

**PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN
PADA MAHASISWA GIZI DAN PSIKOLOGI DI FAKULTAS
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI WALISONGO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar S.Gz dalam
Ilmu Gizi



oleh:

LENI MAESENDA ABDILAH

NIM : 1807026057

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2022

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Perbandingan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan pada Mahasiswa Gizi dan Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo

Penulis : Leni Maesenda Abdilah

NIM : 1807026057

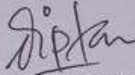
Program Studi : Ilmu Gizi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi.

Semarang, 14 Desember 2022

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I



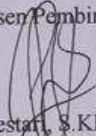
Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi
NIP.198601202016012901

Dosen Penguji II



Farohatus Sholichah, S.KM., M.Gizi
NIP.199002082019032008

Dosen Pembimbing I



Puji Lestari, S.KM., M.P.H
NIP.199107092019032014

Dosen Pembimbing II



Moh. Arifin, S.Ag., M.Hum
NIP.197110121997031002



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Leni Maesenda Abdilah

NIM : 1807026057

Program Studi : Ilmu Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

Perbandingan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan pada Mahasiswa Gizi dan Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo

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

Semarang, 14 Desember 2022
Pembuat Pernyataan

Leni Maesenda Abdilah
NIM 1807026057

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat, rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul: Perbandingan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan pada Mahasiswa Gizi dan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo. Penyelesaian skripsi ini tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M.Si. Selaku Kepala Jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Dwi Hartanti, S.Gz., M.Gizi. Selaku Sekretaris Jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Puji Lestari, S.KM., M.P.H. selaku dosen pembimbing I yang telah bersabar dalam memberikan bimbingan, motivasi dan dukungan, yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Moh Arifin S.Ag., M.Hum. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi., Selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
8. Ibu Farohatus Sholichah, S.KM., M.Gizi. selaku dosen penguji II yang telah memberikan koreksi dan masukan terhadap penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh dosen, pegawai dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan fasilitas serta dukungan guna memperlancar penyelesaian skripsi ini.

10. Kedua orang tua penulis, terimakasih ibu dan bapak yang tak henti-hentinya melangitkan doa baik untuk menemani setiap langkah penulis dan selalu mengusahakan yang terbaik.
11. Galeh adekku, yang tak henti-hentinya selalu menemani dan memberi semangat untuk penulis demi menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman Gizi Angkatan 2018 khususnya gizi B UIN Walisongo Semarang yang selalu menebar semangat perjuangan dan telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala dukungan dan bantuannya.

Semarang, 14 Desember 2022
Penulis

Leni Maesenda Abdilah

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk cinta pertama dan panutanku Ayah Ji, Beliau lah yang membangun mindset penulis sejak kecil bahwa pendidikan adalah bekal pokok dalam mengarungi kehidupan di masa depan. Terimakasih ayah, You'll always have my back.

Amin paling manjur dan Surgaku Mama Senda, dalam proses ini beliau lah yang banyak berperan. Menyemangati tiada henti dan mendoakan tiada tapi. Terima kasih ma, walaupun jelas ini tidak sebanding dengan segala hal besar yang mama berikan kepada penulis, tapi percayalah berkat ridho dan amin mama, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Adikku Gales Darojati Akbari. Tidak terasa perjalanan kita bertumbuh sudah setengah jalan, terimakasih atas segala bantuan dan cinta tiada tapi yang telah diberikan kepada penulis. Selamat bertumbuh adikku.

Sahabat rasa saudaraku Emphin, Dindo, dan Oka. Yang selalu memberikan mantra indah untuk tetap melangkah maju kedepan, menjadi teman untuk bertukar fikiran dan cerita, terimakasih sudah belasan tahun kebersamaan penulis tumbuh.

Sahabatku Olifia, Rima, dan Salsa. Yang selalu memberikan waktunya untuk mendengarkan semua keluh kesah dikala jenuh, membantu dan kebersamaan penulis dari awal semester hingga akhir semester.

Tak lupa bagi semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah bertanya "kapan wisuda?". "kapan lulus?", dan lain sejenisnya.

Kalian adalah alasan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me never quitting for just being me at all time.

MOTTO

“Ketika kamu membuat keputusan, percayalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.”

(Q.S. Ali Imran:159)

“Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah maka cukuplah Allah baginya, Niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya, Sungguh Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”

(Q.S. Ath-Thalaq:3)

“Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhanmu memaklumkan : “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku) maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”

(Q.S.Ibrahim:7)

“Berdoalah, desak Tuhan sesukamu.”

DAFTAR ISI

	Halaman
Cover	
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis.....	4
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Mahasiswa	6
2. Pengetahuan Gizi	7
3. Pola Makan	18
B. Kerangka Teori	23
C. Kerangka Konsep.....	24
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Jenis dan Variabel Penelitian	25
1. Jenis Penelitian.....	25

2.	Variabel Penelitian	25
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	25
1.	Tempat Penelitian	25
2.	Waktu Penelitian.....	25
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	25
1.	Populasi Penelitian.....	25
2.	Sampel Penelitian	26
D.	Definisi Operasional	27
E.	Prosedur Penelitian.....	29
1.	Intrumen Penelitian	29
2.	Prosedur Pengumpulan Data	29
F.	Pengolahan dan Analisis Data	31
1.	Pengolahan Data	31
2.	Uji Validitas dan Reliabilitas	32
3.	Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		24
A.	Hasil Penelitian.....	24
1.	Gambaran Umum Tempat Penelitian	24
2.	Karakteristik Subjek Penelitian	24
3.	Perbedaan Pengetahuan Gizi Mahasiswa Gizi dan Psikologi	26
4.	Perbedaan Pola Makan Mahasiswa Gizi dan Psikologi	27
B.	Pembahasan.....	28
1.	Karakteristik Subjek Penelitian	28
2.	Perbedaan Pengetahuan Gizi Mahasiswa Gizi dan Psikologi	29
3.	Perbedaan Pola Makan Mahasiswa Gizi dan Psikologi	30
BAB V PENUTUP.....		43
A.	Kesimpulan.....	43
B.	Saran	43
1.	Bagi Subjek Penelitian.....	43
2.	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	43
DAFTAR PUSTAKA		45
LAMPIRAN		48
RIWAYAT HIDUP.....		80

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
Tabel 1	Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2	Kategori Pengetahuan Gizi	12
Tabel 3	Penilaian Food Frequency.....	23
Tabel 4	Definisi Operasional Variabel.....	31
Tabel 5	Kategori Pengetahuan Gizi	34
Tabel 6	Kategori Pola Makan	34
Tabel 7	Karakteristik Subjek Penelitian	39
Tabel 8	Perbedaan Pengetahuan Gizi Mahasiswa Gizi dan Psikologi	40
Tabel 9	Hasil Uji Mann Whitney Pengetahuan Gizi Mahasiswa Gizi dan Psikologi	41
Tabel 10	Perbedaan Pola Makan Mahasiswa Gizi dan Psikologi	41
Tabel 11	Hasil Uji Mann Whitney Pola Makan Mahasiswa Gizi dan Psikologi	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian	26
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
Lampiran 1	<i>Informed Consent</i>	55
Lampiran 2	Kuisioer Pengetahuan Gizi	56
Lampiran 3	Hasil Kuisioer Pengetahuan Gizi.....	61
Lampiran 4	Kuisioer Pola Makan	74
Lampiran 5	Data Rekap Pola Konsumsi Makan	78
Lampiran 6	Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> Pengetahuan Gizi dan Pola Makan .	83

ABSTRAK

PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA GIZI DAN PSIKOLOGI DI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

Latar Belakang : Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang rentan terhadap masalah gizi, yang menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Prevalensi status gizi lebih dan obesitas pada mahasiswa mulai meningkat. Faktor yang mempengaruhi penyebab terjadinya masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan dan pola makan tidak seimbang.

Tujuan : Mengetahui perbedaan pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan di UIN Walisongo.

Metode : Penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 156 responden, terdiri dari 76 mahasiswa gizi dan 76 mahasiswa psikologi yang diambil dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner melalui *google form*. Analisis data dengan uji *Mann Whitney* pada kelompok mahasiswa gizi dan mahasiswa psikologi.

Hasil : Mahasiswa gizi mempunyai pengetahuan gizi yang tinggi sebesar 75 responden (96,2%) dan pengetahuan gizi sedang sebesar 3 responden (3,8%). Sedangkan mahasiswa psikologi sebagian besar memiliki pengetahuan gizi sedang sebesar 58 responden (74,4%), pengetahuan gizi kurang sebesar 19 responden (24,4%) dan pengetahuan gizi tinggi sebesar 1 responden (1,3%). Mahasiswa gizi yang mempunyai pola makan baik (0%), 2 mahasiswa gizi (2,6%) mempunyai pola makan yang cukup, dan 76 mahasiswa gizi (97,4%) mempunyai pola makan yang kurang. Sedangkan mahasiswa psikologi 14 mahasiswa (17,9%) mempunyai pola makan yang baik, 14 mahasiswa (17,9%) mempunyai pola makan yang cukup, dan 50 mahasiswa mempunyai pola makan kurang (64,1%). Berdasarkan hasil uji beda *Mann Whitney*: pengetahuan gizi ($p = 0,000$) dan pola makan ($p = 0,001$).

Simpulan : Terdapat perbedaan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan psikologi pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan di UIN Walisongo ($\text{sig} = 0,000$). Terdapat perbedaan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan di UIN Walisongo ($\text{sig} = 0,001$).

Kata kunci : Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang termasuk dalam periode dewasa awal yaitu usia 18-24 tahun (Tessanika *et al.*, 2016). Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang termasuk dalam periode dewasa awal, yang dimaknai dengan seseorang yang sedang dalam fase pembelajaran dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi dan juga universitas (Hartaji, 2012).

Mahasiswa pada periode dewasa awal rentan terhadap masalah gizi, yang merupakan masalah kesehatan di Indonesia. Prevelensi status gizi lebih dan obesitas pada mahasiswa mulai meningkat. Menurut hasil Riskesdas 2018, dari Tahun 2013 hingga 2018, masalah kelebihan berat badan dan obesitas pada penduduk berusia 18 tahun ke atas mengalami peningkatan, yaitu sebanyak 11,5% menjadi 13,6% mengalami kelebihan berat badan, dan sebanyak 14,8% menjadi 21,8% mengalami obesitas. Pada Tahun 2018, prevelensi penduduk Provinsi Jawa Tengah di atas usia 18 tahun sebanyak 20,4% mengalami obesitas dibandingkan Tahun 2013 hanya 15,4% (Riskesdas 2018). Penduduk Kota Semarang pada tahun 2018 dengan jenis kelamin laki-laki 23,67% mengalami obesitas, dan untuk penduduk berjenis kelamin perempuan yang mengalami obesitas 34,61% (Riskesdas 2018). Faktor yang mempengaruhi penyebab terjadinya masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan, status kesehatan, ekonomi, dan juga pola konsumsi makan (Permadina, 2020).

Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber gizi dan keterampilan dalam memilih makanan serta jajanan yang sehat (Permadina, 2020). Perilaku seseorang untuk hidup sehat akan bertahan lama apabila di dasari oleh pengetahuan. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Permadina (2020), pada mahasiswa kesehatan Universitas

Nahdatul Ulama Surabaya yaitu kurangnya pengetahuan gizi pada mahasiswa berakibat pada ketidakteraturan perilaku dan kebiasaan makan yang menyebabkan terjadinya obesitas atau kelebihan berat badan. Pada penelitian yang dilakukan Bening (2014) menyebutkan bahwa mahasiswa gizi sebagian besar memiliki pengetahuan yang tinggi yaitu sebesar 90%, sedangkan pada mahasiswa hukum sebagian besar memiliki pengetahuan gizi yang sedang yaitu sebesar 62,5%. Pola konsumsi makan berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencakup pemilihan jenis makanan, kebiasaan makan, pola makan, frekuensi makan dan asupan energi (Bening *et al.*, 2014).

