebudayaan, media masa, dan lembaga pendidikan. Sikap juga memiliki

faktor yang mempengaruhi yaitu, pengalaman pribadi, pengalaman orang lain yang dianggap penting, kebudayaan, media masa, dan pendidikan. Perilaku juga memiliki faktor yang mempengaruhi yang terbagi menjadi tiga yaitu, faktor predopsisi (usia, pengetahuan, pendidikan, dan sikap), pemungkin (lingkungan) dan penguat (dukungan keluarga). Berdasarkan konsep pemikiran tersebut, maka peneliti menyusun kerangka teori seperti pada berikut:



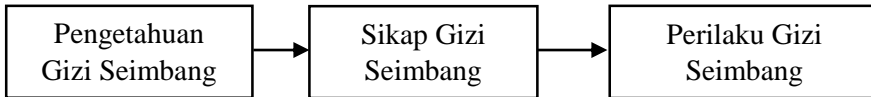
**Gambar 2. Kerangka Teori**

Keterangan :

—————> : Di teliti  
 - - - - -> : Tidak diteliti

## H. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian yang akan diteliti, terdapat tiga variabel. Kerangka konsep sebagai berikut:



**Gambar 3. Kerangka Konsep**

Penelitian ini hanya meneliti hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang dan juga hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang. Penelitian ini tidak melakukan penelitian tentang hubungan antara pengetahuan terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang.

## I. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban awal dari rumusan masalah dalam penelitian. Berdasarkan teori sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini yaitu terdapat hubungan pengetahuan terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018.

1. Hipotesis Nol
  - a. Tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19.
  - b. Tidak terdapat hubungan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19.
2. Hipotesis Alternatif
  - a. Terdapat hubungan pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19.
  - b. Terdapat hubungan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian merupakan proses yang dibutuhkan pada saat penelitian yang didalamnya meliputi perencanaan dan pelaksanaan penelitian atau bisa disebut proses operasional penelitian (Budiman, 2011:15). Rencana penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang bersifat observasional yang mana peneliti hanya mengamati subjek penelitian juga peneliti melakukan pencarian data yang berhubungan dengan penelitian tanpa memberikan perlakuan pada subjek penelitian (Sugiyono, 2016:23). Desain penelitian ini memakai metode observasional analisis *Cross Sectional*, dengan metode ini untuk mencari hubungan pengetahuan terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang yang dapat mengukur dengan waktu yang bersamaan.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian adalah tempat di mana peneliti melakukan penelitian. Penelitian dilakukan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum, tapi dengan adanya situasi pandemi pada saat ini maka tempat penelitian ini dilakukan dengan cara penyebaran melalui *google form* dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2022.

##### **C. Populasi Dan Sampel**

Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018 yang berjumlah 530 mahasiswa. Cara mengetahui jumlah sampel yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu dengan rumus Slovin, adapun keterangannya sebagai berikut:

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

Keterangan:

$n$  = Besar sampel

$N$  = Besar populasi

$e$  = Tingkat keakuratan atau ketepatan yang diinginkan



$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1+Ne^2} \\
 n &= \frac{530}{1+530(0,1)^2} \\
 n &= \frac{113}{1+5,3} \\
 n &= \frac{113}{6,3} \\
 n &= 84,12 \approx 84 \\
 &\pm 10\% + 84 = 92
 \end{aligned}$$

Jadi berdasarkan hasil rumus Slovin maka diperoleh sebanyak 92 mahasiswa untuk dijadikan sampel.

Teknik pengambilan sampel sama dilakukan secara *consecutive sampling*, yaitu teknik sampling dengan cara memasukkan seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi, kemudian data yang diambil sampai dengan jumlah total sampel yang terpenuhi. Pengambilan sampel dilakukan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

#### 1. Kriteria Inklusi

- a. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018.
- b. Mahasiswa dengan usia 19-25 tahun.
- c. Bersedia dalam mengikuti prosedur penelitian.
- d. Tidak memiliki penyakit kronis.
- e. Tidak sedang menjalankan diet tertentu.
- f. Tidak sedang menjalankan puasa tertentu.

#### 2. Kriteria Eksklusi

- a. Pengisian kuesioner atau yang tidak lengkap.
- b. Mahasiswa yang menolak menjadi responden.

### D. Variabel Dan Definisi Operasional

Penelitian ini adalah penelitian untuk mengetahui “ Hubungan Pengetahuan terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa di era Pandemi Covid-19” di mana variabel dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Variabel Independen (bebas) : Pengetahuan gizi seimbang  
 Variabel Antara : Sikap gizi seimbang
2. Variabel Dependen (terikat) : Perilaku gizi seimbang

**Tabel 3. Definisi Operasional Variabel**

No	Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara ukur	Kategori	Skala
1.	Pengetahuan gizi seimbang	Pengetahuan ini berasal dari pengalaman langsung atau pengalaman orang lain. Kemampuan menjawab pengetahuan tentang gizi seimbang Meliputi: pengertian gizi seimbang, fungsi zat gizi bagi tubuh, sumber makanan yang bergizi, akibat kekurangan zat gizi aktivitas fisik (Notoatmodjo, 2014).	Kuesioner	Responden menjawab 25 pertanyaan: a. Benar diberi skor 1 b. Salah diberi skor 0	1. Kurang <76% 2. Baik 76-100% dari total skor (Arikunto, 2014:12)	Ordinal
2.	Sikap gizi seimbang	Sikap adalah respon seseorang pada rangsangan, yang melibatkan pendapat dan faktor emosional terkait. Respon tersebut dilihat terhadap perilaku konsumsi gizi sehari-hari yang meliputi: keanekaragaman	Kuesioner	Responden menjawab 13 pertanyaan sikap gizi seimbang: a. Benar b. Salah	1. 2. Sikap negatif < 80% 2. Sikap positif $\geq$ 80% (Febrina, 2020:35)	Ordinal

No	Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara ukur	Kategori	Skala
		makanan, membaca label makanan, kebiasaan sarapan, konsumsi air putih dan olahraga teratur (Notoatmodjo, 2014).				
3.	Perilaku gizi seimbang	Perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun tidak langsung, yang meliputi: keanekaragaman makanan, membaca label makanan, kebiasaan sarapan, konsumsi air putih dan olahraga teratur (Azwar, 2012).	Kuesioner	Responden menjawab 15 pertanyaan sikap gizi seimbang: a. Selalu b. Sering c. Jarang d. Tidak pernah	1. Kurang < 63 ( <i>mean</i> ) 2. Baik Skor total $\geq$ 63 ( <i>mean</i> ) (Farida, 2018:97).	Ordinal

## E. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dimulai dari:

1. Alur penelitian
  - a. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan pembuatan proposal. Dalam pembuatan proposal hal-hal yang dilakukan adalah mengumpulkan masalah terkait masalah penelitian, mencari sumber informasi dan pustaka penelitian yang berasal dari jurnal, melakukan pengumpulan artikel, pembuatan kuesioner berupa kuesioner pengetahuan

terhadap sikap dan perilaku kemudian dilanjutkan dengan konsultasi pembimbing.

Tahap persiapan selanjutnya adalah melakukan persiapan perizinan untuk uji validitas dan reliabilitas kuesioner dengan cara memberikan kuesioner pada mahasiswa aktif yang memiliki kriteria yang hampir mirip dengan responden.

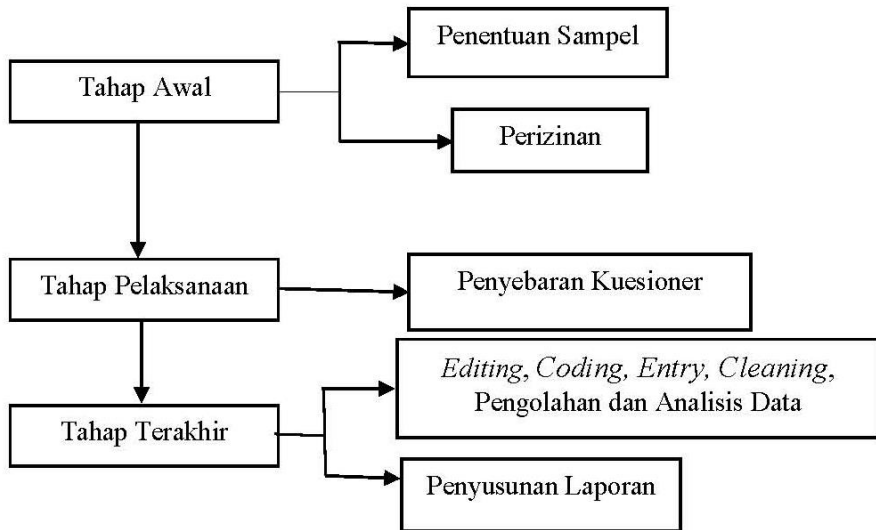
b. Tahapan pelaksanaan

Pada pelaksanaan penelitian dilakukan secara *online* dikarenakan dalam masa pandemi Covid-19, sehingga mahasiswa berada di rumah masing-masing dan juga pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah mahasiswa akhir angkatan 2018. Selain itu *google form* merupakan media yang praktis dan memudahkan dalam memberikan penilaian, karena terdapat fitur yang dapat memberikan skor pada jawaban atas pertanyaan yang diberikan, bisa dibuat *link*, dan mudah disebar. Memudahkan responden untuk memilih jawaban dari item-item pertanyaan yang nantinya ada dalam kuesioner ini:

- 1) Sistem pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan *google form*.
- 2) Memastikan kuesioner yang digunakan sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.
- 3) Meminta izin pada pihak Fakultas Syariah dan Hukum untuk melakukan penyebaran kuesioner pada responden.
- 4) Mengubah kuesioner dalam bentuk *google form*.
- 5) Menyebarkan *link google form* kepada sampel penelitian.

c. Tahapan akhir

Tahapan penyusunan laporan dilaksanakan setelah semua data terkumpul. Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan *editing, coding, entry* dan *cleaning*, kemudian dilakukan pengolahan analisis data menggunakan SPSS menghasilkan olahan data yang selanjutnya akan dilakukan pembahasan analisis.



**Gambar 4. Alur Penelitian**

## 2. Pembuatan instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian berguna untuk mengukur pengetahuan terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa. Isi kuesioner pada penelitian ini yaitu:

- Data identitas meliputi, nama responden, usia, jenis kelamin dan nomor telepon.
- Kuesioner tingkat pengetahuan gizi seimbang berupa pertanyaan tertutup, dengan indikator-indikator yaitu definisi gizi seimbang, pengetahuan komposisi isi piringku, pengetahuan manfaat zat gizi dan sumber zat gizi, pengetahuan tentang 10 pilar gizi seimbang, pengetahuan tentang kebutuhan tubuh, pengetahuan manfaat air, pengetahuan manfaat sarapan, pengetahuan gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi Covid-19 (Gizi makro dan gizi mikro) dan mitos-mitos gizi seimbang.

- c. Kuesioner sikap gizi seimbang dengan indikator-indikator, yaitu pengetahuan konsumsi makanan sesuai gizi seimbang, pengetahuan penyebab konsumsi makanan tinggi garam, gula, dan minyak, pengetahuan makanan siap saji, pengetahuan penyebab tidak sarapan, kebiasaan melihat kandungan gizi saat membeli makanan kemasan, pengetahuan perilaku makan, pengetahuan tentang kebersihan makanan, pengetahuan tentang aktivitas fisik, dan zat gizi yang dapat meningkatkan imunitas.
  - d. Kuesioner perilaku gizi seimbang dengan indikator-indikator, yaitu kebiasaan konsumsi makanan beragam (gizi seimbang), kebiasaan sarapan, kebiasaan konsumsi air, kebiasaan minuman yang berwarna, kebiasaan membaca label dalam makanan kemasan, kebiasaan memperhatikan kebersihan makanan, kebiasaan olahraga, kebiasaan memantau berat badan, kebiasaan menerapkan gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi Covid-19, kebiasaan konsumsi buah dan sayuran, kebiasaan konsumsi zat gizi dan, kebiasaan konsumsi makanan manis, asik, berlemak, dan bersoda.
3. Pengumpulan data
    - a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sampel berupa identitas sampel, pengetahuan terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang.
    - b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung. Data sekunder didapatkan dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018.
  4. Prosedur pengumpulan data
    - a. Data identitas responden melalui pengisian *Google form*.
    - b. Data pengetahuan gizi seimbang didapatkan melalui hasil pengisian kuesioner di *Google form*.

