

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KEBIASAAN  
MAKAN DAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET*  
DENGAN STATUS GIZI PADA PEGAWAI KELURAHAN  
SE-KECAMATAN NGALIYAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Strata Satu (S1) Gizi (S.Gz)



**DEWI MUZDALIFAH**

NIM. 1707026066

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2023**

# PERNYATAAN KEASLIAN

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dewi Muzdalifah

NIM : 1707026066

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Kebiasaan Makan dan Durasi Penggunaan Gadget dengan Status Gizi pada Pegawai Kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan”**

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

Semarang, 15 Desember 2023

Pembuat Pernyataan,



**Dewi Muzdalifah**

**NIM : 1707026066**

**LEMBAR PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**LEMBAR PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KEBIASAAN  
MAKAN DAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN  
STATUS GIZI PADA PEGAWAI KELURAHAN SE-  
KECAMATAN NGALIYAN**

Yang disusun oleh:

Dewi Muzdalifah

1707026066

Telah diujikan dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada  
Sidang Munaqosah di Semarang, tanggal 28 Desember 2023.

**DEWAN PENGUJI**

Dosen Penguji I,

Dosen Penguji II,

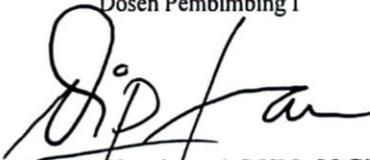


**Farohatus Sholichah, S.KM., M.Gizi**  
NIP. 1990020820190320008

**Puji Lestari, S.KM., M.PH**  
NIP. 199107092019032014

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II,



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

**Dr. H. Darmu'in, M.Ag**  
NIP. 196404241993031003

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT. yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia kepada penulis dan atas ridhonya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Kebiasaan Makan dan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Status Gizi pada Pegawai Kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan” dengan lancar. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan pada junjungan Nabi Muhammad SAW., keluarga beserta sahabat-sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, nasehat, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku Plt. 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. Bapak Angga Hardiansyah, S.Gz., M.Si selaku dosen wali yang selalu memberi arahan dan motivasi selama menjadi mahasiswa.
5. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
6. Bapak H. Darmu'in, M.Ag selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.

7. Ibu Farohatus Sholichah, S.KM., M.Gizi selaku dosen penguji I yang telah memberikan kritik dan saran untuk penulis.
8. Ibu Puji Lestari, S.KM., M.P.H selaku dosen penguji II yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis.
9. Seluruh dosen, pegawai dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan fasilitas serta dukungan untuk memperlancar penyelesaian skripsi.
10. Lurah Kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di kantor kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
11. Pegawai Kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan yang telah kooperatif dalam menjadi responden.
12. Teman-teman seperjuangan mulai dari teman-teman Gizi C 2017, IMMawan dan IMMawati UIN Walisongo angkatan 2017, teman-teman PK IMM Jenderal Soedirman Kabinet Yoh Iso Yoh, teman-teman kos Sedjuk Ringinsari I, teman-teman kos Perumahan Bank Niaga, hingga teman-teman kontrakan Karonsih.
13. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semarang, 28 Desember 2023

Penulis

Dewi Muzdalifah

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrohmanirrohim*

Dengan Rahmat Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Skripsi ini penulis persembahkan kepada pihak yang selalu mendukung, mendoakan dan mendampingi penulis, yaitu:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Abdul Rochim dan Ibuk Sri Elyum i yang tidak pernah lelah untuk mendukung dan mendo'akan kelancaran studi penulis.
2. Diri sendiri yang tidak menyerah untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Kakak-kakak penulis yaitu Kak Ali dan Mbak Mi, Almh. Mbak Anik dan Mas Tres, Kak Uzer dan Mbak Zat, Kak Faliq, Kak Umam dan Mbak Amel, serta Mbak Afi dan Mas Didik dan keponakan-keponakan penulis yaitu Fina, Fathir, Syafa, Rafka, Lyta, dan Zayyan tersayang yang selalu mendukung dan menghibur selama masa studi penulis.
4. Novia, Sita, Safira, Nana dan Tika yang selalu mendampingi, menghibur dan membantu penulis dalam masa studi di perantauan.
5. Almamater jurusan Gizi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman kepada penulis.