Pola makan dapat disesuaikan dengan kebutuhan melalui pengetahuan gizi yang baik, sehingga dapat melakukan pemilihan jenis dan bahan makanan bergizi untuk mendapatkan status gizi yang optimal, makan dengan frekuensi yang teratur, dan menghindari makanan yang memberikan efek negatif bagi tubuh. (Dyah, 2018). Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (2014), pola makan yang sehat adalah makan tiga kali sehari dengan konsumsi makanan pokok, lauk pauk (protein nabati dan protein hewani), sayur-sayuran, buah-buahan, serta air putih pada jumlah yang cukup. Pada penelitian di Universitas Andalas sebesar 52,2% mahasiswa gizi dan 52,3% mahasiswa non gizi memiliki kebiasaan pola makan yang kurang baik. hal ini dikarenakan mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan yang mudah ditemui di lingkungan sekitar, sehingga tidak jarang mereka mengonsumsi makanan siap saji yang praktis disela-sela kegiatan (Alya,2021).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Februari sampai Maret tahun 2022, pada 40 responden dengan masing-masing 20 mahasiswa Prodi Gizi dan 20 Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo menunjukkan bahwa 16 dari 20 mahasiswa Prodi Psikologi (46%) dan 15 dari 20 mahasiswa Prodi Gizi (43%) mahasiswa gizi mengalami kelebihan berat badan tingkat berat, yaitu dengan nilai Index Massa Tubuh (IMT) > 27. Sebesar 4 dari 20 mahasiswa Prodi Psikologi (4%) dan 5 dari 20 mahasiswa Prodi Gizi (7%) mengalami kelebihan berat badan tingkat ringan dengan nilai IMT 25,1 – 26,9. Mengenai informasi pengetahuan gizi dan pola

makan pada mahasiswa gizi dan psikologi menunjukkan bahwa 20 dari 40 mahasiswa Prodi Gizi dan Prodi Psikologi (50%) mendapat informasi pengetahuan gizi dan pola makan melalui perkuliahan kampus, media sosial dan cetak. Kemudian 16 dari 40 mahasiswa Prodi Gizi dan Prodi Psikologi (46%) mendapat informasi pengetahuan gizi dan pola makan melalui media sosial dan elektronik, dan hanya 4 dari 40 mahasiswa Prodi Gizi dan Prodi Psikologi (4%) mendapat informasi pengetahuan gizi dan pola makan melalui media cetak. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa program studi gizi yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi tidak berbanding lurus dengan status gizinya yang seimbang.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat perbedaan antara pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi. Yang dikemas dalam judul skripsi: **Perbedaan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Pada Mahasiswa Gizi dan Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo.**

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo.
2. Apakah terdapat perbedaan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo.

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui perbedaan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo.
2. Mengetahui perbedaan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu pengetahuan tambahan dan wawasan tentang pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo serta dapat menjadi media komunikasi informasi dan edukasi khususnya tentang gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan dalam upaya meningkatkan ilmu gizi tentang kesehatan mahasiswa, khususnya mengenai pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo.

b. Bagi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber literatur penelitian dalam meningkatkan pengembangan bidang kesehatan, khususnya mengenai pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Walisongo.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian terdahulu, Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya adalah terletak pada variabel penelitian, waktu dan tempat penelitian, serta metode pengambilan data variabel. Variabel penelitian ini yaitu perbedaan pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi (yang belum pernah diteliti sebelumnya). Perbedaan yang lain terletak pada metode pengambilan data pola makan, dimana penelitian sebelumnya menggunakan metode kuesioner yang berisi 24 pertanyaan menanyakan seputar pola makan dengan dua pilihan jawaban

“ya” dan “tidak”, sedangkan penelitian ini menggunakan *Food Frequency Questioner* (FFQ) kualitatif.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Azzam., <i>et al</i> (2021)	Perbedaan Tingkat Pengetahuan dan Pola Perilaku Pencegahan Obesitas Setelah Penyuluhan Pola Makan Pada Pendidik dan Tenaga Kependidikan Perguruan Tinggi Malang	1. Tingkat Pengetahuan 2. Pola Perilaku Makan	Metode eksperimental dengan desain <i>one group pretest and posttest</i> . Teknik pengambilan sampel: <i>pretest dan posttest</i> .	Adanya perbedaan yang signifikan juga terlihat pada nilai pretest dan posttest dengan nilai p (0,000). Penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan mampu merubah pola makan yang baik dan seimbang untuk mencegah terjadinya obesitas pada pendidik tenaga kependidikan UNISMA.
Majid <i>et al.</i> , (2018)	Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, <i>Body Image</i> , Asupan Energi dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Universitas Muhammadiyah Parepare	1. Tingkat Pengetahuan 2. <i>Body Image</i> 3. Asupan Energi 4. Status Gizi	Metode analitik dengan desain <i>cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampel: <i>accidental sampling</i>	Terdapat perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi antara mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare, sedangkan <i>Body image</i> (tidak ada perbedaan), Asupan energi (tidak ada perbedaan), dan Status gizi (tidak ada perbedaan) terhadap mahasiswa gizi dan psikologi.
Bening., <i>et al</i> (2014)	Perbedaan Pengetahuan Gizi, <i>Body Image</i> , Asupan Energi dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Universitas Diponegoro	1. Pengetahuan Gizi 2. <i>Body Image</i> 3. Asupan Energi 4. Status Gizi	Metode <i>Cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampel: <i>simple random sampling</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi yang bermakna antara kelompok mahasiswi gizi dan psikologi. Sedangkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada <i>body image</i> , asupan energi dan status gizi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang perguruan tinggi. Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan mahasiswa merupakan siswa yang belajar pada perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang termasuk dalam periode dewasa awal, yang dimaknai dengan seseorang yang sedang dalam fase pembelajaran dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi dan juga universitas (Hartaji, 2012).

Komunitas Mahasiswa Berprestasi UGM (2016), menuliskan bahwa mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi, baik negeri ataupun swasta atau pada lembaga lain setingkat perguruan tinggi. Secara harfiah mahasiswa merupakan siswa yang tertinggi atau paling akhir dalam status mencari ilmu. Mahasiswa mempunyai tingkat intelektualitas yang tinggi, dengan kecerdasan berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Oleh karena itu jika Indeks Prestasi Kumulatif nya apabila tinggi dan lulus tepat waktu menjadi gambaran mahasiswa yang ideal.

Berdasarkan definisi tersebut diatas, disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi negeri ataupun swasta, yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Adapun karakteristik responden mahasiswa pada penelitian ini terdiri dari, sebagai berikut:

a. Usia

Usia merupakan waktu lamanya hidup atau sejak dilahirkan. Usia dewasa dibagi menjadi tiga masa, yaitu dewasa dini 18-40 tahun,

dewasa madya 41-60 tahun, dan lanjut usia 61 tahun keatas. Usia mahasiswa pada penelitian ini termasuk dalam kategori dewasa dini berkisar antara 20-25 tahun.

b. Fakultas/Program Studi

Fakultas merupakan bagian dari perguruan tinggi, tempat mempelajari suatu bidang ilmu yang terdiri atas beberapa jurusan dan program studi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Adapun fokus penelitian ini yaitu melakukan penelitian pada mahasiswa gizi dan psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo.

1) Mahasiswa Gizi

Mahasiswa gizi merupakan mahasiswa yang menimba ilmu ataupun belajar pada Program Studi Gizi. Mahasiswa gizi pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Angkatan 2018, Universitas Islam Negeri Walisongo.

2) Mahasiswa Psikologi

Mahasiswa psikologi merupakan mahasiswa yang menimba ilmu ataupun belajar pada Program Studi Psikologi. Mahasiswa psikologi pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Angkatan 2018, Universitas Islam Negeri Walisongo.

2. Pengetahuan Gizi

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu dari seseorang kepada suatu objek dengan melalui indra yang dimiliki (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan yang dimiliki setiap orang juga akan berbeda tergantung bagaimana pengindraannya menilai terhadap suatu objek.

b. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah hasil tahu seseorang tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Azzam *et al.*, 2021). Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan (Azzam *et al.*, 2021).

Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Jika pengetahuan gizi seimbang kurang, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Almatsier, 2009). Dalam Al Qur'an Surat Az-Zumar ayat 9, dijelaskan bahwa:

.....قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ – ٩

Katakanlah, “Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” Sebenarnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima pelajaran.” (Q.S. Az-Zumar: 9)

Pengetahuan tentang konsumsi makanan yang rendah akan berpengaruh pada pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja tersebut. Masalah yang sering timbul ialah perubahan gaya hidup yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan. Hal ini disebabkan karena adanya pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku, yang

menjadikan mereka lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya. Selain itu sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *fast food*. Kurangnya pengetahuan gizi seimbang dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi, penyebab lain yang penting dari gangguan gizi adalah kekurangan pengetahuan dan kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Fikawati *et al.*, 2017). Oleh karena itu, untuk menghindari kurang gizi tersebut, maka penting adanya tentang pengetahuan gizi seimbang yang diperlukan bagi tubuh.

Menurut Notoatmodjo Tahun 2014 Terdapat 6 tingkatan pengetahuan yaitu:

1) Tahu (*know*)

Tahap ini merupakan tingkatan yang paling rendah dari pengetahuan, karena pengetahuan yang dimiliki baru sebatas mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, dan menyatakan.

2) Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki mampu menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar dan telah faham tentang materi yang telah diberikan serta dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan suatu objek yang telah dipelajari.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi merupakan penerapan pada kondisi nyata atau sebenarnya dari materi yang telah dipelajari.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek dalam komponen yang masih berkaitan satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri.

c. Cara Pengukuran Pengetahuan Gizi

Pengukuran Pengetahuan gizi dilakukan untuk melihat pemahaman mahasiswa tentang ilmu gizi, meliputi sumber-sumber zat gizi dalam makanan, serta fungsi dan manfaatnya bagi tubuh. Pengambilan data menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, dengan bentuk pertanyaan *multiple choice* atau pilihan ganda yang berjumlah 30 soal, skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Kemudian Kategori pengetahuan gizi dibagi dalam tiga kelompok yaitu: tinggi, sedang dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut off point* dari skor yang dijadikan persen dengan rumus, sebagai berikut:

$$\text{Pengetahuan Gizi} = \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Kemudian hasil perhitungan pengetahuan gizi, dikategorikan sebagai berikut (Khomsan, 2010):

Kategori	Skor
Tinggi	> 80%
Sedang	60 – 80%
Kurang	<60%

Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makan yang dipilih untuk dikonsumsi. Orang yang pengetahuan gizinya rendah akan berperilaku memilih makan yang menarik pada indra dan tidak mengadakan pemilihan berdasarkan nilai gizi makan tersebut.

d. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan (Mubarak, 2007), yaitu:

1) Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang menyebabkan terjadinya perubahan pada aspek fisik dan psikologi. Pertumbuhan fisik secara garis besar akan mempengaruhi perubahan ukuran akibat dari pematangan fungsi organ. Sedangkan pola aspek psikologis akan terjadi perubahan pola taraf berfikir yang semakin matang.

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi upaya seseorang dalam menerima perubahan perilaku secara positif.

3) Pekerjaan

Perilaku seseorang yang terbentuk karena pengalaman belajar dalam bekerja yang dapat mengembangkan kemampuan dalam pengambilan keputusan secara ilmiah.

4) Pengalaman

Seseorang yang mempunyai pengalaman akan memberikan pengetahuan yang lebih baik.

5) Informasi

Pengetahuan tinggi diperoleh dari sebanyak apa informasi yang telah didapat dari berbagai sumber baik media elektronik maupun media cetak.

e. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi

1) **Pengetahuan Gizi Seimbang**

Pengetahuan gizi seimbang meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan seimbang sehingga memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh yang ideal (Restianti, 2009). Gizi seimbang terdiri dari susunan hidangan sehari yang mengandung zat

gizi dalam jumlah dan kualitas yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk dapat hidup sehat secara optimal. Zat gizi yang dibutuhkan untuk hidup sehat terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Zat gizi tersebut, didalam tubuh berfungsi sebagai sumber energi atau tenaga (terutama karbohidrat dan lemak), sumber zat pembangun (protein), terutama untuk tetap tumbuh dan berkembang serta untuk mengganti sel-sel yang rusak, sumber zat pengatur (vitamin dan mineral). Makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus mengandung semua zat gizi tersebut. Makanan sumber energi utama adalah: nasi, jagung, sagu, ubi, roti, dan hasil olahannya. Sedangkan makanan sumber zat pembangun misalnya: ikan, telur, daging, tahu, tempe, kacang-kacangan, dan makanan sumber zat pengatur terutama sayur-sayuran serta buah-buahan (Sibagariang, 2010).

Berbagai gangguan gizi dan masalah psikososial dapat dicegah dengan selalu menyediakan makanan dengan gizi seimbang bagi anggota keluarga. Oleh karena itu, perlu diketahui bahwa pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan yang dikonsumsi individu dalam satu hari yang beraneka ragam dan mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuh (Restianti, 2009). Menurut Sibagariang (2010), bahwa pemilihan dan konsumsi bahan makanan tersebut sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan. Adapun asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) **Pengetahuan Zat Gizi**

(a) **Karbohidrat**

Karbohidrat memegang peranan penting dalam tubuh manusia karena menjadi sumber energi utama. Secara umum semua karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Melalui proses fotosintesis, dihasilkan karbohidrat sederhana glukosa. Produk yang dihasilkan dalam proses fotosintesis tersebut, dalam bentuk gula sederhana yang mudah larut dalam air dan mudah diangkut keseluruh sel-sel untuk persediaan energi. Sebagian dari gula sederhana ini kemudian mengalami polimerisasi dan membentuk polisakarida (Almatsier, 2009). Karbohidrat yang penting dalam ilmu gizi dibagi dalam dua golongan, yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Sesungguhnya semua jenis karbohidrat terdiri atas karbohidrat sederhana atau gula sederhana, sedangkan karbohidrat kompleks mempunyai lebih dari dua unit gula sederhana didalam satu molekul (Sibagariang, 2010).

(b) **Protein**

Protein dalam bahasa Yunani yaitu proteos artinya yang utama atau yang didahulukan. Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh setelah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, setengahnya ada didalam otot, seperlimanya didalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh didalam kulit, dan sisanya didalam jaringan lain dan cairan tubuh. Protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Semua enzim, berbagai hormon, pengangkut zat-zat gizi dan darah, matriks intraseluler dan sebagainya adalah protein. Disamping itu, asam amino yang membentuk protein bertindak sebagai prekursor sebagian besar

enzim, hormon, asam nukleat dan molekul yang esensial untuk kehidupan (Almatsier, 2009).