- c. Data sikap gizi seimbang didapatkan melalui pengisian kuesioner di *Google form*.
  - d. Data perilaku gizi seimbang didapatkan melalui pengisian kuesioner di *Google form*.
5. Metode pengukuran

Metode pengetahuan didasari oleh jawaban yang telah dipilih responden terhadap pernyataan yang terdapat pada kuesioner lalu disesuaikan dengan skor atau nilai, penelitian ini pengukuran dilakukan pada pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku.

a. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018 dilakukan berdasarkan jawaban atas pertanyaan yang diberikan pada responden. Terdapat sebanyak 29 pertanyaan setelah diuji validitas berfungsi sebagai instrumen. Untuk jawaban yang tepat nilainya 1 sebaliknya jika jawaban tidak tepat nilainya 0 (Sugiyono, 2016:27).

Hasil yang ada dihitung berapakah persentase yang didapat berdasarkan rumus berikut:

$$\text{Persentase pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{jumlah pertanyaan}} \times 100\%$$

Setelah dihitung persentasenya, nilai dapat dikategorikan ke dalam interpretasi sebagai berikut:

- 1) Kurang <76%
  - 2) Baik 76-100% (Arikunto, 2004:12).
- b. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018 dilakukan berdasarkan jawaban atas pernyataan yang diajukan kepada responden. Kuesioner yang

digunakan sebanyak 17 pernyataan setelah diuji validitas. Pengukuran menggunakan Skala Guttman, dengan kategori “positif-negatif”, di mana jawaban diberikan skor 1 sampai 2, pernyataan sikap terbagi menjadi 2 yaitu *favourable* dan *unfavourable* (Azwar, 2013:39). Dalam menjawab pernyataan *favourable* poin yang didapatkan yaitu:

- 1) Benar :2
- 2) Salah : 1

Dalam menjawab pernyataan *unfavourable* poin yang didapatkan yaitu:

- 1) Salah : 1
- 2) Benar : 2

Dalam penilaian sikap menggunakan hasil rata-rata jumlah skor tanggapan atas pernyataan dengan jumlah seluruh pernyataan yang diajukan. Menggunakan rumus perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Persentase sikap} = \frac{\text{Skor jawaban}}{\text{jumlah total}} \times 100\%$$

Setelah dihitung persentasenya, nilai dapat dikategorikan ke dalam interpretasi sebagai berikut:

- 1) Sikap negatif < 80%
- 2) Sikap positif  $\geq$  80% (Febrina, 2020:35).

#### b. Pengukuran Perilaku

Pengukuran perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018 dilakukan berdasarkan jawaban atas pernyataan yang diajukan kepada responden. Kuesioner yang digunakan sebanyak 21 pernyataan setelah diuji validitas. Pengukuran menggunakan Skala Likert, di mana jawaban diberikan skor 1 sampai, pernyataan mengenai perilaku terbagi menjadi 2 yaitu pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable* (Azwar,



2013:39). Dalam menjawab pernyataan *favourable* poin yang didapatkan yaitu:

- 1) Sangat setuju : 4
- 2) Setuju : 3
- 3) Tidak setuju : 2
- 4) Sangat tidak setuju : 1

Dalam menjawab pernyataan *unfavourable* poin yang didapatkan yaitu:

- 1) Sangat tidak setuju : 4
- 2) Tidak setuju : 3
- 3) Setuju : 2
- 4) Sangat setuju : 1

Setelah dihitung persentase yang didapat, nilai diinterpretasi ke dalam kategori sebagai berikut:

- 1) Kurang: Skor total < 63 (mean)
- 2) Baik: Skor total  $\geq$  63 (mean) (Farida, 2018:97).

## F. Pengujian Alat Ukur

Sebagai bagian dari penelitian ini, kuesioner penelitian ini telah diuji validitas dan reliabilitas. Kuesioner penelitian dilakukan uji coba bertujuan untuk mengetahui sudah memenuhi persyaratan yang ditinjau dari validitas ataupun reliabilitasnya. Hasil uji dianggap tinggi jika alat ukur melakukan fungsi pengukuran atau memberikan hasil pengukuran untuk keperluan pengukuran.

### 1. Uji Validitas

Uji validitas dimaksudkan untuk mengetahui tingkat ketelitian dan ketepatan dalam pengukuran. Untuk mengetahui validitas suatu kuesioner, penelitian dilakukan melalui korelasi antara nilai setiap variabel dengan nilai total. Suatu pertanyaan dinyatakan valid jika peringkat variabel berkorelasi signifikan dengan total skor, karena pertanyaan yang tidak valid ditolak atau dikoreksi.

Cara ukur validitas korelasi dengan menggunakan *pearson product moment* ( $r$ ) dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \frac{(\sum XY) - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n}}{\sqrt{((\sum X^2) - (\frac{(\sum X)^2}{n}))((\sum Y^2) - (\frac{(\sum Y)^2}{n}))}}$$

Keputusan Uji:

Bila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel maka  $H_0$  ditolak, artinya variabel valid.

Bila  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel maka  $H_0$  gagal ditolak, artinya variabel tidak valid.

Pada penelitian ini menentukan validitas konstruk, yaitu validitas setiap pertanyaan dapat diuji, kemudian tanggapan yang diperoleh dari kuesioner dihitung korelasi setiap item, kemudian semua pertanyaan bisa divalidasi dibandingkan dengan nilai  $r_{tabel}$ . Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas diperlukan untuk menentukan seberapa baik kuesioner yang digunakan untuk memberikan temuan yang konsisten jika kuesioner digunakan lagi untuk mengukur gejala yang sama.

Metode yang digunakan dalam ujireliabilitas ini menggunakan *Cronbach Alpha*. Jika variabel *Cronbach Alpha* yang diteliti lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  maka butir soal tersebut reliabilitas.

## G. Pengolahan Dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Data yang telah diolah secara manual dan terkomputerisasi untuk dapat diubah menjadi suatu informasi. Cara pengolahan data sebagai berikut:

- a. *Editing*, yaitu dengan mengontrol kemungkinan kesalahan pengisian kuesioner dan ketidaksesuaian laporan untuk memeriksa kebenaran data yang dibutuhkan. Jika data atau laporan tidak memenuhi ketentuan dan tidak memungkinkan untuk mengisi kuisisioner lagi, kuisisioner akan dihapus (gagal).
- b. *Coding*, yaitu mengubah data dalam bentuk pernyataan atau karakter untuk data numerik atau angka berbentuk kalimat atau huruf menjadi

data angka atau bilangan. *Coding* sangat berguna untuk *data entry*. Pada penelitian ini dilakukan pengkodean untuk tingkat pengetahuan kategori kurang dengan kode 1 dan kategori baik dengan kode 2, sedangkan pengkodean untuk sikap kategori negatif dengan kode 1 dan kategori positif dengan kode 2 dan pengkodean perilaku kategori Kurang dengan kode 1 dan kategori baik dengan kode 2.

- c. *Data entry*, yaitu menuangkan data ke dalam program berupa tanggapan dari setiap responden yang telah di-*coding* kedalam program *Statistical Product and Service Solition* (SPSS).
- d. *Cleaning*, yaitu jika sudah selesai diinput data responden maka harus dilakukan pengecekan ulang agar tidak terjadinya kemungkinan kesalahan kode, tidak memenuhi ketentuan memenuhi ketentuan dan lain sebagainya, lalu dilakukan koreksi ulang. Terdapat contoh, misalnya pengetahuan tentang data yang hilang, variasi data dan konsistensi data.

## 2. Analisis

Analisis data yaitu tindakan yang dilakukan sesudah data dari semua responden dan sumber lainnya terkumpul. Adapun analisis data dibawah ini, yaitu:

### a. Analisis univariat

Analisis univariat diperlukan untuk penggambaran dalam pendistribusian frekuensi dan persentase oleh tiap-tiap variabel yang diteliti, analisis diperlukan untuk menganalisis tiap-tiap variabel diantaranya yaitu variabel independen pengetahuan gizi seimbang. Untuk variabel dependen, sikap gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang. Hasil yang didapatkan dari uji tiap variabel disajikan dalam bentuk tabel.

### b. Analisis bivariat

Tujuan dari analisis bivariat yaitu untuk membuktikan adanya hubungan dua variabel kategorik dengan menganalisis dari variabel independen yang berhubungan dengan variabel dependen.

Uji pada analisis bivariante menggunakan uji *chi-square*. Terdapat rumus uji *chi-square* sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{(fo-fe)^2}{fe}$$

Keterangan:

- $X^2$  = Kolerasi *chi-square*  
 $Fo$  = Frekuensi yang diobservasi  
 $Fe$  = Frekuensi yang diharapkan

Berikut merupakan analisis bivariante yang akan diteliti:

- a) Menganalisis hubungan antara pengetahuan (ordinal) dengan sikap (ordinal) gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19 dengan melakukan uji *chi-square*.
- b) Menganalisis hubungan antara sikap (ordinal) dengan perilaku (ordinal) gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19 dengan melakukan uji *chi-square*.

Hasil uji penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dengan derajat kemaknaan 95% dengan  $\alpha = 0,05$ , jika  $p \leq 0,05$  atau  $\text{Sig} < 0,05$ , maka hipotesis nol ditolak yang berarti adanya hubungan pada variabel yang diamati, dan jika  $p > 0,05$  atau  $\text{Sig} > 0,05$  artinya tidak ada hubungan yang bermakna pada variabel yang diamati. Data yang akan dianalisis dilakukan menggunakan program *Statistical Package For Social Science (SPSS) For Windows*.

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Analisis Data

##### a. Karakteristik Responden

##### 1) Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 92 mahasiswa. Karakteristik mahasiswa dengan usia 20-23 tahun. Tabel 4 di bawah ini adalah distribusi berdasarkan usia, sebagai berikut:

**Tabel 4. Usia Mahasiswa**

Variabel	Frekuensi (n:92)	Persentase (%)
<b>Usia Mahasiswa</b>		
20 Tahun	8	8,7%
21 Tahun	22	23,9%
22 Tahun	40	43,5%
23 Tahun	22	23,9%
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

Mayoritas usia responden dalam penelitian ini adalah 22 tahun sebanyak 40 (43,5%) responden, usia 20 sebanyak 8 (8,7%) responden, usia 21 sebanyak 22 (23,2%) responden, dan juga terdapat usia 23 sebanyak 22 (23,9%).

##### 2) Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5 di bawah ini adalah distribusi berdasarkan jenis kelamin, sebagai berikut:

**Tabel 5. Jenis Kelamin Mahasiswa**

Variabel	Frekuensi (n:92)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	33	35,9%
Perempuan	59	64,1%
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

Mayoritas usia responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 59 (64,1%) responden, sedangkan jenis kelamin laki-laki 33 (35,9%) responden.

b. Univariat

- 1) Gambaran pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19

Dari Tabel 6 di bawah menunjukkan gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018, sebagai berikut:

**Tabel 6. Pengetahuan Gizi Seimbang pada Mahasiswa**

Variabel	Frekuensi (n:92)	Persentase (%)
<b>Pengetahuan Gizi Seimbang</b>		
Baik 76-100%	49	53,3%
Kurang <76%	43	46,7%
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

Sebagian besar tingkat pengetahuan gizi seimbang baik, yaitu 49 (53,3%) responden, dan juga terdapat mahasiswa yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 43 (46,7%) responden.

- 2) Gambaran sikap gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19

Dari Tabel 7 di bawah menunjukkan gambaran sikap gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018, sebagai berikut:

**Tabel 7. Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa**

Variabel	Frekuensi (n:92)	Persentase (%)
<b>Sikap Gizi Seimbang</b>		
Positif $\geq 80\%$	46	50,0%
Negatif <80%	46	50,0%
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

Sikap gizi seimbang positif yaitu 46 (50%) responden, dan juga terdapat mahasiswa yang memiliki sikap negatif sebanyak 46 (50%) responden.