Semoga mereka selalu mendapatkan limpahan rahmat dan hidayah-Nya. *Aamiin.*

**MOTTO**

*“Choose what I Love, Love what I Choose”*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
INTISARI.....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Hasil Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Pegawai .....	9
2. Kelurahan .....	11
3. Status Gizi .....	12
4. Pengetahuan Gizi.....	20
5. Pola Kebiasaan Makan .....	29

6.	Durasi Penggunaan Gadget .....	43
7.	Hubungan Antar Variabel .....	53
B.	Kerangka Teori.....	56
C.	Kerangka Konsep .....	57
D.	Hipotesis.....	57
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>59</b>
A.	Jenis dan Variabel Penelitian .....	59
1.	Jenis Penelitian .....	59
2.	Variabel Penelitian .....	59
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	60
1.	Tempat Penelitian.....	60
2.	Waktu Penelitian .....	60
C.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	60
1.	Populasi .....	60
2.	Sampel.....	61
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	62
D.	Definisi Operasional.....	65
E.	Prosedur Penelitian.....	67
1.	Instrumen Penelitian.....	67
2.	Data yang Dikumpulkan.....	67
3.	Prosedur Pengumpulan Data .....	67
4.	Alur Penelitian.....	82
F.	Pengolahan dan Analisis Data.....	82
1.	Pengolahan Data.....	82
2.	Analisis Data .....	84
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>88</b>

A. Hasil Penelitian.....	88
1. Analisis Univariat.....	88
2. Analisis Bivariat.....	94
B. Pembahasan.....	97
1. Analisis Univariat.....	97
2. Analisis Bivariat.....	106
BAB V PENUTUP.....	120
A. Kesimpulan.....	120
B. Saran.....	122
1. Bagi Responden.....	122
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	122
DAFTAR PUSTAKA.....	123
LAMPIRAN.....	131

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. 1 Langkah-langkah mengukur berat badan .....	14
Tabel 2. 2 Langkah-langkah mengukur tinggi badan.....	15
Tabel 2. 3 Status gizi berdasarkan IMT.....	16
Tabel 2. 4 Kisi-kisi pertanyaan kuesioner pengetahuan gizi .....	25
Tabel 2. 5 Skor Qualitative Food Frequency Questionnaire .....	39
Tabel 2. 6 Kategori pola kebiasaan makan.....	40
Tabel 2. 7 Kategori durasi penggunaan gadget .....	51
Tabel 3. 1 Jumlah pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan ..	61
Tabel 3. 2 Jumlah sampel pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan .....	64
Tabel 3. 3 Definisi operasional.....	65
Tabel 3. 4 Hasil uji validitas kuesioner pengetahuan gizi .....	68
Tabel 3. 5 Kisi-kisi pertanyaan kuesioner pengetahuan gizi .....	70
Tabel 3. 6 Skor Qualitative Food Frequency Questionnaire .....	74
Tabel 3. 7 Rumus kategori pola kebiasaan makan .....	75
Tabel 3. 8 Kategori pola kebiasaan makan.....	76
Tabel 3. 9 Rumus kategori durasi penggunaan gadget.....	78
Tabel 3. 10 Kategori durasi penggunaan gadget .....	78
Tabel 3. 11 Langkah-langkah mengukur berat badan .....	79
Tabel 3. 12 Langkah-langkah mengukur tinggi badan.....	80
Tabel 3. 13 Status gizi berdasarkan IMT.....	81
Tabel 3. 14 Interpretasi hasil korelasi.....	87
Tabel 4. 1 Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi.....	95
Tabel 4. 2 Hubungan pola kebiasaan makan dengan status gizi .	96
Tabel 4. 3 Hubungan durasi penggunaan <i>gadget</i> dengan status gizi.....	97