Menurut Almatsier (2009), bahwa protein merupakan molekul makro yang mempunyai berat molekul antara lima ribu hingga beberapa juta. Protein terdiri atas rantai-rantai panjang asam amino yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptida. Molekul protein lebih kompleks daripada karbohidrat dan lemak dalam hal berat molekul dan keanekaragaman unit-unit asam amino yang membentuknya. Fungsi protein didalam tubuh antara lain sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan, pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pembentukan antibodi, mengangkut zat-zat gizi dan sebagai sumber energi. Sumber protein berasal dari bahan makanan hewani dan nabati. Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik dalam jumlah maupun mutu, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang. Sumber protein nabati adalah kacang kedelai, dan hasil olahannya seperti tahu, tempe, serta kacang-kacangan lainnya.

(c) Lemak

Lemak meliputi senyawa-senyawa heterogen, termasuk lemak dan minyak yang umum dikenal didalam makanan, fosfolipida, sterol dan ikatan lain sejenis yang terdapat didalam makanan dan tubuh manusia. Lemak mempunyai sifat yang sama, yaitu larut dalam pelarut non polar, seperti etanol, eter, kloroform dan benzena. Klasifikasi lemak menurut fungsi biologiknya didalam tubuh adalah lemak simpanan yang terdiri atas trigliserida dan disimpan didalam jaringan tumbuhan dan hewan. Lemak merupakan simpanan energi paling utama

didalam tubuh, dan didalam hewan dan menjadi sumber zat gizi esensial (Almatsier, 2009).

Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak, WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 20-30% kebutuhan energi total sehingga dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah tersebut memenuhi kebutuhan asam lemak esensial untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak. Diantara lemak yang dikonsumsi sehari-hari dianjurkan paling banyak 8% dan kebutuhan energi total yang berasal dari lemak jenuh, dan 3-7% dari lemak tak jenuh. Sumber utama lemak berasal dari minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung dan sebagainya), mentega, margarin, dan lemak hewani (lemak daging dan ayam). Sumber lemak lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, daging, ayam, krim, susu, keju, kuning telur, serta makanan yang dimasak dengan lemak atau minyak, sedangkan sayur dan buah (kecuali alpukat) sangat sedikit mengandung lemak (Almatsier, 2009).

(d) Vitamin

Menurut Almatsier (2009), vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, harus didapatkan dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Setiap vitamin mempunyai tugas spesifik didalam tubuh, karena vitamin adalah zat organik maka vitamin dapat rusak akibat penyimpanan dan pengolahan. Vitamin berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Pada umumnya sebagai koenzim atau sebagai bagian dari enzim. Sebagian besar koenzim terdapat dalam bentuk apoenzim, yaitu vitamin yang terikat dengan

protein. Sedangkan fungsi biokimia beberapa jenis vitamin belum diketahui dengan pasti.

Vitamin diberi nama menurut abjad (A,B, C, D, E dan K). Vitamin dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu vitamin larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K) dan vitamin larut dalam air (vitamin B dan C). Vitamin larut lemak A, D, E, dan K mempunyai peranan faali tertentu didalam tubuh. Sebagian besar vitamin larut lemak diabsorbsi bersama lipida lain. Absorbsi membutuhkan cairan empedu dan pankreas. Vitamin larut lemak diangkut ke hati melalui sistem limfa sebagai bagian dari lipoprotein, disimpan diberbagai jaringan tubuh dan biasanya tidak dikeluarkan melalui urin (Almatsier, 2009).

(e) **Mineral dan Air**

Cairan tubuh berkaitan dengan mineral yang terlarut didalamnya. Semua proses kehidupan berlangsung dalam cairan tubuh yang mengandung mineral. Tubuh dapat bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan, tapi hanya beberapa hari tanpa air. Air atau cairan tubuh merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-60% dari berat badan orang dewasa atau 70% dari bagian tubuh tanpa lemak (*lean body mass*). Angka ini lebih besar dari kandungan air dalam anak-anak. Kandungan air bayi pada waktu lahir adalah 75% berat badan, sedangkan pada usia tua menjadi 50%. Kandungan air tubuh relatif berbeda antar manusia tergantung pada proporsi jaringan otot dan jaringan lemak. Tubuh yang mengandung relatif lebih banyak otot mengandung lebih banyak air, sehingga kandungan air pada atlet lebih banyak daripada non atlet. Kandungan air pada laki-laki lebih banyak daripada perempuan, dan kandungan air pada anak muda lebih banyak daripada orang tua (Almatsier, 2009). Fungsi air dalam proses vital tubuh yaitu sebagai pelarut dan alat

angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu, dan peredam benturan. Sumber air yang nyata berasal dari air dan minuman lain, dan hampir semua makanan mengandung air. Sebagian besar buah dan sayuran mengandung sampai 95% air, sedangkan daging, ayam dan ikan sampai 70-80%. Air juga dihasilkan didalam tubuh sebagai hasil metabolisme energi (Almatsier, 2009).

3) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Makan terlalu banyak dan tidak seimbang dengan pengeluaran energi yang seimbang atau kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan kenaikan berat badan. Aktivitas fisik olahraga merupakan salah satu cara sederhana yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan. Menurut Jeanne (2014), kegiatan fisik digolongkan sebagai tiga, yaitu:

- (a) kegiatan fisik ringan menggunakan durasi aktivitas kurang berdasarkan 150 menit setiap minggu.
- (b) kegiatan fisik sedang menggunakan durasi 150-300 menit setiap minggu.
- (c) kegiatan fisik berat menggunakan durasi lebih berdasarkan 300 menit setiap minggu.

4) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Menurut Notoatmojo (2012), perilaku adalah aktivitas seseorang yang melibatkan dan memiliki kemampuan yang sangat luas, meliputi berjalan, berbicara, bereaksi, dan berpakaian. Kunci untuk mencegah penularan virus atau penyakit dengan mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan, makan makanan sehat, berolahraga, dan istirahat yang cukup. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan semua perilaku sehat yang dilakukan berdasarkan kesadaran individu,

keluarga, kelompok dan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku untuk menerapkan pola hidup sehat dalam rangka menjaga, melestarikan dan meningkatkan kesehatan (Raksanagara & Raksanagara, 2015). Salah satu misi promosi kesehatan adalah memberdayakan individu, keluarga dan masyarakat untuk hidup sehat melalui program pemberdayaan masyarakat. Oleh sebab itu sasaran promosi kesehatan dapat melalui pemberdayaan individu, pemberdayaan keluarga dan pemberdayaan kelompok atau masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

3. Pola Makan

a. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan (Tampatty *et al.*, 2020). Penentuan pola makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat di tempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan dikombinasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahan makanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Disamping itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Tampatty *et al.*, 2020).

Pola makan merupakan suatu cara individu dalam pengaturan jumlah, frekuensi dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola konsumsi makanan terdiri dari susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu. Pola makan sehat seharusnya memperhatikan angka kecukupan gizi, baik dari segi karbohidrat, protein, lemak maupun mineral (Nurwulan, *et al.* 2017). Asupan nutrisi yang tidak tepat ke dalam tubuh

dapat mengakibatkan hal yang kurang baik. Dalam Al Qur'an Surat Al Baqarah ayat 168 dan An-Nahl ayat 114, dijelaskan bahwa:

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ – ١٦٨

"Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu". (Q.S Al Baqarah: 168)

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ – ١١٤

"Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya". (Q.S An-Nahl: 114)

Pola makan merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan dan pola hidup mereka, termasuk beberapa kali mereka makan atau frekuensi makan. Faktor yang mempengaruhi pola makan diantaranya ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia dan faktor kesukaan serta pengetahuan dan pendidikan gizi. Pola makan merupakan suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2013).

Pola makan bergantung pada jenis, frekuensi, dan jumlah makan. Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makan (Sulistyoningsih, 2012).

1) Jenis makanan

Jenis makanan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok merupakan sumber

makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung. Dalam Al Qur'an Surat Al-Maidah ayat 88, dijelaskan bahwa:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ - ٨٨

"Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya". (Q.S Al-Maidah: 88)

2) Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes RI, 2013). Sedangkan menurut Suhardjo (2009) frekuensi makan adalah kegiatan makan yang dilakukan setiap hari dengan tiga kali makan besar, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Dua kali makan selingan, yaitu selingan siang dan selingan sore. Makanan selingan sangat dibutuhkan terutama ketika porsi makanan utama belum mencukupi, makan makanan selingan tidak boleh terlalu berlebihan karena berdampak kurangnya nafsu untuk mengonsumsi makanan utama akibat kekenyangan.

3) Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Jumlah dan jenis makan adalah cara seorang individu atau kelompok untuk mengonsumsi karbohidrat, protein, sayuran, dan buah dengan frekuensi tiga kali makan utama dan dua kali makan selingan agar mencapai gizi yang cukup, jumlah makanan yang berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan dan obesitas pada tubuh.

b. Cara Pengukuran Pola Makan

Menurut Khomsan (2010), bahwa pengukuran pola makan yaitu menggunakan metode frekuensi makanan (*Food Frequency*). Metode frekuensi makanan adalah untuk memperoleh informasi pola konsumsi makanan seseorang. Pengukuran pola makan pada penelitian ini menggunakan metode *food frequency*, yaitu dengan memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Daftar isian bahan makanan digunakan untuk mengungkap pola makan, dilihat dari frekuensi terhadap beberapa jenis makanan yang dikonsumsi. Untuk itu, menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua komponen, yaitu daftar jenis makanan dan frekuensi konsumsi makanan.

Pada *food frequency* diberikan kelompok-kelompok makanan yaitu ada 5 jenis konsumsi makanan yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah-buahan. Masing-masing responden memilih salah satu dari 6 pilihan jenis jawaban (>3 kali sehari, 1 kali sehari, 3-6 kali seminggu, 1-2 kali seminggu, 2 kali sebulan, dan tidak pernah). Menurut Khomsan (2010), penilaian konsumsi pangan dilakukan dengan memberikan skor dapat dilihat pada tabel Penilaian *Food Frequency*, sebagai berikut:

Tabel 3. Penilaian *Food Frequency*

Kategori	Skor
>3 kali sehari	50
1 kali sehari	25
3-6 kali seminggu	15
1-2 kali seminggu	10
2 kali sebulan	5
tidak pernah	0

Selanjutnya, hasil dari pengukuran pola konsumsi akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Skor konsumsi pangan dilihat berdasarkan pada skor konsumsi bukan pada jumlah (gram) bahan makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, ditekankan pada jenis makanan karena ingin mengukur keragaman, jika skor konsumsi tinggi berarti makanan yang dikonsumsi beragam, jika skor konsumsi rendah berarti

makanan yang dikonsumsi tidak beragam (Sirajuddin, 2018). Kelebihan metode *food frequency*, antara lain: relative murah, sederhana, dapat dilakukan sendiri oleh responden, tidak memerlukan latihan khusus, dan dapat membantu menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan. Kekurangan metode *food frequency*, antara lain: tidak dapat menghitung intake zat gizi, sulit mengembangkan kuisioner pengumpulan data, membuat pewawancara bosan, dan responden harus jujur serta memiliki motivasi tinggi.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Restianti (2009), bahwa pola makan masyarakat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, yaitu sosial budaya, pendidikan, jenis kelamin, pekerjaan, suku bangsa dan ras.

1) Sosial Budaya

Sosial budaya merupakan kehidupan masyarakat yang berkaitan dengan budaya yang terdapat di dalam suatu masyarakat yang saling berinteraksi sehingga dapat mempengaruhi nilai-nilai sosial yang menjadi ciri masyarakatnya.

2) Pendidikan

Pendidikan adalah proses pembelajaran seseorang mulai dari SD, SMP, SMA, perguruan tinggi dan lainnya. Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kreativitas, dan kemampuan melalui pengajaran secara formal dan informal.

3) Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah perbedaan secara biologis dan fisiologis antara laki-laki dan perempuan sejak seorang itu dilahirkan.