- 3) Gambaran perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19

Dari Tabel 8 di bawah menunjukkan gambaran perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018, sebagai berikut:

**Tabel 8. Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa**

Variabel	Frekuensi (n:92)	Persentase (%)
<b>Perilaku Gizi Seimbang</b>		
Baik $\geq 63$ ( <i>mean</i> )	47	51,1%
Kurang $< 63$ ( <i>mean</i> )	45	48,9%
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

Sebagian besar perilaku gizi seimbang baik yaitu 47 (51,1%) responden, dan juga terdapat mahasiswa yang memiliki perilaku kurang sebanyak 45 (48,9%) responden.

c. Bivariat

- 1) Hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi. Hasil dari uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa akan disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Hubungan pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa**

Pengetahuan Mahasiswa	Sikap Mahasiswa				Total		Nilai P
	Negatif		Positif		n	%	
	n	%	N	%			
Kurang	43	46,7	0	0,0	43	46,7	0,00
Baik	3	3,3	46	50,0	49	53,3	1
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>50,0</b>	<b>46</b>	<b>50,0</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel 9, diperoleh hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p value* 0,001 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19. Mayoritas mahasiswa dengan pengetahuan baik memiliki sikap positif sebanyak (93,8%) dari 92 mahasiswa. Terdapat mahasiswa (100%) mahasiswa dengan pengetahuan kurang memiliki sikap negatif.

- 2) Hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19

Analisis *bivariat* digunakan untuk menganalisis hubungan antara 2 variabel. Hubungan 2 variabel tersebut diperoleh melalui uji *chi-square* tingkat kemaknaan sebesar 95% atau *p value*  $< 0,05$ . Hasil uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa akan disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Hubungan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa**

Sikap Mahasiswa	Perilaku Mahasiswa				Total		Nilai p
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	N	%			
Negatif	24	26,1	22	23,9	46	50,0	0,532
Positif	21	22,8	25	27,2	46	50,0	
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>48,9</b>	<b>47</b>	<b>51,1</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	



Berdasarkan Tabel 10, diperoleh hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p value* 0,532 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemic Covid-19. Dari total 92 responden, terdapat (54,3%) mahasiswa mempunyai sikap gizi seimbang baik dan memiliki perilaku gizi seimbang baik, sedangkan sebanyak (52,1%) responden yang mempunyai sikap gizi seimbang kurang dan memiliki perilaku baik.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Angkatan 2018 dengan rentan usia 19-25 tahun. Berdasarkan hasil usia menggambarkan bahwa sebagian besar usia mahasiswa, yaitu 22 tahun. Usia 22 tahun ini tergolong dalam kategori usia dewasa muda. Usia dewasa muda adalah tahapan atau masa transisi dari usia remaja menuju dewasa yang melibatkan pengalaman dan eksplorasi yang disebut dengan *emerging adulthood*. Menurut Pritasari (2017:119), kategori usia dewasa dibagi menjadi tiga bagian, yaitu usia 19-29 tahun disebut dewasa awal, 30-49 tahun dewasa akhir dan >50 tahun yang sering dikenal dengan masa setengah tua.

#### b. Jenis kelamin

Dalam penelitian ini jenis kelamin sampel adalah laki-laki dan perempuan yang kebutuhan zat gizinya berbeda terutama pada usia dewasa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 92 orang yang terdiri dari 33 laki-laki dan 59 perempuan. Berdasarkan hasil sampel penelitian lebih banyak pada jenis kelamin perempuan. Usia dewasa akan terdapat perbedaan utama yang disebabkan oleh komposisi tubuh dan jenis aktivitasnya (Irianto, 2014:80). Jenis

kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi sehingga ada hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi (Briawan, D, 2014:60).

## 2. Analisis Univariat

### a. Pengetahuan Responden

Hasil penelitian dan analisis deskriptif pada Tabel. 6 diketahui bahwa jumlah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018 yang memiliki pengetahuan gizi seimbang baik sebanyak 49 (53,3%) responden, sedangkan mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang sebanyak 43 (46,7%) responden. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018 lebih banyak memiliki pengetahuan gizi seimbang baik.

Terdapat indikator-indikator yang dijawab paling baik adalah pada indikator pengetahuan manfaat zat gizi dan sumber zat gizi, pengetahuan tentang kebutuhan tubuh, pengetahuan manfaat air, dan pengetahuan manfaat sarapan. Terdapat indikator-indikator yang dijawab kurang memahami adalah definisi gizi seimbang, pengetahuan komposisi isi piringku, pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang, pengetahuan gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi Covid-19, dan mitos-mitos tentang gizi seimbang. Kuesioner yang terdapat dalam indikator-indikator yang paling banyak benar terdapat pada tingkat pengetahuan responden tahu (*Know*). Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk juga mengingat sesuatu yang spesifik dan seluruh badan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tingkat pengetahuan pada penelitian ini terdapat pada tahap memahami (*Understanding*), yaitu pada saat seseorang menerangi atau memberitahukan kembali pemikiran atau konsep yang dicapai. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil kuesioner yang telah di jawab oleh responden mengenai

tentang bagaimana pendapat responden tentang mitos-mitos gizi seimbang, sebagian besar responden menjawab dengan benar. Hasil penelitian Dewi (2013:51), membuktikan bagaimana memahami pengetahuan gizi seimbang memberikan perencanaan bagaimana memilih makanan yang sehat dan berhubungan erat kaitannya gizi dengan kesehatan.

Syariah menurut istilah adalah hukum-hukum dan aturan yang Allah syariatkan buat hambanya untuk diikuti dan hubungan mereka sesama manusia. Terdapat kaitannya dengan keilmuan syariah yaitu syariah berkaitan dengan banyak topik yang dimuat oleh hukum sekuler, termasuk kejahatan, politik, dan ekonomi, serta hal-hal pribadi seperti hubungan seksual, kebersihan, pola makan, ibadah, dan berpuasa (Syafaul, 2012:423). Jadi terdapat kaitannya antara pengetahuan dengan ilmu syariah yang dijelaskan bahwa terdapat topik yang mengatur pola makan, karena pada pola makan seseorang juga di pengaruhi dari pengetahuan seseorang.

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi, sehingga tidak menimbulkan penyakit, serta cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003:31). Informasi dan pemahaman tentang pola makan sehat dan gaya hidup sehat, sejumlah masalah gizi dan kesehatan sebenarnya bisa teratasi. Pada penelitian ini masih terdapat responden yang tingkat pengetahuannya kurang. Hal ini sejalan sesuai dengan pernyataan Kurniawan, dkk (2021:11) bahwa usia, pendidikan dan pekerjaan dapat berpengaruh pada pemahaman seseorang. Rendahnya informasi tentang gizi seimbang dapat diakibatkan oleh tidak adanya pemahaman mengenai gizi seimbang baik pada lingkungan sekitar (Nuryani, 2019:68).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharibe dkk (2014:5) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado bahwa terdapat sebanyak 199 (79%) mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang baik, dan 53 (21%) mahasiswa memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang. Temuan penelitian ini juga didapatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Nardzulqaidah dkk (2017:30) pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Islam Bandung bahwa terdapat sebanyak 19 (27,2%) mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik, 43 (61,3%) dengan pengetahuan cukup dan 8 (11,4%) mahasiswa dengan pengetahuan kurang.

Di dalam agama islam juga menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki ilmu pengetahuan yang baik akan mengantarkannya menjadi orang yang lebih bijaksana, dijelaskan dalam Surat Ali-Imran Ayat 18:

شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۖ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِمَا نُقِصْتُ ۗ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Artinya:” Allah menyatakan bahwa tidak ada Tuhan melainkan Dia (yang berhak disembah), yang menegakan keadilan. Para malaikat dan orang-orang yang berilmu (juga menyatakan yang demikian itu). Tak ada Tuhan melainkan Dia (yang berhak disembah), Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana (Q.s Ali-Imran:18).

Tafsir Al-Misbah Jilid 2 (Al-Misbah, 2017:58), menjelaskan mengenai penafsiran surat Ali-Imran ayat 18, Allah SWT memerintah dan melarang perbuatan manusia berdasarkan pada pengetahuan yang mereka miliki, artinya Allah bersifat adil. Perintah dan larangan tersebut bukan hanya diperuntukkan bagi para malaikat, tetapi diperuntukkan juga bagi orang yang berilmu. Malaikat bersaksi bahwa tiada tuhan selain Allah, dan Allah menegakkan keadilan yang memuaskan lagi semua pihak. Allah

yang menciptakan perintah dan larangan berdasarkan pengetahuan yang dimiliki oleh manusia. Sebagai contoh apabila seseorang yang diberi potensi A belum tentu dia memiliki potensi B, begitupula sebaliknya jika seseorang yang diberikan potensi B belum tentu memiliki potensi A karena hal tersebut berjalan sesuai kemampuan dan pengetahuan dari seseorang itu sendiri.

Setelah menegaskan bahwa Allah SWT melaksanakan segala sesuatu di alam raya ini berdasar keadilan yang menyenangkan semua pihak, maka kesaksian terdahulu diulangi sekali lagi, bahwa tiada Tuhan melainkan Allah. Jika kesaksian pertama bersifat kesaksian ilmiah, maka kesaksian kedua ini merupakan kesaksian yang faktual. Kesaksian yang dilihat oleh Allah, para malaikat, dan orang-orang yang berpengetahuan keadilan Allah terbukti dan terlaksana secara nyata, sehingga tidak ada seseorang yang dapat menghalangi atau membatalkan kehendak-Nya; Allah Maha adil dan Maha bijaksana, sehingga segala sesuatu di tempatkan pada tempat yang wajar.

Ayat yang tercantum dalam surah Ali-Imran ayat 18 tersebut berkaitan dengan skripsi yang sudah disusun peneliti yaitu seseorang yang memiliki pengetahuan terkait suatu hal yang dapat menjadikannya sebagai seorang yang bijaksana dalam bertindak atau menyikapi suatu objek yang diterima. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki maka akan semakin bijak pula seseorang dalam merespon suatu informasi yang diterima, tidak semata-mata menelan informasi secara mentah, tetapi juga diserap dengan bijaksana.

b. Sikap Responden

Hasil penelitian dan analisis deskriptif pada Tabel. 7 diketahui bahwa jumlah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018 yang memiliki sikap gizi seimbang positif sebanyak 46 (50,0%) responden, sedangkan mahasiswa yang memiliki sikap negatif

sebanyak 46 (50,0%) responden. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018 sebagian mahasiswa memiliki sikap gizi seimbang positif dan sebagian memiliki sikap gizi seimbang negatif. Terdapat indikator-indikator yang dijawab paling baik adalah sikap dalam konsumsi makanan sesuai gizi seimbang, sikap tentang penyebab konsumsi makanan tinggi garam, gula dan lemak, sikap tentang kebiasaan makan, sikap tentang aktivitas fisik, dan sikap tentang zat gizi yang dapat meningkatkan imunitas. Terdapat juga, indikator-indikator yang dijawab kurang memahami adalah sikap makanan siap saji, sikap penyebab tidak sarapan, sikap melihat kandungan gizi saat membeli makanan kemasan, dan sikap perilaku makan.

Sikap seseorang terhadap makanan dikembangkan sejak masa anak-anak dan dibentuk oleh pengalaman dan reaksi orang lain terhadap makanan. Setiap orang memiliki sikap tentang apa yang mereka suka atau tidak suka berdasarkan pengalaman yang mereka miliki, baik itu menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Umrana, 2020:7). Lingkungan dapat mempengaruhi sikap seseorang, khususnya dalam memilih makanan sebagai asupan makan (Lestari, 2020:75). Seseorang yang berpengetahuan tentang makanan bergizi akan mengembangkan sikap positif terhadap gizi seimbang sebagai langkah dalam proses pembelajaran gizi yang baik. Pada penelitian ini masih terdapat responden dengan sikap gizi seimbang negatif. Menurut teori dari Rizki (2021:33) bahwa sikap terbentuk dari penerimaan informasi dan akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam pemilihan dan penentuan makanan yang bergizi seimbang. Kebutuhan gizi sangat dipengaruhi oleh sikapnya (Suriawan, 2013:34). Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap gizi seimbang yaitu pengalaman pribadi, pengalaman orang lain yang dianggap penting, kebudayaan, media masa dan lembaga pendidikan (Azwar, 2012:38).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ervina dkk, (2014:4), pada wanita prakonsepsi di kota makassar bahwa terdapat 46 (50,0) wanita prakonsepsi yang memiliki sikap mengonsumsi makanan beragam dengan kategori positif dan terdapat 46 (50,0%) wanita prakonsepsi yang memiliki sikap mengonsumsi makanan beragam dengan kategori negatif. Temuan ini juga didapatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Anjani dkk (2013:316) pada mahasiswi di LPP Graha Wisata dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang bahwa terdapat sebanyak 5 (20%) dari LPP Graha Wisata dan 8 (32%) dari Sastra Inggris yang mendukung sikap gizi seimbang, sedangkan 20 (80%) LPP Graha Wisata dan 17 (68%) Sastra Inggris yang tidak mendukung sikap gizi seimbang.

c. Perilaku Responden

Hasil penelitian dan analisis deskriptif pada Tabel. 8 diketahui bahwa jumlah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018 yang berperilaku gizi seimbang baik sebanyak 47 (51,1%) responden, sedangkan mahasiswa yang berperilaku kurang sebanyak 45 (48,9%) responden. Hasil ini menggambarkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018 yang memiliki perilaku gizi seimbang baik lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang berperilaku kurang. Hal ini dapat dikatakan bahwa responden telah memahami gizi seimbang dan responden dapat menerapkan atau mempraktikkan hal-hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Tingkatan perilaku pada penelitian ini termasuk pada perilaku secara mekanisme. Perilaku mekanisme, yaitu ketika seseorang melaksanakan sesuatu tanpa memerlukan perintah.