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Tumpeng gizi seimbang.....	31
Gambar 2. 2 Kerangka teori .....	56
Gambar 2. 3 Kerangka konsep .....	57
Gambar 4. 1 Karakteristik responden berdasarkan usia .....	89
Gambar 4. 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	89
Gambar 4. 3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir .....	90
Gambar 4. 4 Pengetahuan gizi responden .....	91
Gambar 4. 5 Pola kebiasaan makan responden .....	92
Gambar 4. 6 Durasi penggunaan gadget responden .....	93
Gambar 4. 7 Status gizi responden .....	94

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian (Informed Consent).....	131
Lampiran 2 Kuesioner Data Responden.....	132
Lampiran 3 Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang .....	133
Lampiran 4 Kuesioner Pola Kebiasaan Makan ( <i>Qualitative FFQ</i> ) .....	137
Lampiran 5 Kuesioner Penggunaan <i>Gadget</i> .....	141
Lampiran 6 Data Responden .....	143
Lampiran 7 Data Pengetahuan Gizi Responden .....	145
Lampiran 8 Data Pola Kebiasaan Makan Responden .....	146
Lampiran 9 Data Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Responden .....	147
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi.	149
Lampiran 11 Hasil Analisis Data .....	151
Lampiran 12 Dokumentasi .....	157
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup .....	158

## INTISARI

Peningkatan prevalensi status gizi tidak normal pada dewasa menjadi masalah gizi di Indonesia dari tahun 2013 hingga 2018. Berdasarkan Riskesdas 2018, 20% pegawai mengalami *overweight* dan 33,7% pegawai mengalami obesitas. Status gizi tidak normal dapat membuat pegawai kurang optimal dalam bekerja. Faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain asupan gizi, penyakit infeksi, pengetahuan gizi, pola kebiasaan makan, dan durasi penggunaan *gadget*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, pola kebiasaan makan dan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini yaitu 51 pegawai kelurahan yang diambil menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner pengetahuan gizi, *qualitative FFQ*, kuesioner durasi penggunaan *gadget*, timbangan badan, dan stadiometer. Hasil uji univariat menunjukkan 64,7% pegawai memiliki pengetahuan gizi cukup, 51% pegawai memiliki pola kebiasaan makan cukup, 60,8% pegawai memiliki durasi penggunaan *gadget* sedang, dan 56,9% pegawai memiliki status gizi normal. Hasil uji bivariat *Rank spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p = 0,267$ ), terdapat hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi ( $p = 0,001$ ), dan tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi ( $p = 0,437$ ). Kesimpulan penelitian ini tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan, terdapat hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan, dan tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.

**Kata Kunci :** Pengetahuan gizi, pola kebiasaan makan, durasi penggunaan *gadget*, status gizi.

## **ABSTRACT**

*Increasing prevalence of abnormal nutritional status in adults became a nutritional problem in Indonesia from 2013 to 2018. Based on Riskesdas 2018, 20% of employees are overweight and 33.7% of employees are obese. Nutritional status abnormality can make employees less than optimal work. Factors that affecting the nutritional status, including nutritional intake, infectious disease, nutritional knowledge, eating habits, and duration of gadget use. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, eating habit pattern and duration of gadget use with nutritional status in sub-district employees throughout Ngaliyan District. This research uses a cross sectional design. Sample on this research consisted of 51 sub-district employees who were taken using cluster sampling techniques. The instruments used is nutritional knowledge questionnaire, qualitative FFQ, questionnaire on duration of gadget use, digital scale and stadiometer. Univariate test results show that 64.7% of employees have sufficient nutritional knowledge, 51% of employees have sufficient eating habit pattern, 60,8% of employees have duration moderate use of gadget, and 56.9% of employees have normal nutritional status. The bivariate test results from spearman rank test showed that there was no relationship between nutritional knowledge with nutritional status ( $p = 0.267$ ), there is a relationship between eating habit pattern with nutritional status ( $p = 0.001$ ), and there is no relationship between duration of gadget use with nutritional status ( $p = 0.437$ ). The conclusion is no relationship between nutritional knowledge with nutritional status of sub-district employees throughout Ngaliyan District, there is relationship between eating habit pattern with nutritional status of sub-district employees throughout Ngaliyan District, and there is no relationship between duration of gadget use with nutritional status of sub-district employees throughout Ngaliyan District.*