4) Pekerjaan

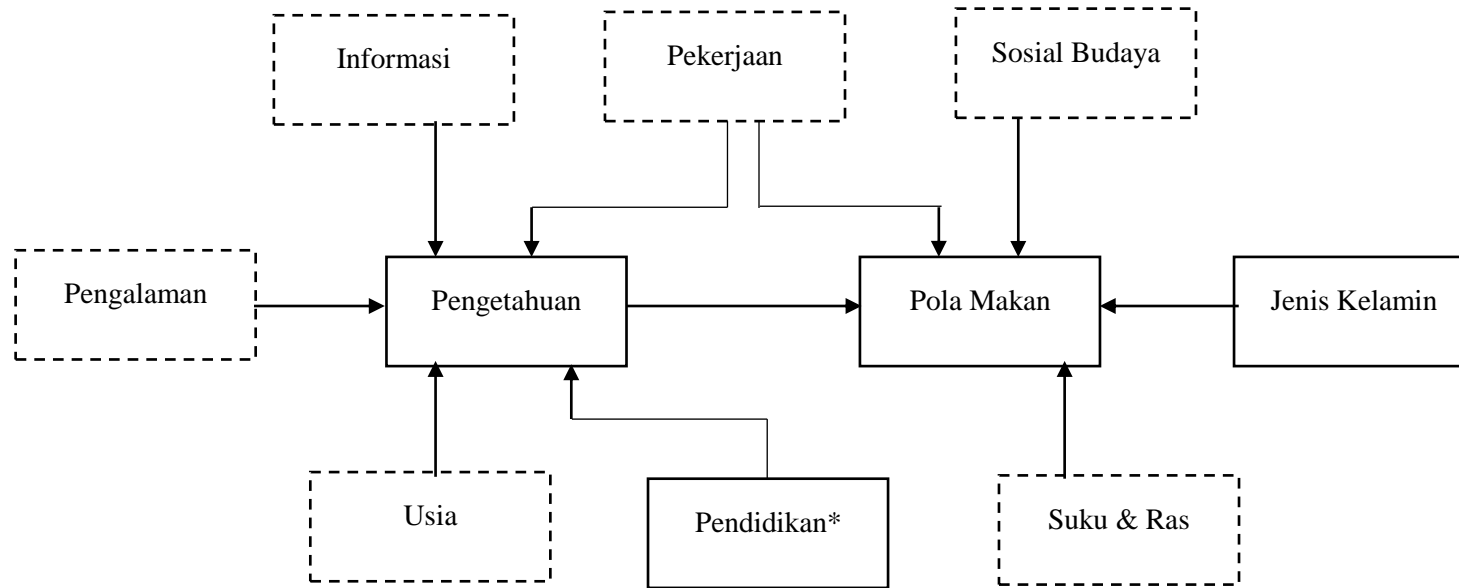
Yang dimaksudkan dengan pekerjaan disini yaitu jenis perbuatan atau kegiatan untuk memperoleh imbalan atau upah. Pekerjaan dapat juga disebut mata pencarian atau pokok penghidupan.

5) Suku Bangsa dan Ras

Suku bangsa merupakan suatu golongan yang mengidentifikasi dirinya dengan sesama berdasarkan garis keturunan yang dianggap sama dengan merujuk ciri khas seperti budaya, bangsa, ras, bahasa, agama dan perilaku.

B. Kerangka Teori

Kerangka teori pada penelitian ini adalah, sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian

Keterangan :



: Variabel yang diteliti

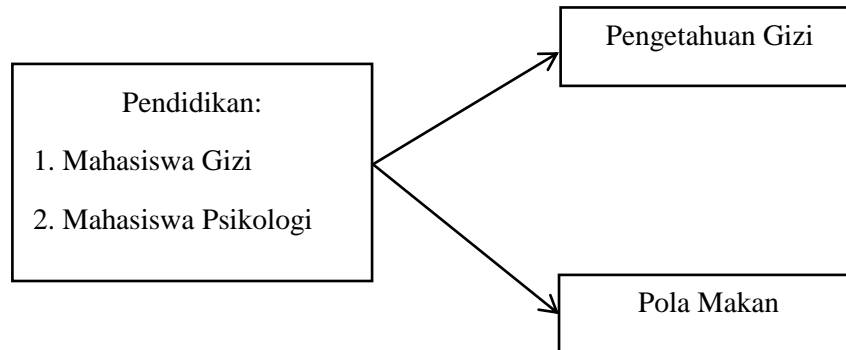


: Variabel yang tidak diteliti

* Dikendalikan dengan pemilihan sampel berdasarkan Prodi, yaitu Prodi Gizi dan Prodi Psikologi

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini adalah, sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_1 :

1. Terdapat perbedaan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo.
2. Terdapat perbedaan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo.

H_0 :

1. Tidak terdapat perbedaan pengetahuan gizi makan pada mahasiswa gizi dan psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo.
2. Tidak terdapat perbedaan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian survei analitik, yaitu jenis penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek. Berdasarkan waktu pengambilan data termasuk penelitian *Cross Sectional*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan cara observasi dan pengumpulan data pada periode waktu tertentu (*point time approach*), artinya setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dengan pengukuran variabel pada saat pemeriksaan (Silalahi, 2012).

2. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh seorang peneliti dengan tujuan untuk dipelajari sehingga didapatkan informasi mengenai hal tersebut dan diambil sebuah kesimpulan. Variabel pada penelitian ini yaitu pengetahuan gizi dan pola makan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan bulan September sampai Oktober 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik dan sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek penelitian (Sugiyono, 2014).

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan angkatan 2018 di Universitas Islam Negeri Walisongo. Adapun alasan menggunakan populasi angkatan 2018, yaitu:

- a) Dengan mengambil populasi 1 angkatan, maka pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan adalah sama, selain itu usia dari responden tidak terlalu beragam, hal ini yang akan mempengaruhi pola pikir tentang pengetahuan gizi dengan pola makan mereka.
- b) Angkatan 2018 pada saat penelitian ini berlangsung adalah semester 9, yang mana pada mahasiswa gizi selama semester 1-7 sudah menempuh mata kuliah Dasar Ilmu Gizi, Dietetika, *Nutrition Care Protect*, Gizi Daur Hidup, Edukasi Gizi, Penentuan Status Gizi, dan Perencanaan Program Gizi.
- c) Angkatan 2018 prodi gizi sudah mendapatkan materi pengetahuan gizi dan pola makan serta sudah menerapkan dalam Praktik Kerja Gizi (PKG) dan Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 257 orang sesuai data jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semester Genap tahun 2021/2022, dengan jumlah masing-masing untuk mahasiswa psikologi sebanyak 144 orang dan mahasiswa gizi sebanyak 113 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2014). Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa gizi dan psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2018 yang terpilih menjadi sampel. Ukuran sampel yang digunakan peneliti untuk menentukan jumlah

anggota sampel adalah menggunakan rumus Slovin, sampel dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

Keterangan :

n = sampel

N = populasi

D = derajat kebebasan

$$\begin{aligned} n &= \frac{257}{257(0,05)^2 + 1} \\ &= \frac{257}{1,64} \\ &= 156 \text{ orang} \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan rumus slovin, ditemukan jumlah sampel sebesar 156 orang. Oleh karena dalam penelitian ini akan dilakukan perbedaan dengan jumlah proporsi sampelnya sama yaitu masing-masing 78 mahasiswa gizi dan 78 mahasiswa psikologi. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria sampel yaitu:

a) Kriteria Inklusi sampel

- 1) Mahasiswa Prodi Psikologi angkatan 2018.
- 2) Mahasiswa Prodi Gizi angkatan 2018 yang sudah melaksanakan PKG (Klinis, Institusi dan Masyarakat).

b) Kriteria Eksklusi sampel

- 1) Mahasiswa mengundurkan diri di tengah waktu penelitian.
- 2) Mahasiswa yang menjalani ibadah puasa.

D. Definisi Operasional

Berdasarkan fokus penelitian ini, maka definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Alat dan Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1. Pengetahuan Gizi	Pengetahuan responden tentang makanan, zat gizi, sumber zat gizi, cara mengolah makanan. (Azzam <i>et al.</i> , 2021).	Kuesioner	Nilai/skor setiap jawaban dijumlahkan. Pengkategorian tingkat pengetahuan gizi yaitu (Khomsan, 2010): a. Tinggi : >80% jawaban benar b. Sedang : 60-80% jawaban benar c. Kurang : < 60% jawaban benar (Khomsan, 2010)	Ordinal
2. Pola Makan	Gambaran tentang jenis makanan meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah dan susu, serta frekuensi konsumsi sejumlah makanan (Nurwulan, <i>et al.</i> 2017).	Kuisisioner (<i>Food Frequency Questionary kualitatif</i>)	Penilaian konsumsi pangan dilakukan dengan memberikan skor. Kategori pola makan (Sirajuddin <i>et al.</i> , 2018): a. Cukup : skor \geq Mean b. Kurang : skor < Mean (Mean hasil penelitian)	Ordinal

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini di antaranya:

a. Kuesioner

Kuesioner diisi oleh responden, dimana kuesioner pada penelitian ini berisi pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

- 1) Karakteristik subjek penelitian, meliputi: usia dan fakultas/program studi.
- 2) Pengetahuan Gizi, meliputi: pengetahuan responden tentang makanan, zat-zat gizi yang diperlukan tubuh serta sumber zat gizi yang diperlukan bagi tubuh.
- 3) Pola makan, meliputi: gambaran tentang jenis makanan meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah dan susu, serta frekuensi konsumsi sejumlah makanan.

b. Lembar Persetujuan

Lembar persetujuan (*Inform concern*) yang diisi oleh responden.

2. Prosedur Pengumpulan Data

a. Tahap Survei Pendahuluan

Pada tahap ini peneliti melakukan survei pendahuluan dengan melibatkan 40 responden dengan masing-masing 20 responden mahasiswa gizi dan 20 mahasiswa psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2018.

b. Tahap Persiapan Penelitian

Pada tahap ini peneliti mengurus izin penelitian, mengumpulkan data sekunder dan data karakteristik wilayah penelitian.

c. Tahap Uji Coba

Pada tahap ini peneliti melakukan uji coba kuesioner. Dilakukan uji validitas dan reliabilitas butir pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan gizi dan pola makan. Uji validitas dilakukan untuk menguji ketepatan suatu item dalam pengukuran instrumennya. Dalam

menguji validitas instrumen menggunakan bantuan program SPSS 21 dengan metode *product moment* yaitu dengan cara mengkorelasikan skor pada setiap item dengan jumlah skor total. Uji validitas dilihat berdasarkan nilai (r) keeratan korelasi pada skor jawaban setiap variabel penelitian. Dengan ketentuan yakni, dinyatakan valid apabila nilai (r) signifikansinya kurang dari 0,05 dan tidak valid apabila nilai (r) signifikansinya lebih dari 0,05. (Arikunto, 2010).

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan (Notoatmodjo, 2005). Uji reliabilitas menggunakan bantuan SPSS 21 dengan metode *Cronbach Alpha*. Uji reliabilitas diukur dari nilai *cronbach's alpha*. Dengan ketentuan yakni, dikatakan reliabel jika *cronbach's alpha* menunjukkan nilai lebih besar dari 0,06 dan tidak reliabel jika *cronbach's alpha* menunjukkan nilai lebih kecil dari 0,06. (Arikunto, 2010).

d. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap awal penelitian, peneliti memberikan penjelasan kepada responden terkait penelitian yang akan dilakukan. Setelah itu peneliti memberikan *informed consent* (persetujuan setelah penjelasan) kepada responden penelitian. Setelah *informed consent* terkumpul, peneliti mulai melakukan pengambilan data. Data yang diambil dalam penelitian ini berupa data primer, yang terdiri atas karakteristik subjek, pengetahuan gizi dan pola makan menggunakan *google form*. Karakteristik subjek penelitian, meliputi: usia dan fakultas/program studi. Pengetahuan Gizi, meliputi: pengetahuan responden tentang makanan, zat-zat gizi yang diperlukan tubuh serta sumber zat gizi yang diperlukan bagi tubuh. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut off point* dari skor yang dijadikan persen dengan rumus, sebagai berikut:

$$\text{Pengetahuan Gizi} = \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Kemudian hasil perhitungan pengetahuan gizi, dikategorikan sebagai berikut (Khomsan, 2010):

Tabel 5. Kategori Pengetahuan Gizi

Kategori	Skor
Tinggi	> 80%
Sedang	60 – 80%
Kurang	<60%

Pola makan meliputi: gambaran tentang tentang jenis makanan seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah dan susu, serta frekuensi konsumsi sejumlah makanan. Untuk mengetahui menu makanan yang dikonsumsi mahasiswa menggunakan metode *food frequency questioner* (FFQ), kemudian hasil skor FFQ dikategorikan sebagai berikut (Sirajuddin,2018):

Tabel 6. Kategori Pola Makan

Kategori	Skor
Cukup	>mean
Kurang	< mean

Keterangan :

Mean : Rata-rata

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Menurut Notoatmojo (2012) pengolahan data dilakukan dengan beberapa tahapan, antara lain:

a. Editing

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan perbaikan. Editing dilakukan setelah pengumpulan data sehingga jika ada kekurangan dan dapat segera dilengkapi.

b. Coding

Coding adalah merubah data dalam bentuk huruf menjadi angka untuk mempermudah dalam penganalisisan data. Setelah data

terkumpul, masing- masing jawaban diberi kode untuk memudahkan dalam analisis data.

c. *Data entry*

Data entry yaitu proses memasukkan data kedalam komputer untuk dilakukan pengolahan data sesuai kriteria.

d. *Tabulasi Data*

Tabulasi data yaitu membuat penyajian data sesuai tujuan dari penelitian.

e. *Cleaning*

Cleaning yaitu pengecekan kembali data untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidak lengkapan dan sebagainya, kemungkinan dilakukan pembetulan atau koreksi.

f. *Scoring*

Scoring yaitu melakukan penilaian jawaban dari responden untuk mengukur pengetahuan gizi dan pola makan.