Perilaku adalah kumpulan dari berbagai faktor yang berinteraksi satu sama lain. Perilaku manusia pada dasarnya adalah aktivitas manusia itu sendiri (Notoatmodjo, 2007:19). Perilaku gizi

seimbang memiliki peranan yang sangat penting bagi tubuh dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta berguna untuk memperoleh energi dalam melakukan kegiatan fisik sehari-hari (Kartasapoetra, dan Marsetyo, 2012:65). Perilaku terhadap gizi dapat mempengaruhi penyediaan makanan sesuai kebutuhan tubuh dan penerapan ilmu gizi dalam konsumsi sehari-hari sebagai usaha perbaikan gizi. Kurangnya informasi atau pengetahuan mengenai gizi yang seimbang dan persepsi dalam penentuan pangan yang dikonsumsi tentunya akan mempengaruhi perilaku gizinya (Maharibe, 2014:4). Menurut Hendrayati, dkk (2010:36), perilaku gizi seimbang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, uang saku, usia, pendidikan, lingkungan dan dukungan keluarga, dan juga tingkah laku terkait pengetahuan gizi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharibe dkk (2014:6) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratalangi Manado yang memiliki praktik gizi seimbang dengan kategori baik sebanyak 154 (61,1%) mahasiswa, sedangkan yang memiliki praktek gizi seimbang tidak baik 98 (38,9%) mahasiswa. Temuan ini juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2022:367) pada mahasiswa mahasiswi D-III tingkat I dan II jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Medan bahwa terdapat sebanyak 49 (72,1%) mahasiswa yang memiliki praktik makan baik, sedangkan 19 (27,9%) mahasiswa yang memiliki praktik makan yang kurang.

3. Hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil uji *Chi-square* dari penelitian ini menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,001 ( $p > 0,05$ ), artinya terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19. Terbukti dengan adanya (93,8%) mahasiswa memiliki pengetahuan baik memiliki sikap gizi seimbang positif,



sedangkan terdapat (100%) mahasiswa yang memiliki pengetahuan kurang dengan sikap gizi seimbang negatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan sikap gizi seimbang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa. Mahasiswa sangat mudah untuk mendapatkan informasi atau pengetahuan. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner sikap gizi seimbang. Kuesioner sikap gizi seimbang pada penelitian ini, mayoritas responden dapat menjawab dengan benar, karena pengetahuan gizi seimbang responden mayoritas berpengetahuan baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2022:71), bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap dalam memilih makanan. Terdapat juga penelitian yang sejalan seperti penelitian yang dilakukan oleh Lembah (2013:56), bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap mengenai pola gizi seimbang berdasarkan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadrah dkk (2021:17), bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang kebutuhan gizi seimbang selama kehamilan. Menurut Salsabila (2017:348) sikap mengonsumsi makanan sehat meningkat seiring dengan tingkat pengetahuan gizi seseorang, sedangkan sikap terhadap konsumsimakanan sehat menurun seiring dengan tingkat pengetahuan gizi seseorang. Hal ini terjadi karena pemahaman responden yang benar tentang manfaat nutrisi bagi kesehatan tubuh, yang mempengaruhi sikap mereka untuk lebih memilih-milih makanan yang dikonsumsi.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang (Sari, 2016:125). Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan dijadikan sebagai suatu informasi atau pengetahuan kemudian akan dilanjutkan menjadi sikap. Terdapat konsep sikap seperti pandangan dan perasaan yang dipengaruhi oleh ingatan dan apa yang telah diketahui, juga turut berhubungan dalam

pembentukan sikap (Azwar, 2015:54). Sikap seseorang yang positif atau negatif tergantung pada pengetahuan dan pengalamannya, bagaimana mereka bereaksi terhadap sesuatu, orang lain, dan lingkungan. Namun sikap bukanlah rangkaian tindakan atau perilaku yang membutuhkan kondisi pendukung tambahan. Menurut Neil Niven (2002:4), menyatakan bahwa sikap positif seseorang terhadap kesehatan kemungkinan tidak otomatis berdampak pada perilaku seseorang menjadi positif tetapi sikap negatif seseorang terhadap kesehatan hampir berdampak negatif perilakunya.

Penelitian ini sesuai dengan teori menurut Khomsan (2000:35) dalam sikap seseorang terhadap penerapan gizi merupakan tahapan lanjutan dari pengetahuan gizinya. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan mengembangkan penerapan gizi yang baik. Sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung, maka dari itu sikap positif seseorang terhadap penerapan gizi yang baik maka mendorong untuk menerapkan tindakan gizi yang baik, begitu pula sebaliknya, apabila sikap negatif seseorang dalam penerapan gizi seimbang negatif maka dapat menimbulkan tindakan untuk menerapkan gizi yang negatif. Sikap gizi seimbang secara tidak langsung dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi seseorang, yang menentukan mudah atau tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Pengetahuan yang diperoleh responden didapatkan dari media informasi seperti media sosial (*facebook, twitter, whatsapp*, dan berbagai *platform* sosial media lainnya) (Budianti, 2018:57). Terdapat faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap antara lain pengalaman diri sendiri, budaya orang lain, media sosial, lembaga pendidikan, dan kelompok agama serta perasaan pribadi (Notoatmodjo, 2010:32). Terdapat juga penyebab hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang, di era Covid-19 sangat mudah untuk mendapatkan informasi terdapat dari media sosial dan salah satu faktor pembentukan sikap juga antara lain dari media sosial.

4. Hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil uji *Chi-square* dari penelitian ini menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,532 ( $p > 0,05$ ) artinya tidak ada hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19. Dari total 92 responden, terdapat (54,3%) mahasiswa mempunyai sikap gizi seimbang baik dan memiliki perilaku gizi seimbang baik, sedangkan sebanyak (52,1%) responden yang mempunyai sikap gizi seimbang kurang dan memiliki perilaku baik.

Hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan sikap dengan perilaku gizi seimbang, karena responden yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang bertempat tinggal jauh dari rumah. Menurut Surjadi (2013:418) menyatakan bahwa perilaku makan mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah terdapat 5 orang, pola makannya berbeda dengan ketika mereka tinggal di rumahnya, karena mereka mempersiapkan makan sendiri, biasanya terlambat makan atau di luar jadwal kebiasaan, karena waktu yang terbatas dan harus memperhitungkan uang yang mereka punya. Pilihan lainnya membeli makanan di warung atau penjaja makanan. Hal ini dibuktikan pada kuesioner perilaku gizi seimbang (saya selalu mengonsumsi minuman yang berwarna, saya sering mengonsumsi gorengan dan saya selalu mengonsumsi minuman yang bersoda), mayoritas responden menjawab selalu, karena sikap yang dimiliki responden berpengaruh langsung terhadap perilaku gizi seimbang, tetapi masih terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku gizi seimbang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azrimaidaliza, dkk (2021:43), bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku. Terdapat juga penelitian yang sejalan seperti yang dilakukan oleh Ervina, dkk (2014:4), bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang

mengenai aktifitas wanita prakonsepsi serta tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang mengenai pola hidup bersih dan sehat. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan Novitasari (2009:54), bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku makan berdasarkan PUGS.

Menurut teori Sikap dan perilaku berjalan beriringan, jika sikap positif maka belum tentu perilaku baik, tetapi jika sikap negatif biasanya sudah pasti perilaku kurang. Notoatmodjo (2003:32), menjelaskan bahwa sikap adalah perasaan, keyakinan, nilai yang berpengaruh pada perilaku seseorang selanjutnya. Selain itu juga dikatakan, sikap merupakan respon tertutup. Sikap adalah perasaan positif ataupun negatif sebagai respon seseorang terhadap suatu objek, orang dan lingkungan sebagai hasil dari pengetahuan dan pengalaman yang telah di dapatkan. Namun sikap bukanlah suatu tindakan atau perilaku membutuhkan faktor pendukung lainnya. Hal inilah yang menyebabkan mengapa sikap gizi seimbang tidak memiliki hubungan dengan perilaku gizi seimbang (Notoatmodjo, 2012:61). Menurut Neil Niven (2003:4), menyatakan bahwa sikap positif seseorang terhadap kesehatan kemungkinan tidak otomatis berdampak pada perilaku seseorang menjadi positif tetapi sikap negatif seseorang terhadap kesehatan hamper berdampak negatif perilakunya.

Sikap terhadap perilaku biasanya mengacu teori perilaku yang direncanakan. Dimana intensi atau niat yang menjadi penentu seseorang dalam bersikap yang kemudian diwujudkan dalam perilaku, dan sejauh mana individu merasakan tingkah laku tersebut berasal di bawah kendali mereka (Soekanto, 2002:57). Demikian dengan kata lain, meskipun faktor lain tetap turut berkontribusi akan tetapi mahasiswa tetap mempunyai control terhadap perilakunya dari sikap yang dimilikinya, sehingga faktor lain tidak lebih besar pengaruhnya (Ramadhani, 2022:7). Penyebab tidak adanya hubungan sikap dengan perilaku gizi seimbang juga karena, adanya faktor lain yang mempengaruhi sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh teman sebaya,

kebudayaan, dan media masa. Faktor yang mempengaruhi perilaku, diantaranya usia, pendidikan, pengetahuan, sikap, lingkungan dan dukungan keluarga (Notoatmodjo S, 2010:32).

Hal ini sesuai dengan teori Brekler & Wiggis (1949:53) dalam definisi mereka mengenai sikap mengatakan bahwa sikap yang diperoleh melalui pengalaman akan menimbulkan pengaruh langsung terhadap perilakunya. Perilaku tersebut berupa predisposisi perilaku yang akan direalisasikan hanya apabila kondisi dan situasi memungkinkan. Jika dilihat dari postulat variasi independen mengatakan bahwa tidak ada alasan untuk menyimpulkan bahwa sikap dan perilaku berhubungan secara konsisten. Sikap dan perilaku merupakan dua dimensi dalam diri individu yang berdiri sendiri, terpisah dan berbeda. Mengetahui sikap tidak berarti memprediksi perilaku.