**Keywords :** *Nutritional knowledge, eating habit pattern, duration of gadget use, nutritional status.*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Masalah gizi masih menjadi masalah utama kesehatan di Indonesia. Pada era globalisasi, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah ini ditandai dengan meningkatnya prevalensi status gizi tidak normal pada dewasa dari tahun 2013 hingga 2018. Pada Riskesdas 2013, status gizi kurus di Indonesia yaitu 8,7% dan meningkat pada tahun 2018 yaitu menjadi 9,3%. Berat badan lebih yang awalnya 13,3% pada tahun 2013 menjadi 13,6% pada tahun 2018. Sedangkan obesitas pada tahun 2013 terjadi sebanyak 15,4% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 21,8% (Riskesdas 2013:264 dan Riskesdas 2018:582). Masalah gizi yang dialami pegawai, baik status gizi kurang atau lebih akan memberikan hasil yang kurang optimal dalam pekerjaannya (Parinduri, Siregar dan Octavariny, 2021:214).

Status gizi dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung antara lain asupan zat gizi dan penyakit infeksi. Asupan zat gizi seseorang dipengaruhi dari pola kebiasaan makan seseorang. Pola kebiasaan makan yang buruk seperti sering mengonsumsi makanan tinggi kalori akan membuat asupan zat gizi berlebih dan dapat mempengaruhi status gizi seseorang menjadi obesitas. Sedangkan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, ekonomi, dan lainnya (Rikandi dan Elvisa, 2020, 362).

Pendidikan dapat mempengaruhi status gizi karena pengetahuan seseorang mencerminkan tingkat pengetahuan yang dimiliki, salah satunya pengetahuan mengenai gizi. Tingkat pengetahuan gizi berpengaruh terhadap status gizi

melalui perilaku dalam memilih makanan (Fitriani, Dewanti, Kuswari, Gifari, dan Wahyuni, 2020:31). Perilaku makan yang baik berasal dari pengetahuan yang tepat. Jika pengetahuan tentang gizi kurang, maka kurang pula perilaku untuk menjaga pola makanan seimbang sehingga menyebabkan timbulnya masalah gizi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi diharapkan status gizi menjadi semakin baik (Roring, Posangi dan Manampiring, 2020:111).

Pada pegawai sering ditemukan pola kebiasaan makan yang kurang sesuai seperti makan berlebihan setiap terdapat acara besar atau makan seminimal mungkin untuk melakukan diet ketat tanpa memikirkan pola makan yang sehat (Fitriani, Dewanti, Kuswari, Gifari, dan Wahyuni, 2020:31). Selain itu banyak pula pegawai yang makan tidak teratur. Pegawai sering melewatkan waktu sarapan dan memilih makanan cepat saji yang mengandung kalori tinggi seperti mi, ayam goreng tepung dan lainnya (Syafiq dan Aisyah, 2022:37).

Berdasarkan Riskesdas 2018, penduduk yang berprofesi sebagai pegawai banyak mengalami masalah gizi berupa *overweight* sebesar 20% dan obesitas sebanyak 33,7%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan profesi lain yang tidak menyentuh angka 15% pada *overweight* dan 30% pada obesitas (Riskesdas 2018:583). Selain pola makan yang mempengaruhi status gizi, aktivitas kerja yang sering duduk sambil mengoperasikan *gadget* juga berpotensi mempengaruhi status gizi pegawai. Pegawai yang memiliki banyak waktu di depan layar akan mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan konsumsinya (Megawati, 2023:4).

Bagi pegawai, *gadget* tidak hanya digunakan saat jam kerja. Namun juga saat istirahat dan setelah pulang kerja untuk

sekedar hiburan seperti membuka sosial media, menonton film, atau belanja *online*. Tingginya durasi penggunaan *gadget* membuat waktu makan menjadi tidak teratur, baik makan berlebih atau justru jarang makan (Huda, Doda, Posangi, dan Surya, 2022:1948). Masalah tersebut disebabkan karena kurangnya disiplin dalam pembagian waktu antara menggunakan *gadget* dan saat tidak menggunakan *gadget* (Ramadhanti, 2020:215).