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas merupakan suatu metode yang digunakan untuk menguji sebuah kuesioner sehingga dapat memenuhi standar dan layak digunakan untuk penelitian. Menurut pendapat ahli uji validitas dapat menggunakan rumus *person product moment* dengan mengamati hasil uji t kemudian ditafsirkan dari indeks korelasinya. Rumus uji person, sebagai berikut:

$$r \text{ hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{n \cdot \sum y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{hitung} : koefisien korelasi

$\sum X_i$: jumlah skor item

$\sum Y_i$: jumlah skor total item

N : jumlah responden

Berdasarkan rumus tersebut, sebuah kuesioner dikatakan valid dengan indeks korelasi sebagai berikut:

0,800 – 1,000	: sangat tinggi
0,600 – 0,799	: tinggi
0,400 – 0,599	: cukup tinggi
0,200 – 0,399	: rendah
0,000 – 0,199	: sangat rendah (tidak valid)

Berdasarkan indeks korelasi yang ditetapkan, maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner dapat dikatakan valid apabila memiliki indeks korelasi lebih dari 0,199 (Hidayat, 2021). Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan kepada 30 responden dengan 30 pertanyaan menunjukkan seluruh item memiliki hasil uji yang valid.

Uji reliabilitas dilakukan dengan tujuan mengetahui konsistensi alat ukur yang digunakan dalam penelitian (kuesioner). Angka yang ditetapkan pada uji reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* yaitu memiliki nilai lebih dari 0,6 (Asmarina et al., 2021).

Tabel 7. Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	N off items
0,933	30

Berdasarkan hasil uji tersebut menunjukkan bahwa kuesioner yang akan digunakan reliabel disebabkan nilai *Cronbach's Alpha* yang dimiliki lebih dari 0,6 yaitu sebesar 0,933.

3. Analisis Data

Analisis dilakukan terhadap data pengetahuan gizi dan pola makan. Peneliti menggunakan uji *Mann Whitney* untuk menguji beda antara masing-masing variabel meliputi pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa gizi dan non gizi, menggunakan *software SPSS type 21*

(Amyati. 2022). Dengan ketentuan output uji *Mann Whitney* yakni, hipotesis diterima apabila nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 dan hipotesis ditolak apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang perbedaan pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo dilakukan pada tanggal 27 September 2022 – 20 Oktober 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi dan pola makan mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner tentang karakteristik subjek, pengetahuan gizi dan pola makan yang diisi oleh responden melalui *google form*. Oleh karena itu, berdasarkan masalah dan tujuan penelitian ini, berikut peneliti sampaikan hasil penelitian dan analisis hasil penelitiannya.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Universitas Islam Negeri Walisongo (disingkat UIN Walisongo) adalah sebuah perguruan tinggi negeri di Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Kampus ini bertempat di 3 lokasi berbeda, di antaranya Kampus 1 berada di Jl. Walisongo No. 3-5 Semarang, Kampus 2 terletak di Jl. Prof. Hamka, Ngaliyan, Semarang, dan Kampus 3 di Jl. Prof. Hamka, Ngaliyan, Semarang. Universitas Islam Negeri Walisongo terdiri dari 8 fakultas dan 40 program studi, salah satunya yaitu Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK), terdiri dari 2 program studi: (Psikologi dan Gizi). Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) adalah fakultas baru di lingkungan UIN Walisongo yang diresmikan oleh Menteri Agama Republik Indonesia pada tanggal 6 April 2015 (Walisongo.ac.id:2022)

2. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian yang terdiri dari jenis kelamin, usia, tempat tinggal, berat badan dan tinggi badan digunakan untuk menggambarkan subjek penelitian dengan jelas. Sebanyak 156 subjek penelitian yang berasal dari 78 mahasiswa gizi dan 78 mahasiswa

psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo. Karakteristik subjek penelitian disajikan dalam tabel, sebagai berikut:

Tabel 7. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik Subjek	Mahasiswa Gizi		Mahasiswa Psikologi	
	n	%	N	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	3	3,8	5	6,4
Perempuan	75	96,2	73	93,6
Usia (Th)				
20 – 21	1	1,3	1	1,3
22 – 23	77	98,7	37	47,4
24 – 25	0	0	40	51,3
Tempat Tinggal				
Dengan Orang Tua	56	71,8	37	47,4
Kost	22	28,2	41	52,6
Berat Badan (kg)				
35 – 45	0	0	3	3,8
46 – 55	1	1,3	32	41,0
56 – 65	77	98,7	16	20,5
66 – 75	0	0	21	26,9
76 – 85	0	0	6	7,7
Tinggi Badan (cm)				
150 – 155	0	0	2	2,6
156 – 160	1	1,3	4	5,1
161 – 165	74	94,9	59	75,6
166 – 170	3	3,8	13	16,7
Total	78	100	78	100

Sumber : Data penelitian yang diolah (2022)

Sebagian besar mahasiswa gizi dan psikologi yang menjadi responden dalam penelitian ini, yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan yang laki-laki. Berdasarkan uji Univariat karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa untuk mahasiswa gizi yang berjenis kelamin perempuan 75 responden (96,2%), sedangkan mahasiswa psikologi 73 responden (93,6%). Usia responden berdasarkan tabel 5 untuk mahasiswa gizi didominasi usia 22 – 23 tahun sebesar 77 responden (98,7%), Sedangkan mahasiswa psikologi didominasi usia 24 –

25 tahun sebesar 40 responden (51,3%) dan usia 22 – 23 tahun sebesar 37 responden (47,4%). Tempat tinggal mahasiswa gizi sebagian besar tinggal dengan orang tua/tidak kost 56 responden (71,8%). Sebaliknya mahasiswa psikologi sebagian besar kost 41 responden (52,6%) dan 37 responden (47,7%) tinggal dengan orang tua/tidak kost. Berat badan mahasiswa gizi didominasi 56 – 65 kg sebesar 77 responden (98,7%), sedangkan mahasiswa psikologi didominasi 46 – 55 kg sebesar 32 responden (41%). Kemudian tinggi badan responden baik mahasiswa gizi dan psikologi sebagian besar memiliki tinggi badan 161 – 165 cm 74 responden (94,9%) dan 59 responden (75,6%).

3. Perbedaan Pengetahuan Gizi Mahasiswa Gizi dan Psikologi

Hasil perbedaan pengetahuan gizi mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo, dikategorikan dalam tiga kelompok, yaitu tinggi, sedang dan kurang. Perbedaan pengetahuan gizi mahasiswa gizi dan psikologi, disajikan dalam tabel, sebagai berikut:

Tabel 8. Pengetahuan Gizi Mahasiswa Gizi dan Psikologi

Pengetahuan Gizi	Mahasiswa Gizi		Mahasiswa Psikologi	
	n	%	n	%
Tinggi (>80)	75	96,2	1	1,3
Sedang (60-80)	3	3,8	58	74,4
Kurang (<60)	0	0	19	24,4
Total	78	100	78	100
<i>P Value</i>	0,001			

Sumber : Data penelitian yang diolah (2022)

Berdasarkan tabel 8. pengetahuan gizi mahasiswa gizi dan psikologi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa gizi memiliki pengetahuan gizi yang tinggi sebesar 75 responden (96,2%) dan pengetahuan gizi sedang sebesar 3 responden (3,8%). Sedangkan mahasiswa psikologi sebagian besar memiliki pengetahuan gizi sedang sebesar 58 responden (74,4%), pengetahuan gizi kurang sebesar 19

responden (24,4%) dan pengetahuan gizi tinggi sebesar 1 responden (1,3%).

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* didapatkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan gizi mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo.

4. Perbedaan Pola Makan Mahasiswa Gizi dan Psikologi

Perbedaan pola makan mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo. Pola konsumsi makan yaitu kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi (Supariasa,2014). Berdasarkan hasil kuisioner *food frequency* (lebih dari 3 kali sehari, 1 kali sehari, 3-6 kali seminggu, 1-2 kali seminggu, 2 kali sebulan, dan tidak pernah). Distribusi pola konsumsi makanan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Pola Makan Mahasiswa Gizi dan Psikologi

Kategori	Mahasiswa Gizi		Mahasiswa Psikologi	
	n	%	n	%
Cukup	43	55,1	61	78,2
Kurang	35	44,9	17	21,8
Total	78	100	78	100
<i>P Value</i>	0,001			

Sumber : Data penelitian yang diolah (2022)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui pola makan mahasiswa gizi dan psikologi. Diperoleh terdapat 43 (55,1%) mahasiswa gizi yang memiliki pola makan dalam kategori cukup, mahasiswa psikologi mayoritas memiliki pola makan cukup baik yaitu sebanyak 61 (78,2) mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* didapatkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan pola makan

mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian dalam penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, usia, tempat tinggal, berat badan dan tinggi badan. Sebanyak 156 subjek penelitian yang berasal dari 78 mahasiswa gizi dan 78 mahasiswa psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden baik mahasiswa gizi dan psikologi berjenis kelamin perempuan, yaitu untuk mahasiswa gizi mencapai 75 responden (96,2%), dan mahasiswa psikologi 73 responden (93,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tampatty *et al.*, (2020), bahwa jenis kelamin responden didominasi berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 66% lebih besar dibanding dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar responden mahasiswa gizi dan psikologi termasuk dalam kategori dewasa dini, yaitu untuk mahasiswa gizi didominasi usia 22 – 23 tahun sebesar 77 responden (98,7%), sedangkan mahasiswa psikologi didominasi usia 24 – 25 tahun sebesar 40 responden (51,3%) dan usia 22 – 23 tahun sebesar 37 responden (47,4%). Hal ini dikarenakan responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 yang pada saat penelitian merupakan mahasiswa semester 9. Menurut Hartaji (2012), dimana usia mahasiswa termasuk dalam kategori dewasa dini berkisar antara 20-25 tahun.

Berat badan mahasiswa gizi lebih besar dibandingkan mahasiswa psikologi, yaitu mahasiswa gizi didominasi berat badan 56 – 65 kg sebesar 77 responden (98,7%), sedangkan mahasiswa psikologi didominasi 46 – 55 kg sebesar 32 responden (41%). Kemudian tinggi badan responden baik mahasiswa gizi dan psikologi sebagian besar memiliki tinggi badan 161 – 165 cm sebesar 74 responden (94,9%) dan 59

responden (75,6%). Tempat tinggal mahasiswa gizi sebagian besar tinggal dengan orang tua/tidak kost 56 responden (71,8%). Sebaliknya mahasiswa psikologi sebagian besar kost 41 responden (52,6%) dan 37 responden (47,7%) tinggal dengan orang tua/tidak kost. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bening *et al.*, (2014), bahwa tempat tinggal responden mahasiswa non gizi bertempat tinggal kost yaitu sebesar 76,25% lebih besar dibandingkan dengan responden mahasiswa gizi yang bertempat tinggal dengan orang tua/tidak kost.

2. Perbedaan Pengetahuan Gizi Mahasiswa Gizi dan Psikologi

Pengetahuan gizi merupakan hasil tahu seseorang tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi. Pada penelitian ini menggunakan dua kelompok sampel berbeda yaitu mahasiswa gizi dan mahasiswa psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa gizi memiliki pengetahuan gizi yang tinggi sebesar 96,2% sedangkan mahasiswa psikologi sebagian besar memiliki pengetahuan gizi sedang 74,4% dan pengetahuan gizi kurang 24,4%. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bening *et al.*, (2014), bahwa mahasiswa gizi memiliki pengetahuan gizi tinggi sebesar 90% sedangkan mahasiswa non gizi memiliki pengetahuan gizi sedang sebesar 62,5%. Menurut Khomsan (2010), semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makan yang dipilih untuk dikonsumsi. Hal ini bisa terjadi karena pengetahuan berpengaruh pada asupan makanan yaitu pada pemilihan makanan (Lestari,2020). Almatsier (2009) menyatakan bahwa, pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas,

variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan.

Berdasarkan hasil uji beda *Mann Whitney* didapatkan nilai signifikansi 0,001 artinya terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan gizi mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo. Sejalan dengan penelitian Bening *et al.*, (2014), bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi kelompok mahasiswa gizi dengan mahasiswa hukum. Didukung penelitian yang dilakukan Majid *et al.*, (2018), bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi antara mahasiswa gizi dan non gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare (sig 0,000). Hal ini disebabkan karena latar belakang pendidikan sampel. Sebagian besar mahasiswa gizi tentu memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai gizi karena mereka mendapatkan mata kuliah seperti Dasar Ilmu Gizi, Dietetika, *Nutrition Care Protect*, Gizi Daur Hidup, Edukasi Gizi, Penentuan Status Gizi, dan Perencanaan Program Gizi yang hanya fokus tentang gizi dan segala sesuatu yang mereka pelajari tidak jauh dari permasalahan gizi. Sedangkan mahasiswa non gizi merupakan mahasiswa yang berasal dari prodi Psikologi memiliki pengetahuan gizi yang sedang. Hal ini terjadi karena sebelumnya mahasiswa Psikologi tidak pernah mendapatkan mata kuliah tentang gizi. Selain latar belakang pendidikan di perguruan tinggi yang memang tidak berbasis kesehatan atau gizi, juga karena kurangnya kemauan atau motivasi untuk mencari informasi tentang pengetahuan gizi. Menurut Azzam *et al.*, (2021), tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

3. Perbedaan Pola Makan Mahasiswa Gizi dan Psikologi

Pola makan merupakan kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Pada penelitian ini perbedaan pola makan mahasiswa gizi dan mahasiswa psikologi di Fakultas

Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo diketahui berdasarkan hasil kuisioner *food frequency* yang tersaji dalam lima kelompok bahan makanan yaitu makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Mahasiswa gizi yang mempunyai pola makan baik (0%), 2 mahasiswa gizi (2,6%) mempunyai pola makan yang cukup, dan 76 mahasiswa gizi (97,4%) mempunyai pola makan yang kurang, sedangkan mahasiswa psikologi 14 mahasiswa (17,9%) mempunyai pola makan yang baik, 14 mahasiswa (17,9%) mempunyai pola makan yang cukup, dan 50 mahasiswa mempunyai pola makan kurang (64,1%). Pola makan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi mahasiswa gizi dan psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo adalah nasi putih sebanyak 100% mahasiswa gizi dan 96,2% mahasiswa psikologi. Hal ini membuktikan bahwa nasi putih merupakan menu pilihan utama pada mahasiswa gizi dan psikologi. Sejalan dengan penelitian Nurwulan *et al.*, (2013), bahwa nasi putih menjadi sumber karbohidrat yang mempunyai frekuensi konsumsi 3 kali sehari dari total konsumsi harian. Hal ini disebabkan karena pola makan yang cenderung mengkonsumsi nasi dapat disebabkan oleh budaya yang diturunkan pada masyarakat Indonesia yang akhirnya mempengaruhi pola asuh pada seseorang bahwa tidak makan nasi maka tidak kenyang.