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan sikap dengan perilaku gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengaruh tidak langsung dari perilaku gizi seimbang, sedangkan sikap gizi seimbang merupakan pengaruh langsung terhadap perilaku gizi seimbang. Pengaruh tersebut lebih berupa predisposisi perilaku yang akan direalisasikan hanya apabila kondisi dan situasi memungkinkan. Jika dilihat dari postulat variasi independen mengatakan bahwa tidak ada alasan untuk menyimpulkan bahwa sikap dan perilaku berhubungan secara konsisten. Sikap dan perilaku merupakan dua dimensi dalam diri individu yang berdiri sendiri, terpisah dan berbeda. Mengetahui sikap tidak berarti memprediksi perilaku. Terdapat faktor-faktor lain yang menyebabkan tidak terdapat hubungan sikap dengan perilaku.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan pengetahuan terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi Covid-19, dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018. Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,001 di mana  $p > 0,05$ .
2. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018. Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,532 di mana  $p > 0,05$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian terdapat saran, sebagai berikut:

1. Tenaga kesehatan  
Diharapkan mampu memberikan penyuluhan dan informasi kesehatan tentang gizi seimbang di era pandemi Covid-19. Agar mahasiswa perilaku gizi seimbang dapat tercapai.
2. Penelitian selanjutnya  
Diharapkan adanya penelitian-penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku gizi seimbang.
3. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018.  
Diharapkan mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Syariah dan Hukum Angkatan 2018 lebih memperhatikan

perilaku gizi seimbang agar dapat tercapai status gizi yang seimbang di era pandemi Covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- AKG. (2019). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.*
- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmi gizi.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 28-104.
- Anjani, Putri, Rizki., Kartini, Kartini. (2013). *Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Gizi Pada Dewasa Awal (Mahasiswa LPP Graha Wisata dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang).* Journal Of Nutrition Collage, 2(3),312-320.
- Arikunto, Suharsimi. (2004). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek edisi kelima.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2004). *Evaluasi Program Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Aura, Yolandita, Noerfitri. (2021). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Korpri Bekasi Di Masa Pandemi Covid-19.* Jurnal Mitra Kesehatan, 3(2).
- Azrimaidaliza., Khairany, Yasirly., Putri, Rahmi. (2021). *Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Keluarga Dalam Meningkatkan Imunitas Selama Pandemi Covidi-19.* Jurnal Ilmiah Kesehatan, 20(1), 40-44.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia Teori dan Pengukuran (Edisi Ke-2).* Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2.* Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) 2013.* Lap Nas 2013.



- Barasi, M.E. (2007). *Hubungan Asupan Makan Dan Faktor Lain*. Jakarta: Erlangga.
- Briawan, D. (2014). *Masalah Gizi Pada Remaja*. Jakarta: EGC: hal 60.
- Budiati Indah. (2018). *Profil Generasi Melinial*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Budiman, R.A. (2011). *Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dewi, Rosita, Shely. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di Smk Negeri 6 Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta. (Skripsi)
- Dorcus Mabithe D, Cornelia Lorchl, Thabisile Moleah, CW Marcharia-Mutie And Zipporah W. (2015). *Nutrition Knowledge, Attitude And Practices Among Urban Prima School Children In Nairobi City, Kenya: A KAP Study*. 1(44) 3-8.
- Dwijanyanti, Indah, Rina., Rohmawati, Ninna., Ningtyias, Wahyu, Farida. (2016). *Gambaran Absenteisme Makan Pagi dan Status Gizi Mahasiswa di Fakultas Perguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember*. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa.
- Ervina, Fifin, Waode., Thaha Razak., Najmuddin, Ulfa. (2014). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Wanita Prakonsepsidikota Makasaar.
- Farida Agustina., Fayasari Adhila. (2018). Pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta. Ilmu Gizi Indonesia, 01(02), 93-103.
- Fatharanni, Olivia, Mentari., Angraini, Isti, Dian., Oktavia, Dwita. (2019). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang Dengan Stausus Gizi Pada Wanita Usia Subur Dikecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah*. Medula, 9(1), 26-37.

- Fauzi, Cory, Auliya. (2012). *Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12, Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang Pada Remaja*. Jurnal Kesehatan Reproduksi: 3(2), 91-105.
- Febrina, Eli. (2020). *Gambaran Perilaku Makanan dan Status Gizi Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekes Kemenkes Medan*. Karya Tulis Ilmiah.
- Fikawati S, Syafiq A, Karima K. (2015). *Gizi ibu dan bayi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Hal 53-117.
- Fitria, Nia Musniati, dan Devi Annisa Mulyawati. (2022). *Gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta*. Muhammadiyah Journal of nutrition and Food Science, 3(1), 11-16.
- Hendrayati., Salmiah., Rauf S. (2010). *Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng*. Jurnal Media Gizi Pangan, 9(1), 33-40.
- Husna, Farah, Fadhila., Widjanarko, Bagoes., Shaluhiya, Zahro. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada anak gizi lebih disekolah menengah pertama wilayah kerja puskesmas poncol Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(1), 734-743.
- Indonesia MKR. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI*. Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI. Jakarta: Kemenkes RI. 1-96.
- Irianto Koes. (2014). *Gizi seimbang dalam kesehatan reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Irwan. (2017). *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV Absolute Media.
- Kartasapoetra., Morsetyo. (2012). *Ilmu gizi: Korelasi gizi, kesehatan dan produktifitas kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khomsan, Ali. (2004). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Kojin. (2020). *Telaah Tafsir Al- Muyassar jilid II*. Malang: Intelegensi Media
- Kurniawan A, Katmawati S, Paramita F, Samah DA, Bachtiar BF, Mahardyka GC, Sari PD. (2021). *Gambaran Pola Konsumsi dan Pengetahuan Mengenai Kadarzi Pada Suku Osing Kabupaten Banyuwangi*. Jurnal Kesmas, 11(4), 59-65.
- Laksmi, Ayu, Zsa-Zsa., Ardiaria, Matrha., Fitrianti, Yudi, Deny. (2018). *Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22tahun (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro)*. Journal Of Nutrition College, 1(2), 627-640.
- Lembah, Khalida, Andy. 2013. *Hubungan Tingkat Penetahuan Dengan Sikap Mengenai Pola Gizi Seimbang Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Masyarakat Pertanian Desa Sidera Dusun II. Fakultas Kedokteran*. (Skripsi). Universitas Tadulako
- Lestari, Puji. (2020). *Hubungan pengetahuan gizi dan asupan makanan dengan status gizi siswi mts darul ulum*. Sport and Nutrition Journal, 2 (2), 70-80.
- Maharibe, Christan. (2014). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. Manado. 1-9.
- Maharibe. (2014). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. E-Journal Unsrat, 2(1), 1-9.
- Mary. (2013). *Joanne G, Phd. Qualitative Study On Nutritional Knowledge Of Primary\_School Children And Mother In Lousiana. School*

*Nutrition Association. 2011. At [Http//Schoolnutrition.org](http://Schoolnutrition.org) Diakses Pada Tanggal 26 Desember 2013.*

- Maulana. (2012). *Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Terhadap Status Gizi Siswa SD INPRES 2 Pannampu. [Http://Repository.Unhas.Ac.I](http://Repository.Unhas.Ac.I) D/Bitstream/Handle/123456789/4324/LA%20ODE%20ABDUL%20MALIK\_K2108101.Pdf?Sequence=1.*
- Meedawati Leni., Putri, Dewi. (2008). *Perilaku Ibu Terhadap Kartu Menuju Sehat (KMS) Nalita dan Hubungan Dengan Status Gizi Balita Di Kecamatan Padang Timur. Padang (Skripsi). Universitas Andalas.*
- Nadrah, Nailatun., Fatwiany. (2021). *Analisis Pengetahuan Dengan Sikap Tentang Kebutuhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Di Desa Klumpang Kampung Kab. Del Serdang. Universitas Haji Sumatera Utara. Miracle Journal, 1(1), 14-20.*
- Najikh, Hayyan, Ahmad. (2021). *Komunikasi Dakwah Pada Ayat-Ayat Pandemi. Jember: Al-Hikmah. 19(1).*
- Neil, Niven. (2002). *Psikologi Kesehatan Edisi 2. Jakarta: EGC.*
- Notoatmodjo Soekadjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Notoatmodjo Soekadjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Notoatmodjo Soekadjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Notoatmodjo Soekadjo. (2010). *Promosi Kesehatan dan Aplikasinya. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Notoatmodjo Soekadjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta*
- Notoatmodjo Soekadjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.*

- Noviasty, Reny., Susanti, Rahmi. (2020). *Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Pandemi Covid-19*. Jurnal kesehatan masyarakat mulawarman, 2(2), 90-99.
- Novitasari, Aria., Sudiarti, Trini. (2018). *Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, Sikap Dan Faktor Lingkungan Dengan Perilaku Makan Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Atlet Remaja Di Gelora Bungkarno Senayan Jakarta Tahun 2009 (Skripsi)*. Universitas Indonesia.
- Nurdzulqaidah, Rima., Pradanata, Krishna., Yuniarti. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Universitas Islam Bandung*. Prosiding Pendidikan Dokter, 3(1), 14-22.
- Nursalama. (2013). *Manajemen keperawatan: Aplikasi dalam praktik keperawatan profesional edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuryani N. (2019). *Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku, dan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Gorontalo*. Jurnal Dunia Gizi, 2(2), 63-70.
- Oktavia, Lina., Amelia, Wachyu. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Tingkat 1*. Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 14(1), 69-75.
- Papalia., Diane., Old., Sally Wendkos., Andi Prastowo., Chapra., M, Umer., Abidin B., Ikhwan., M, Umer Chapra., Ikhwan Abinin B. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Parapat, Vianes, Dau, Gracia, Ruth., Melani, Vitria., Wahtuni, Yulia., Laras Sitoayu. (2021). *Perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan perilaku tentang visual gizi seimbang antara dua generasi di gereja GSKI Rehobot Kebun Jeruk Jakarta*. Jurnal of Nutrition College, 10(2), 120-129.
- Pritasari. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

- Pujiati, Arnellwati, Sri Rajmah. (2015). *Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri*. JOM, 2 (2), 1345-1352.
- Quraish, M Shihab. (2017). *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera hati
- Rahma, Alvira, Syahla., Noefitri (2022). *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Memilih Makanan*. Stikes Mitra, 13(1), 69-72.
- Rahmadhani, Yustika., Salam, Abdul., Jafar, Nurhaedar., Indrisari, Rahayu., Amir Safrullah. (2022). *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa selama pandemi Covid-19*. The journal of Indonesian Community Nutrition, 11(1), 1-9.
- Rizki, Ninda, Aulia. (2018). *Peranan Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap Tentang Gizi Remaja*. Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan, 2(2), 31-35.
- Salsabila, Numaira, Nilza. (2017). *Proses Kognitif Dalam Pembelajaran Bermakna*, 434-443.
- Sari, Novita, Ajeng. (2016). *Hubungan pengetahuan dengan sikap mengenai perilaku seksual di SMK Kesehatan Dohohudan Boyolali tahun 2016*. 120-128.
- Sarwono, Sarlito, W. dan Eko, A. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Seokanto. (2002). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: rajawali
- Sesslami, Ade, Lucy., Hartanti, Dwi. (2022). *Eating Patten and Eating behavior during covid-19 pandemic: Survey On Adults who Work from Home*. Indonesian Psychological Research, 04(01), 16-27.
- Simanjuntak, Retnauli, Rohani. (2022). *Gambaran Pengetahuan, Sikap, Praktik Makan dan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekes Kemenkes Medan*. Jurnal Ilmiah PANMED, 17(2), 364-369.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian administasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Suhardjo. (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Supriasa. (2012). *Penilaian Status gizi Edisi Revisi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Suriawan, Dewi. (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Surjadi, Charles. (2013). *Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta*. CDK, 40(6), 416-421.
- Syafaul Mudawan. (2012). *Syariah-Hukum Islam Studi tentang Konstuksi Pemikiran Kontempore*. Jurnal Ilmu Syariah dan Hukum, 46(11), 404-450.
- Tennisa, Hingis. (2020). *Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Aplikasi Gizi Seimbang Berbasis Android Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Pada Dewasa Awal Di SMAN 6 Bandung*. Bandung: Poltekkes Bandung (Skripsi).
- Tepriandy, Septo., Rochadi, Kinyoseo. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Sdengan Status Gizi Siswa MAN Medan Pada Masa Pandemic Covid-19*. TROPHICO, 1(1), 43-49.
- Umrana. (2020). *Preventif Journal Preventif*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 3(2),6-10.  
At:[Http://Ojs.Uho.Ac.Id/Index.Php/Preventifjournal/Article/View/15586](http://Ojs.Uho.Ac.Id/Index.Php/Preventifjournal/Article/View/15586).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 36 Tahun 2009.
- Wawan A. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wei Lin, Chi-Ming Hang, Hsiao-Chi Yang, Ming-Hui Hung. (2011). *2005-2008 Nutrition And Health Survey In Taiwan: The Nutrition Knowledge, Attitude And Behavior Of 19-64 Years Old Adultas*.
- Wei Linphd1, Hsiao-Chi Yangbs2, Chi-Ming Hangnona2 And Wen-Harn Pan. (2007). *Nutrition Knowledge, Attitude, And Behavior Of Taiwanese Elementary School Children*. 16(S2) 534-546.