Lamanya durasi penggunaan *gadget* menunjukkan besarnya pengaruh media elektronik dalam mempengaruhi status gizi. Banyaknya iklan atau promosi makanan dan minuman populer di televisi, internet dan media lain dapat menarik perhatian pengguna *gadget* untuk mengonsumsinya. Hal tersebut akan cenderung membuat status gizi terus meningkat (Kumala, Margawati dan Rahadiyanti, 2019:78). Terlebih lagi apabila selama menggunakan *gadget* dibarengi dengan mengonsumsi camilan sehingga akan meningkatkan asupan makan (Mineshita, dkk., 2021:7).

Pemilihan kantor kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan sebagai tempat penelitian dikarenakan sistem kerja di kelurahan yang sering menggunakan *gadget* berupa komputer, laptop, atau *handphone*. Akibat tuntutan kerja menggunakan komputer atau laptop, membuat pegawai cenderung bekerja dengan duduk di depan layar dalam waktu yang lama. Sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pegawai dan meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Selain itu lokasi Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang termasuk lokasi strategis yang membuat mudah dalam mengakses berbagai sumber makanan, termasuk makanan kekinian dan *fast food*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang didapatkan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan?
2. Bagaimana gambaran pola kebiasaan makan pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan?
3. Bagaimana gambaran durasi penggunaan *gadget* pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan?
4. Bagaimana gambaran status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan?
5. Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan?
6. Bagaimana hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan?
7. Bagaimana hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini antara lain :

1. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
2. Mengetahui gambaran pola kebiasaan makan pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
3. Mengetahui gambaran durasi penggunaan *gadget* pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
4. Mengetahui gambaran status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.

5. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
6. Mengetahui hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
7. Mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.

#### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Bagi Penulis :
  - a. Dapat mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
  - b. Dapat mengetahui hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
  - c. Dapat mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
2. Bagi Institusi Terkait :

Dapat digunakan sebagai panduan dalam upaya peningkatan pengetahuan gizi, pola kebiasaan makanan yang seimbang dan penggunaan *gadget* yang efisien untuk mencapai status gizi normal.

## E. Keaslian Penelitian

Berikut beberapa penelitian terdahulu terkait variabel yang hendak penulis teliti.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Judul, dan Tahun	Metode Penelitian		Hasil
		Desain Penelitian	Variabel	
1	Agustin, Farida, Adhila Fayasari dan Guzzi Kumala Dewi (2018) Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara	<i>Cross sectional</i>	Variabel bebas : Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang  Variabel terikat : Status gizi lebih	Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada pegawai RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso dengan keadaan gizi lebih
2	Kurniasanti, Pradipta (2020) Hubungan Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik dengan <i>Visceral Fat</i> pada Pegawai UIN Walisongo Semarang	<i>Cross sectional</i>	Variabel bebas : Asupan energi, lemak, dan aktivitas fisik  Variabel terikat : <i>Visceral fat</i>	Terdapat hubungan antara asupan energi dengan <i>visceral fat</i> (nilai $p < 0,05$ ), tidak ada hubungan antara asupan lemak, serat, dan aktivitas fisik dengan <i>visceral fat</i> .

3	Siregar, Emi Inayah Sari (2019) Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Status Pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan	<i>Cross sectional</i>	Variabel bebas : Pola makan (kecukupan asupan karbohidrat dan lemak, jenis makan dan frekuensi makan), aktivitas fisik, durasi tidur	Terdapat pengaruh kecukupan asupan karbohidrat ( $p=0,000$ ), kecukupan asupan lemak ( $p=0,022$ ), aktivitas fisik ( $p=0,000$ ) dan durasi tidur ( $p=0,000$ ) dengan kejadian obesitas
			Variabel terikat : Status gizi	
4	Zulfa, Qonita Amalia, Endo Dardjito dan Teguh Jati Prasetyo (2022) Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Karyawan Shift di PT. Pajitex	<i>Cross sectional</i>	Variabel bebas : Asupan zat gizi makro, kualitas tidur dan aktivitas fisik	Terdapat hubungan asupan energi ( $p=0,000$ ), protein ( $p=0,000$ ), lemak ( $p=0,000$ ), karbohidrat ( $p=0,000$ ), kualitas tidur ( $p=0,046$ ), dan aktivitas fisik ( $p=0,000$ ) dengan status gizi
			Variabel terikat : Status gizi	