Sumber protein berasal dari bahan makanan hewani dan nabati. Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik dalam jumlah maupun mutu, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang (Almatsier, 2009). Pola makan pada bahan makanan lauk hewani, yang paling sering dikonsumsi mahasiswa gizi dan psikologi adalah telur ayam, yaitu mahasiswa gizi 61,5% dan mahasiswa psikologi 60,3%. Hal ini menunjukkan bahwa telur ayam merupakan lauk hewani yang sering dimakan oleh mahasiswa gizi dan psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo. Telur ayam mudah dijumpai pada lingkungan kampus maupun lingkungan sekitar tempat

tinggal mahasiswa gizi dan psikologi. Selain itu, telur ayam mudah diperoleh dan harganya tidak terlalu tinggi. Bahan makanan lauk nabati yang dikenal sebagai sumber protein nabati. Sumber protein nabati adalah kacang kedelai, dan hasil olahannya seperti tahu, tempe, serta kacang-kacangan lainnya (Almatsier, 2009). Pola makan pada bahan makanan lauk nabati, yang paling sering dikonsumsi mahasiswa gizi dan psikologi adalah tempe yaitu mahasiswa gizi 89,7% dan mahasiswa psikologi 52,6%. Hal ini menunjukkan bahwa tempe merupakan lauk nabati yang sering dimakan oleh mahasiswa gizi dan psikologi. Hal ini disebabkan karena tempe merupakan lauk nabati yang mudah dijumpai di lingkungan sekitar dan termasuk pada lingkungan mahasiswa gizi dan psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo.

Pola makan bahan makanan sayuran mahasiswa gizi dan psikologi yang paling sering dikonsumsi adalah mahasiswa gizi yaitu terong, wortel, buncis dan kol, sedangkan mahasiswa psikologi yaitu terong, ketimun, sawi dan labu siam. Terong menjadi sayuran yang sering dimakan pada mahasiswa gizi dan mahasiswa psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo. Terong mempunyai kandungan gizi yang tidak kalah baik dengan jenis sayuran lainnya. Menurut Nurwulan *et al.*, (2017), sayuran seperti terong mengandung nutrisi seperti kalori, protein, karbohidrat, serat, dan lemak. Selain itu, juga mengandung beragam vitamin dan mineral, seperti asam folat, vitamin A, vitamin C, Vitamin K, kalium, kalsium, zat besi, dan magnesium. Pola makan bahan makanan buah-buahan mahasiswa gizi dan psikologi yang paling sering dikonsumsi adalah pisang yaitu 82,1% mahasiswa gizi, dan 59% mahasiswa psikologi. Hal ini menunjukkan bahwa buah pisang merupakan buah yang mudah diperoleh dalam lingkungan mahasiswa gizi dan psikologi. Selain itu, buah pisang menjadi buah yang sering dikonsumsi karena harganya yang murah dan terjangkau dikalangan mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji beda *Mann Whitney* didapatkan nilai signifikansi 0,001 artinya terdapat perbedaan yang signifikan pola makan mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo.

Sejalan dengan penelitian (Puspitasari & Rahmani, 2018) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kebiasaan makan mahasiswa gizi dan non gizi. Mahasiswi gizi rata-rata memiliki pengetahuan gizi tinggi hal tersebut dapat mempengaruhi pola makan dan lebih dapat menjaga asupan makan yang dimiliki. Hal ini disebabkan karena mahasiswa gizi merupakan mahasiswa yang telah mendapatkan pengetahuan lebih terkait gizi dibandingkan dengan mahasiswa psikologi (non gizi). Pengetahuan merupakan salah satu komponen yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan yang dimiliki seorang serta menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang (Anggarini et al., 2022). Pengetahuan berkaitan dengan sikap dan kebiasaan memilih makanan, seperti memilih makanan yang tepat dan bergizi seimbang, serta mendasari kebiasaan gizi yang baik dan benar mengenai kebiasaan makan seseorang (Lestari dan Octavia, 2021). Dalam penelitian (Azhari & Fayasari, 2020) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi secara signifikan dengan perilaku terkait gizi. Menurut Nurwulan, *et al.*, (2017), pola konsumsi makanan terdiri dari susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu. Pola makan sehat seharusnya memperhatikan angka kecukupan gizi, baik dari segi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo yang melibatkan 156 responden yang terdiri dari 78 mahasiswa gizi dan 78 mahasiswa psikologi, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat perbedaan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo (sig = 0,001).
2. Terdapat perbedaan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo (sig = 0,001).

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Perlu adanya edukasi mengenai pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa gizi dan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo. Hal ini dikarenakan edukasi mengenai pengetahuan gizi dan pola makan mahasiswa sebagai tindakan preventif dari terjadinya masalah pola makan yang timbul akibat kurangnya pengetahuan dan kebutuhan gizi yang tidak sesuai. Selain itu, mahasiswa gizi dan psikologi lebih dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan pola makan dengan cara menerapkan pengetahuan tentang gizi melalui informasi yang didapat dari dunia pendidikan, internet/sosial media dan lingkungan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian terkait pengaruh atau hubungan pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa. Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti pengaruh atau hubungan pengetahuan gizi dan pola makan adalah memperhatikan dengan baik metode yang digunakan saat pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, cetakan ke VII. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Alya, Titania. 2021. Perbedaan Pola Makan, Pola Konsumsi Suplemen Vitamin C, dan Pengetahuan Gizi Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Universitas Andalas Angkatan 2017 Dalam Menghadapi New Normal. Skripsi.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian. Rineka Cipta. Jakarta.
- Azzam. A.Z., Rizki A., Erna.S. 2021. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Pola Perilaku Pencegahan Obesitas Setelah Penyuluhan Pola Makan Pada Pendidik Dan Tenaga Kependidikan Perguruan Tinggi Di Malang. Jurnal Bio Komplementer Medicine, Vol. 8 (No.1).
- Amyati. 2022. Biostatistik. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Bening. Salsa., Ani Margawati. 2014. Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswi Gizi Dan Psikologi Universitas Diponegoro. Jurnal of Nutrition College, Vol. 3 (No.4).
- Christan C. Maharibe, Shirley E.S.Kawengian, Alexander S. L. Bolang. 2013. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Manado.
- Depdiknas. 2012. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fikawati. S., Ahmad. S., Arinda.V. 2017. Gizi Anak dan Remaja, cetakan ke-1. Raja Grafindo Persada, Depok.
- Hartaji, D. A. 2012. MOTivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Universitas Gunadarma.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: PT Gramedia.
- Kemenkes RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Komunitas Mahasiswa Berprestasi UGM. 2016. *Big Dreams Big Hopes: Kumpulan Memoar Mahasiswa Universitas Gadjah Mada*. Yogyakarta: Deepublish.
- Majid. M., Suherna., Haniarti. 2018. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, Vol. 1 (No.1).
- Mubarak, W. I. 2007. Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan. Graha Ilmu : Yogyakarta.
- Nurwulan. E., Muhammad. F., Debby. E.S. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *ARGIPA*, Vol. 2 (No.2).
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Permadina, Kanah. 2020. Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, Vol. 4 (No.2).
- Restianti. 2009. *Pola Makan dan Keseimbangan Gizi: Menerapkan Budaya Hidup Sehat*. Bandung: Puri Pustaka.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2013. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI. Halaman 223-230.
- Rizki Putri Anjani. 2013. Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Asupan Zat Gizi Pada Dewasa Awal. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Sibagariang, Eva, Ellya. 2010. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Silalahi, Ulber. 2012. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Sirajuddin., Surmita, Trina. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumberdaya Manusia Kesehatan Edisi Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kualitatif dan R&D, Alfabeta, Bandung.
- Sulistyoningsih, Haryani. 2012. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supariasa ID, dkk. 2014. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Tampatty. G.C., Nancy. S.H.M., Marsella. D.A. 2020. Gambaran Pola Makan Pada Tenaga Pendidik Dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 9 (No.6).
- Tessanika.J.P., Laksmi. W., Ronny. A. 2016. Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang, Vol.4 (No.4).
- Walisongo.ac.id. "Profil Fakultas Psikologi dan Kesehatan". Diakses pada Desember 12, 2022. <https://walisongo.ac.id>

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

Informed Consent

Perkenalkan nama Saya Leni Maesenda mahasiswi Program Studi S1 Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Saya bermaksud melakukan penelitian mengenai **“Perbedaan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo”**. Penelitian ini dilakukan sebagai tugas akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan melakukan pengisian angket pengetahuan gizi dan pola makan. Prosedur penelitian tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun kepada reponden dan semua informasi yang Saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas Saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Keikutsertaan Saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, dan jika tidak berkenan dapat menolak dan dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Setelah memahami dan membaca tujuan dari penelitian diatas, maka Saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini. Saya dengan sukarela dan tanpa paksaan bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Nama: _____

No Hp: _____

Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan Gizi

KUESIONER

Tanggal Pengambilan Data :

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Tanggal Lahir :
4. Usia :
5. Fakultas :
6. Tempat Tinggal :
7. Berat Badan :
8. Tinggi Badan :

B. Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi tanda silang (x) pada point yang yang anda anggap paling benar!

Pengetahuan Gizi	
Pertanyaan	Jawaban
1. Menurut Anda, Apa saja zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia?	<ol style="list-style-type: none">a. Karbohidrat, energi, protein, nabati, mineral, airb. Karbohidrat, energi, vitamin, nabati, mineral, airc. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, aird. Karbohidrat, protein, lemak, nabati, mineral, air
2. Menurut Anda, Apa bentuk simpanan energi yang berlebih di dalam tubuh?	<ol style="list-style-type: none">a. Tenagaa. Energib. Lemakc. Tidak tahu
3. Menurut Anda, Apakah kegunaan makanan bagi tubuh?	<ol style="list-style-type: none">a. Sumber tenaga dan pengaturb. tenaga, pembangun dan pemeliharaan jaringanc. Sumber tenaga, pembangun dan pengaturd. Tidak tahu

4. Menurut Anda, Apa saja yang termasuk sumber protein nabati?	<ul style="list-style-type: none"> a. Kacang tanah dan kelapa b. Tahu dan tempe c. Jagung dan singkong d. Wortel dan bayam
5. Menurut Anda, Apa fungsi air di dalam tubuh?	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengatur suhu tubuh b. Menggantikan sel-sel yang rusak c. Menghasilkan energi d. Menurunkan berat badan
6. Menurut Anda, Manakah diantara kata-kata berikut yang berarti kegemukan?	<ul style="list-style-type: none"> a. Diabetes b. Obesitas c. Osteotritis d. Tidak tahu
7. Menurut Anda, Apakah zat gizi yang menyebabkan seorang remaja lebih mudah mengalami kegemukan?	<ul style="list-style-type: none"> a. Karbohidrat dan lemak b. Lemak dan mineral c. Karbohidrat dan vitamin d. Protein dan lemak
8. Menurut Anda, Apa definisi makanan sehat?	<ul style="list-style-type: none"> a. Makan beraneka ragam makanan dalam jumlah seimbang b. Makan beberapa jenis makanan, lebih dari makanan yang lain c. Makan beberapa jenis makanan, lebih sedikit dari makanan yang lain d. Tidak tahu
9. Menurut Anda, Bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi?	<ul style="list-style-type: none"> a. Membiasakan makan pagi b. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam c. Mengonsumsi makanan siap santap (fastfood) setiap hari d. Tidak tahu
10. Suatu restoran <i>fastfood</i> menawarkan paket makan siang yang murah. Manakah menurut Anda yang lebih sehat (rendah lemak, garam, gula dan tinggi serat)?	<ul style="list-style-type: none"> a. Kentang goreng, ayam goreng, dan soft drink b. Nasi goreng, ayam goreng, sop krim dan teh botol c. Nasi putih, ayam goreng, sop sayuran dan air mineral d. Tidak tahu
11. Menurut anda, Manakah minuman yang sehat?	<ul style="list-style-type: none"> a. Minuman ringan (<i>soft drink</i>) b. Air putih c. Minuman berenergi (<i>energy drinks</i>) d. Tidak tahu
12. Menurut Anda, Apa pengertian <i>fast food</i> ?	<ul style="list-style-type: none"> a. Makanan tinggi kalori, tinggi zat gizi b. Makanan tinggi kalori, rendah zat gizi c. Makanan rendah kalori, rendah zat gizi