- Whitney E, Rady Rolfes S. (2011). *Understanding Nutrition*. USA: Wadworsth.
- Wibowo, Adik. (2014). *Metodologi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Wiggins, J. A, Wiggins, B.B, Zanden, F.V. (1994). *Sosial Psychology*, Fifth Edition. New York: Mc Grow Hill. Inc.
- Zakaria Aceng. (2013). *Al Muyassar jilid I*. Jakarta: Ibn Azka Pres.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.  
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 529/Un.10.7/D1/KM.00.01/3/2022  
Lamp. : Proposal  
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

28 Maret 2022

Kepada Yth. :  
Kepada Fakultas Syariah dan Hukum  
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Tari Nadia Shaliha
2. Nim : 1707026024
3. Jurusan : Gizi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : Fakultas Syariah dan Hukum
6. Judul Skripsi : HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA DI ERA PANDEMIK COVID-19.

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Tembusan Yth :  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).

**Lampiran 2.** Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang

<b>No.</b>	<b>Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>Jml</b>	<b>No. item/ pertanyaan</b>
1.	Pengetahuan gizi seimbang	1. Definisi gizi seimbang	4	1-3, 10
		2. Pengetahuan komposisi isi piringku	1	4
		3. Pengetahuan manfaat zat gizi dan sumber zat gizi	6	5-7, 11-12, 21
		4. Pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang	5	8-9, 13-15
		5. Pengetahuan tentang kebutuhan tubuh	2	16-27
		6. Pengetahuan manfaat air	3	18-20
		7. Pengetahuan manfaat sarapan	1	22
		8. Pengetahuan gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi Covid-19 (Gizi makro dan gizi mikro)	5	23-27
		9. Mitos-mitos tentang gizi seimbang	2	28-29
2.	Sikap gizi seimbang	1. Sikap konsumsi makanan sesuai gizi seimbang	3	1,3,7
		2. Sikap tentang penyebab konsumsi makanan tinggi garam, gula, dan minyak	4	5, 14-16
		3. Sikap tentang makanan siap saji	2	4,6

No.	Variabel	Indikator	Jml	No. item/ pertanyaan
		4. Sikap tentang penyebab tidak sarapan	1	8
		5. Sikap tentang kebiasaan melihat kandungan gizi saat membeli makanan kemasan	1	9
		6. Sikap tentang perilaku makan	1	10
		7. Sikap tentang kebersihan makanan	2	11-12
		8. Sikap tentang aktivitas fisik	1	13
		9. Sikap tentang zat gizi yang dapat meningkatkan imunitas	2	2,17
3.	Perilaku gizi seimbang	1. Kebiasaan konsumsi makanan beragam (gizi seimbang)	2	1,3
		2. Kebiasaan sarapan	1	2
		3. Kebiasaan konsumsi air	2	4-5
		4. Kebiasaan minuman yang berwarna	1	6
		5. Kebiasaan membaca label dalam makanan kemasan	2	7-8
		6. Kebiasaan memperhatikan kebersihan makanan	2	9, 18
		7. Kebiasaan olahraga	1	10
		8. Kebiasaan memantau berat badan	1	11
		9. Kebiasaan menerapkan gizi	2	12-13

<b>No.</b>	<b>Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>Jml</b>	<b>No. item/ pertanyaan</b>
		seimbang untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi Covid-19		
		10. Kebiasaan konsumsi buah dan sayuran	2	14-15
		11. Kebiasaan konsumsi zat gizi	2	16, 21
		12. Kebiasaan konsumsi makanan manis, asin, berlemak dan bersoda	3	17,19-20

### Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

#### A. IDENTITAS

Nama :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
No. Hp :

#### B. PENGETAHUAN

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
  - a. Susunan makanan yang tidak megandung zat gizi
  - b. Susunan pangan yang hanya mengandung satu jenis zat gizi
  - c. Makanan sehari-hari yang mengandung beragam zat gizi
  - d. Makanan yang tinggi akan kandungan lemak saja
2. Apa istilah di bawah ini yang sesuai dengan gizi seimbang?
  - a. Makanan yang beranekaragam
  - b. Makanan tinggi lemak
  - c. Makanan junk food
  - d. Makanan tinggi karbohidrat
3. Prinsip gizi seimbang digambarkan dengan?
  - a. Nampan makananku
  - b. Segitiga menu seimbang
  - c. Tumpeng gizi seimbang
  - d. Piring makanku
4. Berapa porsi dalam satu kali makan menurut “Isi Piringku”?



a.



b.



c.



d.

5. Apa manfaat utama karbohidrat bagi tubuh?
  - a. Sumber utama energi bagi tubuh
  - b. Menjaga tubuh tetap hangat
  - c. membentuk sel-sel darah merah
  - d. Membentuk antibodi
6. Apa contoh makanan yang mengandung sumber lemak?
  - a. Daging ayam dengan kulit
  - b. Buah dan sayur
  - c. Tempe
  - d. Daging ayam tanpa lemak
7. Apa contoh makanan yang mengandung sumber protein nabati?
  - a. Bayam, kangkung dan sawi
  - b. Daging, ikan dan telur
  - c. Jagung, ubi dan singkong
  - d. Tempe, tahu, dan kacang-kacangan

8. Apa anjuran yang terdapat dalam 10 pesan gizi seimbang, kecuali?
  - a. Mencuci tangan pakai sabun
  - b. Berolahraga
  - c. Konsumsi makanan manis, asin dan berlemak tinggi
  - d. Memantau berat badan
9. Berapa kali anjuran makan utama dalam sehari?
  - a. 1 kali
  - b. 5 kali
  - c. 7 kali
  - d. 3 kali
10. Apa saja jenis makanan dengan menu gizi seimbang?
  - a. Makanan pokok, protein hewani-nabati
  - b. Makanan pokok, protein hewani-nabati, lemak, buah dan sayuran
  - c. Makanan pokok, lemak, buah dan sayuran
  - d. Makanan pokok, protein hewani-nabati, buah dan sayuran
11. Apa sumber serat yang harus dikonsumsi?
  - a. Daging
  - b. Ikan
  - c. Buah dan sayuran
  - d. Tahu
12. Apa bahan makanan yang termasuk golongan karbohidrat?
  - a. Jagung
  - b. Daging ayam
  - c. Tempe
  - d. Bayam
13. Manakah yang termasuk dalam 4 pilar gizi seimbang, kecuali?
  - a. Mengonsumsi makanan beragam
  - b. Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
  - c. Menjaga berat badan ideal
  - d. Memberikan ASI eksklusif

14. Berapakah anjuran maksimal konsumsi gula dalam sehari?
  - a. 4 sendok makan
  - b. 5 sendok makan
  - c. 6 sendok makan
  - d. 7 sendok makan
15. Berapakah anjuran maksimal konsumsi minyak dalam sehari?
  - a. 4 sendok makan
  - b. 5 sendok makan
  - c. 6 sendok makan
  - d. 7 sendok makan
16. Apa yang terjadi pada tubuh jika konsumsi makanan kurang dari yang dibutuhkan?
  - a. Berat badan terlalu kurus
  - b. Berat badan gemuk
  - c. Berat badan normal
  - d. Berat badan obesitas
17. Apa penyebab dari konsumsi makanan sumber energi tinggi yang melebihi kebutuhan secara terus-menerus akan menyebabkan?
  - a. Kekurangan gizi
  - b. Stamina meningkat tubuh
  - c. Berat badan normal
  - d. Obesitas
18. Berapa banyak air yang harus dikonsumsi setiap hari?
  - a. 4 gelas/hari
  - b. 8 gelas/hari
  - c. 12 gelas/hari
  - d. 2 gelas/ hari
19. Apakah penyebab terjadinya dehidrasi?
  - a. Kekurangan konsumsi air
  - b. Kekurangan konsumsi daging
  - c. Kekurangan konsumsi sayur
  - d. Kekurangan konsumsi nasi



20. Apa fungsi air bagi tubuh?
  - a. Sebagai pengatur air
  - b. Berguna untuk proses pertumbuhan dan perkembangan
  - c. Membuat tulang menjadi kuat
  - d. Sumber protein
21. Terganggunya proses pencernaan akibat kurang mengonsumsi serat akan menyebabkan...
  - a. Dispepsia
  - b. Konstipasi
  - c. Asites
  - d. Perut kembung
22. Apa manfaat sarapan pagi?
  - a. Mencegah diabetes
  - b. Menurunkan percaya diri
  - c. Meningkatkan konsentrasi dan produktifitas
  - d. Mencegah osteoporosis
23. Apa makanan yang baik dikonsumsi pada saat pandemi, untuk meningkatkan imunitas...
  - a. Spageti
  - b. Pecel
  - c. Burger
  - d. Nasi jagung
24. Apa jenis zat gizi yang dapat membantu imunitas tubuh...
  - a. Protein, Vitamin C, Zink
  - b. Karbohidrat, Zink, Vitamin E
  - c. Lemak, Vitamin C, Magnesium
  - d. Karbohidrat, Vitamin B, Kalium
25. Apa jenis vitamin yang dapat berperan sebagai antioksidan?
  - a. Vitamin C
  - b. Vitamin B2
  - c. Vitamin B5
  - d. Vitamin K

26. Apa sumber yang mengandung vitamin D alami?
- Cahaya bulan
  - Cahaya bintang
  - Sinar matahari
  - Sinar lampu
27. Apa jenis buah yang banyak mengandung vitamin C?
- Durian
  - Alpukat
  - Nangka
  - Jambu biji
28. “Kebutuhan zat gizi manusia terpenuhi hanya dengan mengonsumsi susu”  
Bagaimana pendapat anda tentang pernyataan diatas?
- Setuju
  - Tidak setuju
  - Tidak tahu
  - Ragu-ragu
29. “Karbohidrat dapat menyebabkan kenaikan berat badan, jika dikonsumsi berlebihan”  
Bagaimana pendapat anda tentang pernyataan berikut?
- Setuju
  - Tidak setuju
  - Tidak tahu
  - Ragu-ragu

**Jawaban:**

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. C  | 16. A |
| 2. A  | 17. D |
| 3. C  | 18. B |
| 4. B  | 19. A |
| 5. A  | 20. B |
| 6. A  | 21. B |
| 7. D  | 22. C |
| 8. C  | 23. B |
| 9. D  | 24. A |
| 10. D | 25. A |
| 11. C | 26. C |
| 12. A | 27. D |
| 13. D | 28. B |
| 14. A | 29. A |
| 15. B |       |

**C. SIKAP GIZI SEIMBANG****Keterangan:**

B : Benar

S: Salah

No.	PERTANYAAN	B	S
1.	Konsumsi makanan yang tinggi lemak secara berlebihan tidak akan mengurangi konsumsi makanan lain		
2.	Konsumsi buah dapat meningkatkan imunitas tubuh saya		
3.	Zat gizi yang lengkap dapat diperoleh dari satu jenis bahan makanan saja		
4.	Mengonsumsi <i>fast food</i> (makanan siap saji) setiap hari baik untuk tubuh		
5.	Mengonsumsi makanan manis dan tinggi garam dapat mengurangi timbulnya penyakit degeneratif		
6.	Mengonsumsi nasi dan mie instan sudah dapat mencukupi kebutuhan		
7.	Konsumsi makanan tinggi karbohidrat akan membuat berat badan saya menjadi berlebih		
8.	Tidak sarapan akan mengganggu kesehatan saya		

No.	PERTANYAAN	B	S
9.	Setiap membeli makanan sebaiknya memperhatikan kandungan zat gizinya		
10	Perilaku makan dapat mempengaruhi status gizi seseorang		
11.	Saya cenderung tidak memperhatikan kebersihan pada makanan yang akan dikonsumsi		
12.	Agar terhindar dari kontaminasi kuman, sebelum makan saya mencuci tangan terlebih dahulu		
13.	Saya perlu olahraga setidaknya 150 menit/ minggu untuk mendukung kesehatan tubuh saya		
14.	Saya menyukai minuman kemasan karena segar dan tidak mengganggu kesehatan		
15.	Saya memilih minuman manis karena tidak menderita penyakit diabetes mellitus		
16.	Saya mengonsumsi gorengan agar terhindar dari penyakit degeneratif		
17.	Sumber protein hewani dan nabati dapat membuat tubuh saya melawan infeksi virus Covid-19		