Penelitian ini dan penelitian sebelumnya memiliki perbedaan yang terletak pada variabel. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel bebas, antara lain pengetahuan gizi, pola kebiasaan makan dan durasi penggunaan *gadget*. Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini yaitu status gizi.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

Landasan teori berisikan definisi dan konsep tentang variabel-variabel dan hubungan antar variabel dalam penelitian yang berfungsi sebagai kerangka teori untuk menunjang penelitian (Kamaruddin, dkk, 2022:45). Berikut merupakan penjelasan lebih lengkap dari setiap variabel pada penelitian ini.

#### **1. Pegawai**

##### **a. Pengertian Pegawai**

Pegawai adalah setiap individu yang bekerja berlandaskan perjanjian atau kesepakatan kerja baik tertulis maupun tidak tertulis. Pegawai dapat merupakan individu yang bekerja dalam jabatan negeri atau BUMN (Badan Usaha Milik Negara) atau BUMD (Badan Usaha Milik Daerah) (Mardiasmo, 2003:137). Pegawai juga bisa disebut sebagai penjual jasa. Pegawai akan menawarkan jasanya berupa pikiran dan tenaganya yang kemudian akan diberi kompensasi sesuai dengan kesepakatan bersama perusahaan. Dengan demikian, pegawai akan mendapat kompensasi atau gaji yang sesuai dengan beban pekerjaan yang diberikan oleh perusahaan (Hasibuan, 1994:13).

Pegawai dapat dibedakan sebagai berikut:

##### **1) Pegawai Negeri Sipil (PNS)**

Pegawai Negeri Sipil atau disingkat PNS adalah pegawai yang telah memenuhi syarat perundang-undangan, diangkat oleh pejabat yang berwenang dan disertai tugas sebagai jabatan Negeri yang ditetapkan berdasarkan perundang-

undangan dan digaji menurut perundang-undangan yang berlaku (Abdurrahman, 2018:73)

2) Pegawai tetap

Pegawai tetap merupakan individu pribadi yang bekerja pada penyedia pekerjaan. Pegawai tetap menerima gaji dalam jumlah tertentu secara berkala secara teratur. Contoh pegawai tetap antara lain anggota dewan komisaris dan anggota dewan pengawas yang secara langsung ikut menjalankan kegiatan perusahaan dengan konsisten (Mardiasmo, 2003:138).

3) Pegawai kontrak

Pegawai kontrak dipekerjakan dengan tujuan untuk menangani pekerjaan rutin perusahaan dengan lamanya masa kerja yang tidak terjamin. Kelangsungan masa kerja pegawai kontrak didasarkan pada hasil kerja pegawai. Apabila pegawai kontrak memberikan hasil kerja yang bagus, maka kontrak akan dipertahankan. Namun jika hasil kerjanya tidak memuaskan, maka saat kontrak selesai tidak akan diperpanjang (Abdurrahman, 2018:73-74)

4) Pegawai lepas

Pegawai lepas merupakan individu pribadi yang bekerja pada penyedia kerja hanya pada saat tertentu. Pekerja lepas tidak bekerja secara rutin melainkan hanya pada saat tenaganya dibutuhkan saja. Pekerja lepas diberi gaji hanya saat yang bersangkutan bekerja sesuai dengan jumlah harian atau jumlah pekerjaan yang dihasilkan. (Mardiasmo, 2003:138).

### **b. Usia Pegawai**

Usia pegawai merupakan usia dimana seseorang masuk dalam usia produktif. Usia produktif yaitu seseorang yang berusia 15 sampai 64 tahun dan siap melakukan pekerjaan (Kemenkes, 2019). Sedangkan penentuan status gizi menggunakan IMT ditujukan untuk kategori usia dewasa. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan sampel pegawai dengan usia dewasa. Usia dewasa dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu dewasa awal dimulai usia 21 tahun sampai 35 tahun, dewasa menengah antara 36 tahun sampai 45 tahun, dan dewasa akhir dimulai usia 46 tahun sampai 60 tahun. Dapat disimpulkan bahwa usia dewasa adalah seseorang dengan usia 21 – 60 tahun (Kemenkes, 2017).