	d. Tidak tahu
13. Menurut Anda, Apa akibat mengkonsumsi makanan siap santap (<i>fast food</i>) setiap hari?	<ul style="list-style-type: none"> a. Timbulnya penyakit jantung dan diabetes b. Badan tambah gemuk dan sehat c. Gengsi lebih meningkat d. Tidak tahu
14. Menurut Anda, Apa usaha yang dilakukan untuk mendapatkan berat badan ideal?	<ul style="list-style-type: none"> a. Minum obat pelangsing atau pencahar b. Membatasi makan dan olahraga berlebihan c. Konsumsi gizi seimbang dan aktivitas fisik d. Tidak tahu
15. Menurut Anda, Apa yang mempengaruhi keberhasilan menurunkan berat badan pada penderita <i>overweight</i> ?	<ul style="list-style-type: none"> a. Faktor ekonomi b. Faktor usia c. Motivasi untuk hidup lebih sehat d. Tidak tahu
16. Menurut Anda, Apa salah satu gangguan makan yang terjadi pada remaja?	<ul style="list-style-type: none"> a. Osteoporosis b. Bronchitis c. Bulimia nervosa d. Anemia
17. Menurut Anda, Apa jenis aktivitas fisik yang sehat?	<ul style="list-style-type: none"> a. Membaca, menulis dan catur b. Menonton televisi dan menonton film c. Mengepel, mencuci baju dan jalan kaki d. Tidak tahu
18. Menurut Anda, Apa manfaat kegiatan fisik dan olahraga bagi tubuh?	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengurangi kebugaran b. Mengontrol kelebihan berat badan c. Mempercepat proses penuaan d. Tidak tahu
19. Menurut Anda, Agar mendapatkan tubuh yang sehat, berapa kali sebaiknya remaja melakukan olahraga?	<ul style="list-style-type: none"> a. Empat kali seminggu selama 45 menit b. Dua kali seminggu selama 30 menit c. Satu kali seminggu selama 60 menit d. Tidak tahu
20. Menurut Anda, Manakah makanan yang memiliki kandungan energi lebih tinggi dalam satu sendok makan?	<ul style="list-style-type: none"> a. Gula b. Minyak c. Air d. Madu
21. Menurut Anda, Apa saja yang termasuk sumber serat?	<ul style="list-style-type: none"> a. Alpukat, brokoli, pear b. Bayam, ikan, telur c. Brokoli, bayam, mie d. Sawi, kacang ,daging
22. Menurut Anda, Apa saja yang termasuk sumber lemak?	<ul style="list-style-type: none"> a. Daging, santan, kacang b. Mie, keju, mentega

	<ul style="list-style-type: none"> c. Mentega, minyak, santan d. Bayam, bihun, santan
23. Menurut Anda, Apa penyakit yang diakibatkan dari tingginya konsumsi gula?	<ul style="list-style-type: none"> a. Obesitas b. Konstipasi c. Diabetes Mellitus d. Hipertensi
24. Menurut Anda, Apa penyakit yang diakibatkan dari tingginya konsumsi lemak?	<ul style="list-style-type: none"> a. Obesitas b. Konstipasi c. Diabetes Mellitus d. Hipertensi
25. Menurut Anda, Apa penyakit yang diakibatkan dari tingginya konsumsi garam?	<ul style="list-style-type: none"> a. Obesitas, b. Konstipasi c. Diabetes Mellitus d. Hipertensi
26. Menurut Anda, Apa penyakit yang diakibatkan dari rendahnya konsumsi serat?	<ul style="list-style-type: none"> a. Obesitas b. Konstipasi c. Diabetes Mellitus d. Hipertensi
27. Menurut Anda, Makanan/bahan makanan apakah yang dapat menggantikan nasi sebagai sumber energi?	<ul style="list-style-type: none"> a. Ubi b. Jagung c. Mie d. Benar semua
28. Menurut Anda, Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari?	<ul style="list-style-type: none"> a. 3 sendok makan b. 4 sendok makan c. 5 sendok makan d. 6 sendok makan
29. Menurut Anda, Berapa anjuran konsumsi air putih dalam sehari?	<ul style="list-style-type: none"> a. 4 gelas b. 6 gelas c. 8 gelas d. 10 gelas
30. Menurut Anda, Berapa kali anjuran maksimal konsumsi garam dalam sehari?	<ul style="list-style-type: none"> a. 1 sendok teh b. 2 sendok teh c. 3 sendok teh d. 4 sendok teh

Lampiran 3. Hasil Kuesioner Pengetahuan Gizi

No me r	Pengetahuan																											JUM LAH BET UL	SK OR	KATE GORI			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				28	29	30
1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	10	33	1
2	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	12	40	1
3	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2
4	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2
5	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	22	73	2
6	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2
7	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	22	73	2
8	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2
9	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2
10	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2
11	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	20	67	2
12	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	19	63	2
13	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2
14	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	19	63	2
15	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	20	67	2
16	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2
17	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2
18	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2
19	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2
20	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2

21	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
22	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
23	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	19	63	2	
24	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
25	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
26	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
27	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
28	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
29	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	20	67	2
30	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
31	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	22	73	2	
32	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
33	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
34	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
35	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
36	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
37	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
38	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
39	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
40	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
41	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
42	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
43	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	20	67	2	
44	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
45	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2	

46	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2		
47	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2		
48	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2		
49	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	20	67	2
50	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	21	70	2		
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	27	90	3		
52	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	12	40	1
53	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	11	37	1
54	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	12	40	1
55	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	11	37	1
56	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	10	33	1
57	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	21	70	2	
58	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	23	77	2	
59	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	19	63	2	
60	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	20	67	2	
61	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	18	60	2	
62	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	19	63	2
63	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	22	73	2	
64	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	20	67	2	
65	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
66	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	21	70	2	
67	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	9	30	1	
68	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	7	23	1	
69	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	9	30	1	
70	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	8	27	1	

71	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	12	40	1	
72	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	12	40	1		
73	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	8	27	1		
74	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	11	37	1		
75	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	7	23	1		
76	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	13	43	1	
77	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	12	40	1
78	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	27	1	
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	28	93	3	
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	10	3	
81	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	3	
82	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	3	
83	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	3	
84	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	90	3	
85	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	90	3	
86	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	97	3	
87	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	3	
88	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	3	
89	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	3	
90	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	10	3	
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	97	3	
92	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	26	87	3	
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	27	90	3	
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	93	3	

Lampiran 4. Kuesioner Pola Makan

Pola Makan (*Food Frequency Questionery*)

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan (Skor Konsumsi Pangan)					
	> 3 kali sehari (50)	1 kali sehari (25)	3-6 kali seminggu (15)	1-2 kali seminggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak pernah (0)
1. Makanan Pokok						
a. Nasi putih						
b. Nasi merah						
c. Mie						
d. Jagung						
e. Kentang						
f. Singkong						
g. Bihun						
h. Biskuit						
i. Roti						
j. Talas						
k. Sukun						
2. Lauk Hewani						
a. Daging sapi						
b. Hati sapi						
c. Ayam						
d. Hati ayam						
e. Telur ayam						
f. Telur puyuh						

g. Ikan asin						
h. Sosis						
i. Udang basah						
j. Cumi-cumi						
k. Kepiting						
l. Bandeng						
m. Kakap						
n. Lele						
o. Mujair						
p. Cakalang						
q. Ikan mas						
r. Kerang						
s. Belut						
3. Lauk Nabati						
a. Tahu						
b. Tempe						
c. Kacang tanah						
d. Kacang kedelai						
e. Kacang merah						
f. Kacang mete						
g. Petai						
4. Sayuran						
a. Bayam						
b. Daun pepaya						
c. Sawi						
d. Terong						
e. Labu siam						

f. Wortel						
g. Kol						
h. Labu waluh						
i. Brokoli						
j. Buncis						
k. Ketimun						
l. Selada						
m. Gambas						
n. Jamur kuping						
o. Daun bawang						
5. Buah-buahan						
a. Alpukat						
b. Apel						
c. Belimbing						
d. Durian						
e. Jeruk						
f. Pisang						
g. Semangka						
h. Melon						
i. Mangga						
j. Jambu biji						
k. Anggur						
l. Pear						
m. Pepaya						
Skor Konsumsi Pangan (<i>Food Scores</i>)						

Lampiran 5. Rekap Pola Konsumsi Makanan

Pola Konsumsi Makanan Karbohidrat

Makanan Pokok (Mahasiswa Gizi)	Frekuensi												Total			
	A		B		C		D		E		F					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Nasi putih	78	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	78	100
Nasi merah	31	39,7	8	10,3	39	50,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	78	100
Mie	4	5,1	12	15,4	59	75,6	3	3,8	0	0	0	0	0	0	78	100
Jagung	11	14,1	15	19,2	10	12,8	42	53,8	0	0	0	0	0	0	78	100
Kentang	4	5,1	15	19,2	43	55,1	16	20,5	0	0	0	0	0	0	78	100
Singkong	2	2,6	16	20,5	58	74,4	2	2,6	0	0	0	0	0	0	78	100
Bihun	2	2,6	10	12,8	14	17,9	52	66,7	0	0	0	0	0	0	78	100
Biskuit	3	3,8	10	12,8	55	70,5	10	12,8	0	0	0	0	0	0	78	100
Roti	3	3,8	14	17,9	52	66,7	9	11,5	0	0	0	0	0	0	78	100
Talas	1	1,3	14	17,9	10	12,8	52	66,7	1	1,3	0	0	0	0	78	100
Sukun	0	0	10	12,8	11	14,1	56	71,8	1	1,3	0	0	0	0	78	100

Makanan Pokok (Mahasiswa Psikologi)	Frekuensi												Total			
	A		B		C		D		E		F					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Nasi putih	75	96,2	0	0,0	1	1,3	2	2,6	0	0,0	0	0	0	0	78	100
Nasi merah	5	6,4	9	11,5	32	41,0	32	41,0	0	0,0	0	0	0	0	78	100
Mie	5	6,4	4	5,1	47	60,3	22	28,2	0	0,0	0	0	0	0	78	100
Jagung	3	3,8	12	15,4	24	30,8	39	50,0	0	0,0	0	0	0	0	78	100
Kentang	6	7,7	11	14,1	35	44,9	25	32,1	1	1,3	0	0	0	0	78	100
Singkong	3	3,8	10	12,8	40	51,3	23	29,5	2	2,6	0	0	0	0	78	100
Bihun	10	12,8	9	11,5	30	38,5	27	34,6	2	2,6	0	0	0	0	78	100
Biskuit	3	3,8	17	21,8	24	30,8	34	43,6	0	0,0	0	0	0	0	78	100
Roti	6	7,7	8	10,3	37	47,4	27	34,6	0	0,0	0	0	0	0	78	100
Talas	2	2,6	10	12,8	33	42,3	32	41,0	1	1,3	0	0	0	0	78	100
Sukun	1	1,3	14	17,9	38	48,7	24	30,8	1	1,3	0	0	0	0	78	100

Pola Konsumsi Makanan Sumber Protein Hewani

Protein Hewani (Mahasiswa Gizi)	Frekuensi												Total			
	A		B		C		D		E		F					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Daging sapi	38	48,7	24	30,8	7	9	2	2,6	7	9	0	0	0	0	78	100
Hati sapi	20	25,6	16	20,5	18	23,1	16	20,5	8	10,3	0	0	0	0	78	100
Daging ayam	45	57,7	9	11,5	5	6,4	12	15,4	7	9,0	0	0	0	0	78	100
Hati ayam	27	34,6	26	33,3	8	10,3	9	11,5	8	10,3	0	0	0	0	78	100
Telur ayam	48	61,5	24	30,8	0	0	4	5,1	0	0	2	2,6	0	0	78	100

Telur puyuh	29	37,2	24	30,8	10	12,8	14	17,9	0	0	1	1,3	78	100
Ikan asin	20	25,6	30	38,5	15	19,2	2	2,6	10	13	1	1,3	78	100
Sosis	25	32,1	12	15,4	22	28,2	12	15,4	7	9,0	0	0	78	100
Udang basah	24	30,8	23	29,5	9	11,5	13	16,7	9	11,5	0	0	78	100
Cumi-cumi	20	25,6	18	23,1	26	33,3	8	10,3	6	7,7	0	0	78	100
Kepiting	22	28,2	10	12,8	27	34,6	12	15,4	7	9	0	0	78	100
Bandeng	12	15,4	14	17,9	2	2,6	47	60,3	2	2,6	1	1,3	78	100
Kakap	11	14,1	9	11,5	1	1,3	55	70,5	1	1,3	1	1,3	78	100
Lele	21	26,9	40	51,3	3	3,8	12	15,4	2	2,6	0	0	78	100
Mujair	16	20,5	11	14,1	12	15,4	26	33,3	12	15,4	1	1,3	78	100
Cakalang	5	6,4	11	14,1	0	0,0	61	78,2	0	0	1	1,3	78	100
Ikan mas	13	16,7	14	17,9	30	38,5	21	26,9	0	0	0	0	78	100
Kerang	4	5,1	10	12,8	37	47,4	25	32,1	2	2,6	0	0	78	100
Belut	2	2,6	15	19,2	38	48,7	21	26,9	2	2,6	0	0	78	100