#### D. PERILAKU GIZI SEIMBANG

**Keterangan:**

SL : Selalu

SG : Sering

J : Jarang

TP : Tidak Pernah

No.	PERTANYAAN	SL	SG	J	TP
1.	Saya akan mengonsumsi makanan yang beragam, agar status gizi saya ideal				
2.	Saya selalu makan 3x dalam sehari (pagi,siang,sore)				
3.	Saya selalu memperhatikan makanan sesuai dengan aturan gizi seimbang				
4.	Saya selalu minum air sebanyak 8 gelas/1 liter dalam (sehari)				
5.	Saya minum air ketika saya merasa haus saja				
6.	Saya selalu mengonsumsi minuman yang				

No.	PERTANYAAN	SL	SG	J	TP
	berwarna				
7.	Saya selalu membaca label halal dan label dalam makanan kemasan walaupun saya pernah membeli makanan tersebut				
8.	Saya selalu memperhatikan kandungan dalam makanan kemasan yang baru saya beli (setiap membeli)				
9.	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan (setiap mau makan)				
10.	Saya selalu berolahraga secara rutin (min 3 kali dalam seminggu)				
11.	Saya rutin memantau berat badan				
12.	Saya selalu memperhatikan asupan makan saya sesuai dengan gizi seimbang pada saat masa pandemi Covid-19 (setiap hari)				
13.	Saya selalu mengonsumsi vitamin pada saat masa pandemi Covid-19 untuk meningkatkan imunitas tubuh (setiap hari)				
14.	Saya akan makan buah paling sedikit 2 kali dalam sehari				
15.	Saya akan makan sayur paling sedikit 3 kali dalam sehari				
16.	Saya akan makan makanan yang mengandung protein hewani-nabati paling sedikit 2 kali dalam sehari				
17.	Saya akan mengurangi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak				
18.	Saya selalu memperhatikan kebersihan makanan yang akan saya makan				
19.	Saya selalu mengonsumsi minuman yang bersoda				
20.	Saya sering mengonsumsi gorengan				
21.	Saya akan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat paling banyak 3 kali dalam sehari				

**Lampiran 4.** Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner pengetahuan gizi seimbang mahasiswa

No Soal	r hitung	r Tabel 5% (N=45)	Keterangan
1	0.759	0,294	Valid
2	0.822	0,294	Valid
3	0.76	0,294	Valid
4	0.958	0,294	Valid
5	0.83	0,294	Valid
6	0.939	0,294	Valid
7	0.784	0,294	Valid
8	0.884	0,294	Valid
9	0.818	0,294	Valid
10	0.445	0,294	Valid
11	0.837	0,294	Valid
12	0.943	0,294	Valid
13	0.704	0,294	Valid
14	0.78	0,294	Valid
15	0.621	0,294	Valid
16	0.72	0,294	Valid
17	0.822	0,294	Valid
18	0.87	0,294	Valid
19	0.83	0,294	Valid
20	0.546	0,294	Valid
21	0.698	0,294	Valid
22	0.958	0,294	Valid
23	0.766	0,294	Valid
24	0.857	0,294	Valid
25	0.839	0,294	Valid
26	-0.095	0,294	Tidak Valid
27	0.76	0,294	Valid
28	0.822	0,294	Valid
29	0.766	0,294	Valid
30	0.939	0,294	Valid

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.979	29

**Lampiran 5.** Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Sikap Gizi Seimbang Mahasiswa

1	0.041	0,294	Tidak Valid
2	0.348	0,294	Valid
3	0.194	0,294	Tidak Valid
4	0.426	0,294	Valid
5	0.425	0,294	Valid
6	0.407	0,294	Valid
7	0.385	0,294	Valid
8	0.305	0,294	Valid
9	0.422	0,294	Valid
10	0.458	0,294	Valid
11	0.358	0,294	Valid
12	0.503	0,294	Valid
13	0.254	0,294	Tidak Valid
14	0.422	0,294	Valid
15	0.496	0,294	Valid
16	0.487	0,294	Valid
17	0.33	0,294	Valid
18	0.36	0,294	Valid
19	0.447	0,294	Valid
20	0.75	0,294	Valid

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.723	17

**Lampiran 6.** Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa

No Soal	r hitung	r Tabel 5% (N=45)	Keterangan
1	0.08	0.294	Tidak Valid
2	0.544	0.294	Valid
3	0.215	0.294	Tidak Valid
4	0.393	0.294	Valid
5	0.619	0.294	Valid
6	0.44	0.294	Valid
7	0.494	0.294	Valid
8	0.269	0.294	Tidak Valid
9	0.316	0.294	Valid
10	0.626	0.294	Valid
11	0.597	0.294	Valid
12	0.678	0.294	Valid
13	0.585	0.294	Valid
14	0.615	0.294	Valid
15	0.595	0.294	Valid
16	0.646	0.294	Valid
17	0.583	0.294	Valid
18	0.654	0.294	Valid
19	0.597	0.294	Valid
20	0.538	0.294	Valid
21	0.659	0.294	Valid
22	0.443	0.294	Valid
23	0.291	0.294	Tidak Valid
24	0.381	0.294	Valid
25	0.461	0.294	Valid

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	21



## Lampiran 7. Dokumentasi *Google form*

The image displays three screenshots of a Google Form titled "KUESIONER HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA DI ERA PANDEMI COVID-19".

The first screenshot shows the title and introductory text:

**KUESIONER HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA DI ERA PANDEMI COVID-19**

Assalamualaikum Wr.Wb.,

Perkenalan saya Tari Nadia Shalih, Mahasiswi Fakultas Psikologi dan Kesehatan jurusan Gizi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir.

The second screenshot shows the input fields for personal information:

**Nama \***  
Jawaban Anda

**Usia \***  
Jawaban Anda

**Jenis Kelamin \***

- Laki-Laki
- Perempuan

**No.Hp \***  
Jawaban Anda

The third screenshot shows the "Pengetahuan Gizi Seimbang" section:

**Pengetahuan Gizi Seimbang**

**Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang? \***

- a. Susunan makanan yang tidak mengandung zat gizi
- b. Susunan pangan yang hanya mengandung satu jenis zat gizi
- c. Makanan sehari-hari yang mengandung beragam zat gizi
- d. Makanan yang tinggi akan kandungan lemak saja

**Manakah istilah di bawah ini yang sesuai dengan gizi seimbang? \***

- a. Makanan yang beranekaragam
- b. Makanan tinggi lemak
- c. Makanan junk food

Tsel-PakaMasker 13.19 98% docs.google.com

### Sikap Gizi Seimbang

Keterangan:  
SS : Sangat setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam merupakan suatu keharusan untuk memenuhi kebutuhan gizi \*

Sangat Tidak Setuju

1

2

3

4

Sangat Setuju

2

Tsel-PakaMasker 13.19 98% docs.google.com

### Perilaku Gizi Seimbang

Keterangan:  
SL : Selalu  
SG : Sering  
J : Jarang  
TP : Tidak Pernah

Saya setiap hari makan makanan beragam \*

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

2

## Lampiran 8. Hasil Uji Univariat

### 1. Usia Responden

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	8	8.7	8.7	8.7
	21	22	23.9	23.9	32.6
	22	40	43.5	43.5	76.1
	23	22	23.9	23.9	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

### 2. Hasil Uji Univariat Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	33	35.9	35.9	35.9
	Perempuan	59	64.1	64.1	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

### 3. Pengetahuan Responden

tingkat pengetahuan kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	43	46.7	46.7	46.7
	Baik	49	53.3	53.3	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

### 4. Sikap Responden

sikap kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	46	50.0	50.0	50.0
	Positif	46	50.0	50.0	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

## 5. Perilaku Responden

perilaku kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	45	48.9	48.9	48.9
	Baik	47	51.1	51.1	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

## Lampiran 9. Hasil Uji Bivariat Penelitian

### 1. Hasil Uji Chi-Square Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Sikap Gizi Seimbang Pada Mahasiswa

Crosstab					
			Sikap kategori		Total
			Negatif	Positif	
Pengetahuan kategori	Kurang	Count	43	0	43
		Expected Count	21.5	21.5	43.0
		% within tingkat pengetahuan kategori	100.0%	0.0%	100.0%
		% within sikap kategori	93.5%	0.0%	46.7%
		% of Total	46.7%	0.0%	46.7%
	Baik	Count	3	46	49
		Expected Count	24.5	24.5	49.0
		% within tingkat pengetahuan kategori	6.1%	93.9%	100.0%
		% within sikap kategori	6.5%	100.0%	53.3%
		% of Total	3.3%	50.0%	53.3%
Total	Count	46	46	92	
	Expected Count	46.0	46.0	92.0	
	% within tingkat pengetahuan kategori	50.0%	50.0%	100.0%	
	% within sikap kategori	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	50.0%	50.0%	100.0%	

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	80.735 <sup>a</sup>	1	.000
Continuity Correction <sup>b</sup>	77.023	1	.000
Likelihood Ratio	104.967	1	.000
Fisher's Exact Test			
Linear-by-Linear Association	79.857	1	.000
N of Valid Cases	92		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5.

## 2. Hasil uji chi-square sikap gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa

Crosstab					
			Perilaku kategori		Total
			Kurang	Baik	
Sikap kategori	Negatif	Count	24	22	46
		Expected Count	22.5	23.5	46.0
		% within sikap kategori	52.2%	47.8%	100.0%
		% within perilaku kategori	53.3%	46.8%	50.0%
		% of Total	26.1%	23.9%	50.0%
	Positif	Count	21	25	46
		Expected Count	22.5	23.5	46.0
		% within sikap kategori	45.7%	54.3%	100.0%
		% within perilaku kategori	46.7%	53.2%	50.0%
		% of Total	22.8%	27.2%	50.0%
Total	Count	45	47	92	
	Expected Count	45.0	47.0	92.0	
	% within sikap kategori	48.9%	51.1%	100.0%	
	% within perilaku kategori	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	48.9%	51.1%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.391 <sup>a</sup>	1	.532
Continuity Correction <sup>b</sup>	.174	1	.677
Likelihood Ratio	.392	1	.531
Fisher's Exact Test			
Linear-by-Linear Association	.387	1	.534
N of Valid Cases	92		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5.

### Lampiran 10. Master Data

No.	Nama Responden	Usia	Jenis kelamin
1	Nur Rahman	22	Laki-Laki
2	Jamilatul Fauziah	23	Perempuan
3	Priscilia	21	Perempuan
4	Diyah Ayu	22	Perempuan
5	M Muhammad H	20	Laki-Laki
6	Mr	23	Perempuan
7	Farich Rahman H	19	Laki-Laki
8	Ade Ayu M	22	Perempuan
9	Lana Kamal	20	Laki-Laki
10	Syahrul M	25	Laki-Laki
11	Badri A	21	Laki-Laki
12	Putra A	23	Laki-Laki
13	Aminudin N	23	Laki-Laki
14	Deta F	23	Perempuan
15	Ratna D	23	Perempuan
16	Ilham M	20	Laki-Laki
17	Fuji Abu	22	Laki-Laki
18	Risa A	24	Perempuan
19	Rizky D	22	Laki-Laki
20	Ahmad M	23	Laki-Laki
21	Atik F	22	Perempuan
22	Maulida	21	Perempuan
23	Afif Amrullah	22	Laki-Laki
24	Adam Malik S	22	Laki-Laki
25	M. Evrin	22	Laki-Laki
26	Ardhiyatul Wasi'ah	22	Perempuan
27	Luluk F	22	Perempuan
28	Aliza Shinta	21	Perempuan
29	Siti M	22	Perempuan
30	Ayu W	22	Perempuan
31	Afriansyah	23	Laki-Laki
32	Ilma Alfiyanti	21	Perempuan
33	Nadia Elvin	22	Perempuan
34	Nurul K	21	Perempuan
35	Nur Latifah	21	Perempuan