## **2. Kelurahan**

### **a. Pengertian Kelurahan**

Kelurahan adalah unit organisasi pemerintahan yang terendah dalam sistem pemerintahan di Indonesia. Kelurahan berada di wilayah perkotaan. Kelurahan merupakan wilayah kerja kepala kelurahan sebagai perangkat daerah kota. Pemimpin di kelurahan disebut sebagai lurah yang merupakan Pegawai Negeri Sipil (PNS). Kelurahan memiliki tugas dalam menyelenggarakan pemerintahan, pembangunan, dan melaksanakan urusan pemerintah di wilayahnya (Sari, 2021:7-8).

**b. Kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan**

Kecamatan Ngaliyan terdiri dari 10 kelurahan sebagai berikut:

- 1) Kelurahan Gondoriyo
- 2) Kelurahan Podorejo
- 3) Kelurahan Bringin
- 4) Kelurahan Purwoyoso
- 5) Kelurahan Kalipancur
- 6) Kelurahan Bambankerep
- 7) Kelurahan Tambakaji
- 8) Kelurahan Ngaliyan
- 9) Kelurahan Wonosari
- 10) Kelurahan Wates

**c. Jam Kerja Kelurahan**

Jam kerja pegawai kelurahan adalah sebagai berikut:

- 1) Senin-Kamis : 08.00 – 16.00 WIB
- 2) Jum'at : 07.30 – 14.00 WIB

**3. Status Gizi****a. Pengertian Status Gizi**

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2003:4). Menurut Kemenkes RI status gizi (*nutritional status*) adalah suatu keadaan tubuh yang ditimbulkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu memiliki kebutuhan zat gizi yang berbeda dengan individu lainnya. Hal ini dibedakan berdasarkan faktor

usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan berat badan pada tiap individu (Par'i, dkk, 2017:4).

Status gizi seseorang ditentukan berdasarkan keseimbangan asupan gizi dan kebutuhannya. Status gizi yang baik atau normal dihasilkan dari asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sedangkan apabila antara asupan dan kebutuhan tubuh tidak sesuai, maka akan terjadi masalah gizi yaitu gizi lebih atau gizi kurang. Gizi lebih terjadi saat asupan gizi lebih banyak dibanding dengan kebutuhan tubuh dan gizi kurang terjadi apabila asupan gizi lebih sedikit dibanding kebutuhan tubuh (Par'i, 2019:2).

Pada pegawai, kebutuhan gizi yang tercukupi menjadi kunci penting dalam meningkatkan produktivitas kerja. Apabila pegawai yang mempunyai masalah gizi kurang, seperti kurang energi akan membuat pegawai tidak mempunyai tenaga yang cukup untuk melakukan aktivitas di tempat kerja. Selain kurang energi, masalah gizi kurang lainnya yaitu anemia gizi besi yang menjadikan pegawai mudah merasa lesu, letih, dan lemah, serta menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit sehingga meningkatkan frekuensi tidak masuk kerja atau hasil pekerjaan tidak maksimal. Hal tersebut juga bisa terjadi pada pegawai dengan masalah gizi lebih. Tubuh yang gemuk akan membuat gerakan kurang gesit dan lambat sehingga menurunkan tingkat produktivitas kerja (Hardinsyah dan Supariasa, 2017:413).

## b. Cara Mengukur Status Gizi

Mengetahui status gizi pada usia dewasa sangat diperlukan untuk mendeteksi adanya masalah gizi lebih atau kurang. Hal tersebut dikarenakan adanya masalah gizi dapat beresiko timbulnya penyakit dan berpengaruh pada produktivitas kerja (Hardinsyah dan Supariasa, 2017:210). Jenis penilaian status gizi yang biasa digunakan pada usia dewasa (usia 18 tahun ke atas) yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT). Cara ini tergolong cukup sederhana untuk memantau status gizi yang berhubungan dengan masalah kekurangan dan kelebihan berat badan (Kemenkes RI, 2017:223).