Protein Hewani (Mahasiswa Psikologi)	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Daging sapi	14	17,9	42	53,8	12	15,4	9	11,5	1	1,3	0	0	78	100
Hati sapi	26	33	33	42,3	0	0,0	18	23,1	1	1,3	0	0	78	100
Daging ayam	49	62,8	16	20,5	3	3,8	10	12,8	0	0	0	0	78	100
Hati ayam	19	24,4	46	59	3	3,8	7	9,0	1	1,3	0	0	78	100
Telur ayam	47	60,3	18	23,1	3	3,8	9	11,5	0	0	1	1,3	78	100
Telur puyuh	21	26,9	37	47,4	1	1,3	18	23,1	0	0	1	1,3	78	100
Ikan asin	12	15,4	27	34,6	31	39,7	6	7,7	1	1,3	1	1,3	78	100
Sosis	29	37,2	29	37,2	4	5,1	15	19,2	1	1,3	0	0	78	100
Udang basah	3	3,8	37	47,4	31	39,7	6	7,7	1	1,3	0	0	78	100
Cumi-cumi	4	5,1	36	46,2	30	38,5	8	10,3	0	0	0	0	78	100
Kepiting	3	3,8	28	35,9	42	53,8	5	6,4	0	0	0	0	78	100
Bandeng	4	5,1	24	30,8	26	33,3	23	29,5	1	1,3	0	0	78	100
Kakap	7	9	27	35	33	42,3	10	12,8	1	1,3	0	0	78	100
Lele	8	10,3	48	61,5	3	3,8	18	23,1	0	0	1	1,3	78	100
Mujair	11	14,1	26	33,3	28	35,9	12	15,4	1	1,3	0	0	78	100
Cakalang	0	0	36	46,2	31	39,7	10	12,8	1	1,3	0	0	78	100
Ikan mas	2	2,6	30	38,5	39	50	7	9	0	0	0	0	78	100
Kerang	1	1,3	28	35,9	32	41	17	21,8	0	0	0	0	78	100
Belut	9	11,5	22	28,2	10	12,8	36	46,2	1	1,3	0	0	78	100

Pola Konsumsi Makanan Sumber Protein Nabati

Protein Nabati (Mahasiswa Gizi)	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tahu	55	70,5	19	24,4	3	3,8	1	1,3	0	0,0	0	0	78	100

Tempe	70	89,7	3	3,8	2	2,6	2	2,6	1	1,3	0	0	78	100
Kacang tanah	16	20,5	29	37,2	29	37,2	3	3,8	0	0,0	1	1,3	78	100
Kacang kedelai	41	52,6	9	11,5	27	34,6	1	1,3	0	0,0	0	0	78	100
Kacang merah	38	48,7	18	23,1	21	26,9	0	0,0	1	1,3	0	0	78	100
Kacang mete	17	21,8	21	26,9	39	50,0	1	1,3	0	0,0	0	0	78	100
Petai	6	7,7	34	43,6	37	47,4	1	1,3	0	0,0	0	0	78	100
Protein Nabati (Mahasiswa Psikologi)	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tahu	39	50,0	11	14,1	18	23,1	9	11,5	1	1,3	0	0	78	100
Tempe	41	52,6	20	25,6	12	15,4	4	5,1	0	0,0	1	1,3	78	100
Kacang tanah	35	44,9	11	14,1	30	38,5	0	0,0	2	2,6	0	0	78	100
Kacang kedelai	39	50,0	6	7,7	31	39,7	1	1,3	1	1,3	0	0	78	100
Kacang merah	15	19,2	7	9,0	53	67,9	3	3,8	0	0,0	0	0	78	100
Kacang mete	7	9,0	28	35,9	32	41,0	10	12,8	1	1,3	0	0	78	100
Petai	10	12,8	23	29,5	31	39,7	14	17,9	0	0,0	0	0	78	100

Pola Konsumsi Sayuran

Sayuran (Mahasiswa Gizi)	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bayam	1	1,3	0	0	22	28,2	54	69,2	1	1,3	0	0	78	100
Daun papaya	1	1,3	0	0	1	1,3	29	37,2	47	60,3	0	0	78	100
Sawi	1	1,3	0	0	20	25,6	57	73,1	0	0,0	0	0	78	100
Terong	2	2,6	0	0	65	83,3	6	7,7	5	6,4	0	0	78	100
Labu siam	1	1,3	0	0	17	21,8	8	10,3	52	66,7	0	0	78	100
Wortel	1	1,3	0	0	6	7,7	70	89,7	1	1,3	0	0	78	100
Kol	2	2,6	0	0	62	79,5	14	17,9	0	0,0	0	0	78	100
Labu waluh	1	1,3	0	0	8	10,3	16	20,5	52	66,7	1	1,3	78	100
Brokoli	1	1,3	0	0	28	35,9	49	62,8	0	0,0	0	0	78	100
Buncis	3	3,8	0	0	7	9	68	87,2	0	0,0	0	0	78	100
Ketimun	1	1,3	0	0	19	24,4	27	34,6	30	38,5	1	1,3	78	100
Selada	0	0	2	2,6	4	5,1	48	61,5	23	29,5	1	1,3	78	100
Gambas	1	1,3	0	0	19	24,4	5	6,4	51	65,4	2	2,6	78	100
Jamur kuping	1	1,3	0	0	7	9	55	70,5	13	16,7	2	2,6	78	100
Daun bawang	1	1,3	1	1,3	17	21,8	38	48,7	21	26,9	0	0	78	100
Sayuran (Mahasiswa Psikologi)	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bayam	15	19,2	11	14,1	28	35,9	23	29,5	1	1,3	0	0	78	100
Daun papaya	3	3,8	18	23,1	29	37,2	28	35,9	0	0	0	0	78	100

Sawi	3	3,8	12	15,4	41	52,6	21	26,9	1	1,3	0	0	78	100
Terong	3	3,8	8	10,3	21	26,9	45	57,7	1	1,3	0	0	78	100
Labu siam	3	3,8	10	12,8	41	52,6	22	28,2	1	1,3	1	1,3	78	100
Wortel	3	3,8	18	23,1	18	23,1	38	48,7	0	0,0	1	1,3	78	100
Kol	11	14,1	7	9,0	33	42,3	26	33,3	1	1,3	0	0	78	100
Labu waluh	4	5,1	17	21,8	25	32,1	31	39,7	1	1,3	0	0	78	100
Brokoli	5	6,4	10	12,8	40	51,3	22	28,2	0	0,0	1	1,3	78	100
Buncis	5	6,4	11	14,1	24	30,8	37	47,4	1	1,3	0	0	78	100
Ketimun	3	3,8	8	10,3	45	57,7	22	28,2	0	0,0	0	0	78	100
Selada	2	2,6	16	20,5	26	33,3	33	42,3	1	1,3	0	0	78	100
Gambas	8	10,3	7	9,0	36	46,2	26	33,3	0	0,0	1	1,3	78	100
Jamur kuping	3	3,8	16	20,5	29	37,2	29	37,2	1	1,3	0	0	78	100
Daun bawang	10	12,8	6	7,7	26	33,3	35	44,9	1	1,3	0	0	78	100

Pola Konsumsi Buah

Buah- buahan (Mahasiswa Gizi)	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Alpukat	2	2,6	0	0	25	32,1	32	41,0	18	23,1	1	1,3	78	100
Apel	2	2,6	0	0	4	5,1	59	75,6	13	16,7	0	0	78	100
Belimbing	2	2,6	0	0	22	28,2	9	11,5	44	56,4	1	1,3	78	100
Durian	0	0,0	1	1	14	17,9	12	15,4	50	64,1	1	1,3	78	100
Jeruk	2	2,6	1	1,3	17	21,8	58	74,4	0	0	0	0	78	100
Pisang	1	1,3	1	1,3	11	14,1	64	82,1	1	1,3	0	0	78	100
Semangka	2	2,6	0	0	15	19,2	53	67,9	8	10,3	0	0	78	100
Melon	1	1,3	0	0	12	15,4	62	79,5	3	3,8	0	0	78	100
Mangga	1	1,3	0	0	15	19,2	18	23,1	43	55,1	1	1,3	78	100
Jambu biji	2	2,6	0	0	11	14,1	42	53,8	22	28,2	1	1,3	78	100
Anggur	2	2,6	0	0	17	21,8	48	61,5	11	14,1	0	0,0	78	100
Pear	1	1	0	0	14	17,9	16	20,5	47	60,3	0	0	78	100
Pepaya	1	1,3	2	2,6	15	19,2	53	67,9	7	9,0	0	0	78	100

Buah- buahan (Mahasiswa Psikologi)	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Alpukat	15	19,2	11	14,1	32	41,0	20	25,6	0	0	0	0	78	100
Apel	2	2,6	37	47,4	13	16,7	26	33,3	0	0	0	0	78	100
Belimbing	5	6,4	24	30,8	25	32,1	24	30,8	0	0	0	0	78	100
Durian	1	1,3	19	24,4	27	34,6	30	38,5	1	1,3	0	0	78	100
Jeruk	4	5,1	13	16,7	31	39,7	30	38,5	0	0	0	0	78	100
Pisang	5	6,4	16	20,5	46	59,0	11	14,1	0	0	0	0	78	100
Semangka	11	14,1	10	12,8	31	39,7	26	33,3	0	0	0	0	78	100

Melon	4	5,1	35	44,9	23	29,5	16	20,5	0	0	0	0	78	100
Mangga	3	3,8	19	24,4	23	29,5	33	42,3	0	0	0	0	78	100
Jambu biji	2	2,6	17	21,8	28	35,9	31	39,7	0	0	0	0	78	100
Anggur	3	3,8	13	16,7	31	39,7	31	39,7	0	0	0	0	78	100
Pear	2	2,6	14	17,9	30	38,5	32	41,0	0	0	0	0	78	100
Pepaya	12	15,4	10	12,8	32	41,0	24	30,8	0	0	0	0	78	100

Lampiran 6. Hasil Uji SPSS Perbedaan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Mahasiswa Gizi dan Psikologi

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pengetahuan Gizi	Equal variances assumed	100.242	.000	19.996	154	.000	11.08974	.55459	9.99415	12.18534
	Equal variances not assumed			19.996	83.051	.000	11.08974	.55459	9.98669	12.19280
Pola Makan	Equal variances assumed	21.452	.000	-8.070	154	.000	-389.34615	48.24522	-484.65401	-294.03830
	Equal variances not assumed			-8.070	138.410	.000	-389.34615	48.24522	-484.73910	-293.95321

Analisis Uji Mann-Whitney

Ranks

	Responden	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pola Makan	Mahasiswa Gizi	78	55.42	4323.00
	Mahasiswa Psikologi	78	101.58	7923.00
	Total	156		

Test Statistics^a

Pola Makan	
Mann-Whitney U	1242.000
Wilcoxon W	4323.000
Z	-6.381
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Responden

Ranks

	Responden	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan Gizi	Mahasiswa Gizi	78	117.47	9162.50
	Mahasiswa Psikologi	78	39.53	3083.50
	Total	156		

Test Statistics^a

Pengetahuan Gizi	
Mann-Whitney U	2.500
Wilcoxon W	3083.500
Z	-11.038
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Responden

Hasil Uji Validitas Pengetahuan Gizi

Item	Signifikansi	Kategori
1	0,001	Valid
2	0,017	Valid
3	0,001	Valid
4	0,001	Valid
5	0,001	Valid
6	0,001	Valid
7	0,001	Valid
8	0,001	Valid
9	0,002	Valid
10	0,001	Valid
11	0,001	Valid
12	0,001	Valid
13	0,001	Valid
14	0,001	Valid
15	0,025	Valid
16	0,008	Valid
17	0,005	Valid
18	0,001	Valid
19	0,043	Valid
20	0,005	Valid
21	0,001	Valid
22	0,003	Valid
23	0,038	Valid
24	0,001	Valid
25	0,001	Valid
26	0,001	Valid
27	0,001	Valid
28	0,001	Valid
29	0,005	Valid
30	0,001	Valid

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Leni Maesenda Abdilah
2. Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 11 Mei 2000
3. Alamat : Jalan Jangli Perbalan Timur,
Ngesrep, Banyumanik, Kota Semarang
4. No. Hp : 08976103370
5. E-mail : Lenimaesenda@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK IT Al-Hikmah Tahun 2006
 - b. SD Saptamarga Tahun 2012
 - c. SMP Ky Ageng Tahun 2015
 - d. SMK Yayasan Farmasi Tahun 2018
2. Pendidikan Non Formal
 - a. Praktik Kerja Farmasi di RS Nasional Diponegoro Semarang Tahun 2017
 - b. Praktik Kerja Gizi di Puskesmas Miroto Semarang Tahun 2021
 - c. Praktik Kerja Gizi di RSJD Dr. Rm. Soedjarwadi Klaten Tahun 2021

C. Pengalaman

1. Sekretaris Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Gizi