<b>No.</b>	<b>Nama Responden</b>	<b>Usia</b>	<b>Jenis kelamin</b>
36	Zulfa Aziza	22	Perempuan
37	Miftahul U	22	Perempuan
38	Al A Syadatina	23	Perempuan
39	Ummu Salamah	22	Perempuan
40	Miftakhul Falah	23	Laki-Laki
41	Hilda Alayya	23	Perempuan
42	Neli Amalia	22	Perempuan
43	Cahyo Arif	22	Laki-Laki
44	Kurnia Sofi	23	Perempuan
45	Reyza Nur	22	Perempuan
46	Linda Fatimatul	23	Perempuan
47	Rizky W	22	Laki-Laki
48	Lina Mei	22	Perempuan
49	M.Izza	22	Laki-Laki
50	Nail U	21	Perempuan
51	Siti A	20	Perempuan
52	Yusuf F	20	Laki-Laki
53	Istiqomawati	21	Perempuan
54	Niswati S	20	Perempuan
55	M. Faishal	20	Laki-Laki
56	Rifa Nur	19	Perempuan
57	Mustafirin	22	Laki-Laki
58	M. Haidar	21	Perempuan
59	Indah M	22	Perempuan
60	Nur A	23	Perempuan
61	Shofi F	22	Laki-Laki
62	Siti A'isyah	22	Perempuan
63	Musa Andika	23	Laki-Laki
64	Guntur	21	Laki-Laki
65	Anggi	22	Perempuan
66	Nita	21	Perempuan
67	Adelia	21	Perempuan
68	Mirdatul	22	Perempuan
69	Reri	22	Perempuan
70	Naelul M	21	Perempuan
71	Takhta A	21	Perempuan
72	Okky Yolanda	21	Perempuan



<b>No.</b>	<b>Nama Responden</b>	<b>Usia</b>	<b>Jenis kelamin</b>
73	Wahyudi	21	Laki-Laki
74	Ridayana	22	Perempuan
75	Lailatus	22	Perempuan
76	Nuril	23	Laki-Laki
77	Ryky Dian	22	Laki-Laki
78	Sela Septi	22	Perempuan
79	Aprizal	21	Laki-Laki
80	Nur Tita	22	Perempuan
81	Andre W	22	Laki-Laki
82	Istna	21	Perempuan
83	Siti F	22	Perempuan
84	Widya A	22	Perempuan
85	Sindi M	23	Perempuan
86	Ariyani	23	Perempuan
87	M Adhi	22	Laki-Laki
88	Faiq A	22	Laki-Laki
89	Ulfia	23	Perempuan
90	Nur Uswatun	22	Perempuan
91	Nella	23	Perempuan
92	Lega Putri	22	Perempuan



PENGETAHUAN																																	
No.	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	Total	Peng	Kat	
52	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	23	79%	2	
53	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	20	69%	1	
54	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	20	69%	1	
55	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	24	83%	2	
56	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	24	83%	2	
57	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	21	72%	1	
58	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	23	79%	2	
59	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	17	59%	1	
60	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	20	69%	1	
61	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	20	69%	1	
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	17	59%	1	
63	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	20	69%	1	
64	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	69%	1	
65	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	48%	1	
66	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	20	69%	1	
67	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	21	72%	1	
68	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22	76%	2	
69	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	19	66%	1	
70	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	18	62%	1	
71	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	20	69%	1	
72	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	86%	2	
73	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	72%	1	
74	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	21	72%	1	
75	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	21	72%	1	
76	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	20	69%	1	
77	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	10	34%	1	
78	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	76%	2	
79	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	79%	2	
80	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	24	83%	2	
81	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	23	79%	2
82	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	24	83%	2
83	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	23	79%	2
84	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	25	86%	2	
85	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	19	66%	2	
86	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	20	69%	1	
87	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	22	76%	2	
88	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	83%	2	
89	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	21	72%	1	
90	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	21	72%	1	
91	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	83%	2	
92	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	17	59%	1	

Lampiran 12. Tabulasi Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

No.	SIKAP																	Total	Sikap	Kat
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17			
1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	29	85%	2
2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	28	82%	2
3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	28	82%	2
4	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	29	85%	2
5	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	28	82%	2
6	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	26	76%	1
7	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	26	76%	1
8	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	26	76%	1
9	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	29	85%	2
10	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	26	76%	1
11	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	29	85%	2
12	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	29	85%	2
13	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	26	76%	1
14	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	26	76%	1
15	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	25	74%	1
16	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	31	91%	2
17	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	23	68%	1
18	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	29	85%	2
19	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	29	85%	2
20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	32	94%	2
21	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	29	85%	2
22	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	29	85%	2
23	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33	97%	2
24	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	29	85%	2
25	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	28	82%	2
26	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	25	74%	1
27	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	23	68%	1
28	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	88%	2
29	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	30	88%	2
30	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	26	76%	1
31	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	25	74%	1
32	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	29	85%	2
33	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	27	79%	1
34	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	28	82%	2
35	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	28	82%	2
36	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	26	76%	1
37	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	94%	2
38	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	25	74%	1
39	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	30	88%	2
40	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	29	85%	2
41	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	24	71%	1
42	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	28	82%	2
43	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	25	74%	1
44	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	88%	2
45	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	28	82%	2

SIKAP																				
No.	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	Total	Sikap	Kat
46	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	85%	2
47	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	25	74%	1
48	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	30	88%	2
49	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	21	62%	1
50	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	27	79%	1
51	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	82%	2
52	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	30	88%	2
53	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	27	79%	1
54	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	27	79%	1
55	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	30	88%	2
56	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	30	88%	2
57	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	27	79%	1
58	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	28	82%	2
59	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	26	76%	1
60	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	27	79%	1
61	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	25	74%	1
62	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	23	68%	1
63	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	25	74%	1
64	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	24	71%	1
65	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	22	65%	1
66	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	26	76%	1
67	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	27	79%	1
68	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	24	71%	1
69	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	23	68%	1
70	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	26	76%	1
71	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	27	79%	1
72	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	31	91%	2
73	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	27	79%	1
74	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	23	68%	1
75	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	25	74%	1
76	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	27	79%	1
77	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	24	71%	1
78	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	30	88%	2
79	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	30	88%	2
80	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	32	94%	2
81	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	30	88%	2
82	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	31	91%	2
83	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	29	85%	2
84	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	28	82%	2
85	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	26	76%	1
86	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	24	71%	1
87	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	29	85%	2
88	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	30	88%	2
89	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	25	74%	1
90	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	26	76%	1
91	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	29	85%	2
92	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	27	79%	1

Lampiran 13. Tabulasi Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang

No.	Perilaku																				Total	Kategori	
	Pr1	Pr2	Pr3	Pr4	Pr5	Pr6	Pr7	Pr8	Pr9	Pr10	Pr11	Pr12	Pr13	Pr14	Pr15	Pr16	Pr17	Pr18	Pr19	Pr20			Pr21
1	4	3	3	2	3	4	3	1	4	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	64	2
2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	2	2	59	1
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	87	2
4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	62	1
5	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	63	2
6	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	61	1
7	4	4	4	3	2	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	62	1
8	4	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	1	1	2	54	1
9	4	4	4	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	62	1
10	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	54	1
11	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	2	3	83	2
12	3	3	3	4	1	4	1	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3	4	73	2
13	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	63	2
14	3	2	3	3	4	2	4	2	4	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	59	1
15	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	1	1	3	3	60	1
16	4	1	4	4	4	2	4	2	2	2	1	2	2	2	4	2	4	3	1	4	4	58	1
17	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	1	2	2	2	2	3	3	62	1
18	3	3	2	4	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	53	1
19	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	3	3	67	2
20	3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	61	1
21	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	63	2
22	4	4	4	4	3	2	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	2	1	2	68	2
23	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	1	2	3	61	1
24	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	2	1	3	2	1	39	1
25	1	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	63	2
26	2	2	4	3	3	3	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	65	2
27	2	3	4	2	4	3	3	3	4	3	1	3	1	2	1	3	4	4	1	4	3	58	1
28	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	65	2
29	4	4	2	2	2	3	2	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	64	2
30	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	3	3	3	2	3	3	64	2
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	4	4	3	3	3	4	3	61	1
32	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63	2
33	3	3	2	2	3	1	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	1	3	3	63	2
34	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	61	1
35	2	4	2	3	3	2	4	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	58	1
36	3	2	3	2	1	2	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	63	2
37	2	2	2	3	4	4	2	2	4	2	1	3	4	2	2	4	4	4	3	4	2	60	1
38	4	2	3	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	2	3	4	3	4	2	4	4	66	2
39	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	2	4	2	3	2	2	2	59	1
40	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	71	2
41	4	3	4	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	68	2
42	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	3	69	2
43	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	63	2
44	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	2	3	4	4	67	2
45	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	3	4	73	2

46	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	64	2
47	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	1	4	3	64	2
48	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	2	70	2
49	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	66	2	
50	3	2	3	4	2	2	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2	4	4	1	2	3	59	1
51	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	68	2
52	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	4	4	2	4	4	3	4	3	2	3	3	67	2
53	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	1	3	3	3	3	1	2	2	48	1
54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	49	1
55	3	3	3	4	4	4	2	2	3	2	1	3	2	2	3	3	4	4	1	3	4	60	1
56	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	59	1	
57	1	4	3	4	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	62	1
58	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	3	1	2	4	2	3	1	3	4	49	1
59	3	4	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	59	1
60	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	1	3	1	3	1	3	3	4	4	2	4	58	1
61	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	1	3	2	2	4	56	1
62	4	3	3	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	4	1	3	1	4	1	1	3	60	1
63	1	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	3	3	4	1	3	3	3	4	65	2
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	55	1
65	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	62	1
66	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	3	2	1	3	67	2
67	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	1
68	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	66	2
69	4	3	3	3	2	4	3	2	2	1	1	4	3	4	1	3	4	4	2	3	3	59	1
70	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	63	2
71	4	4	3	4	2	3	4	4	4	2	3	4	4	2	4	3	3	3	4	2	2	68	2
72	4	2	2	2	2	3	3	4	3	1	1	2	2	4	4	3	3	3	1	4	4	57	1
73	2	2	2	4	2	4	3	4	1	3	3	4	2	2	2	3	4	4	2	3	3	59	1
74	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84	2
75	4	4	4	3	1	1	1	4	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	2	3	3	64	2
76	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	67	2
77	4	4	4	1	3	3	4	4	4	1	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	70	2
78	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	72	2
79	4	4	4	1	4	3	1	1	4	1	2	2	2	2	4	4	4	4	1	2	4	58	1
80	4	3	2	4	4	3	4	2	4	4	1	3	1	2	4	2	4	4	1	2	4	62	1
81	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	1	1	4	4	3	4	2	3	3	65	2	
82	3	2	3	4	3	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	67	2	
83	3	2	3	4	4	4	4	2	3	2	2	2	1	3	4	3	4	3	2	3	3	61	1
84	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	4	4	4	4	2	3	3	2	4	69	2
85	4	3	3	3	4	3	4	3	4	1	2	3	3	2	4	3	4	4	2	2	4	65	2
86	4	3	4	4	4	1	1	3	3	1	2	2	4	1	4	3	1	4	2	2	4	57	1
87	3	4	3	3	4	2	2	2	4	2	2	3	4	2	3	4	2	3	2	4	4	62	1
88	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	1	3	3	3	4	3	4	2	2	2	4	62	1
89	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	2	2	4	66	2
90	3	3	4	1	3	1	3	1	1	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	59	1
91	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	4	63	2
92	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	64	2
Total																					5778		

## RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Tari Nadia Shaliha
2. Tempat, Tgl Lahir : Jakarta, 19 Agustus 1999
3. Alamat Rumah : Jl. Baru Gg II Dalam Rt 003/02 Kelurahan  
Cilincing Kecamatan Cilincing Jakarta Utara Dki  
Jakarta
4. Email : [Nadiatari135@gmail.com](mailto:Nadiatari135@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. SD Negeri 05 Pagi Cilincing
  - b. MTS Negeri 05 Cilincing
  - c. SMA Negeri 92 Jakarta Utara
2. Pendidikan Non Formal
  - a. Praktik Kerja Gizi di Rumah Sakit Umum Daerah Bhina Bhakti Husada
  - b. Praktik Kerja Gizi di Puskesmas Ngaliyan Kota Semarang
  - c. Relawan Vaksin Merdeka
  - d. Pelatihan SDM Ekonomi Kreatif Subsektor Periklanan
3. Pengalaman Organisasi  
Anggota Himpunan Mahasiswa Jawa Barat Jakarta dan Banten