IMT adalah ukuran yang menunjukkan kekurangan atau kelebihan berat badan. IMT merupakan salah satu cara untuk menentukan status gizi dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan. Sebelum menghitung IMT dilakukan terlebih dahulu pengukuran berat badan dan tinggi badan secara baik dan benar dengan cara sebagai berikut :

### 1) Cara mengukur berat badan

Menurut Gibson (2005), langkah pengukuran berat badan yaitu :

Tabel 2. 1 Langkah-langkah mengukur berat badan

No	Langkah
1	Meletakkan timbangan di tempat dengan permukaan datar dan rata
2	Memastikan timbangan menunjukkan angka "NOL" sebelum melakukan pengukuran pada subyek
3	Meminta subyek menggunakan pakaian seminimal mungkin dengan melepas alas kaki dan perhiasan subyek

4	Mengarahkan subyek untuk berdiri tepat di tengah timbangan
5	Memastikan kaki atau pakaian subyek tidak menutupi jendela baca
6	Mengarahkan subyek untuk berdiri tegak, rileks dan pandangan lurus ke depan
7	Pengukur menempatkan diri di depan subyek untuk melihat dan mencatat hasil penimbangan
8	Mengarahkan subyek untuk turun dan melakukan penimbangan 1 kali lagi
9	Pengukur mencatat hasil pengukuran dengan pendekatan 0,1 kg
10	Apabila hasil pengukuran 1 dan 2 berbeda $> 0,5$ kg, maka melakukan pengukuran ketiga

Sumber : Handayani, dkk. 2015:18.

## 2) Cara mengukur tinggi badan

Menurut Gibson (2005), mengukur tinggi badan untuk dewasa adalah sebagai berikut :

Tabel 2. 2 Langkah-langkah mengukur tinggi badan.

No	Langkah
1	Meminta subyek melepas topi, hiasan kepala dan alas kaki seperti sepatu dan sandal
2	Memposisikan subyek untuk berdiri tegak lurus membelakangi papan pengukur dan di bawah alat penggeser
3	Mengarahkan subyek agar menempelkan bagian belakang kepala, bahu, pantat, betis, dan tumit ke papan pengukur
4	Mengarahkan subyek agar kedua telapak kaki rata dan menempel pada papan pengukur
5	Mengarahkan subyek agar merapatkan kedua lutut dan tumit
6	Mengarahkan pandangan subyek agar lurus ke depan

7	Pengukur menarik papan penggeser sampai puncak kepala subyek
8	Pengukur membaca hasil pengukuran
9	Melakukan pengukuran sekali lagi
10	Bila hasil pengukuran 1 dan 2 berbeda, maka melakukan pengukuran yang ke 3

Sumber : Handayani, dkk. 2015:22-23.

Setelah mendapatkan hasil dari mengukur berat badan dan tinggi badan, kemudian menghitung IMT dengan rumus sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Hasil dari rumus di atas selanjutnya disesuaikan dengan batas ambang status gizi berdasarkan pada ketentuan FAO/WHO yang telah dimodifikasi sesuai dengan kondisi di Indonesia. Kategori IMT yang digunakan di Indonesia adalah sebagai berikut :

Tabel 2. 3 Status gizi berdasarkan IMT

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

Sumber : Kemenkes RI, 2014.

### c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada usia dewasa antara lain :

#### 1) Asupan Zat Gizi

Status gizi dipengaruhi dari asupan zat gizi makro dan mikro yang seimbang dengan kebutuhan. Asupan zat gizi tergantung pada perilaku makan seseorang. Perilaku makan yang terjadi secara berulang akan menjadi kebiasaan makan dan membentuk pola makan. Apabila perilaku makan yang terulang adalah pola makan yang tidak seimbang maka akan mengakibatkan asupan zat gizi tidak seimbang dan menjadi masalah gizi (Santosa, dkk., 2022:58).

#### 2) Infeksi

Infeksi dapat menyebabkan masalah status gizi melalui berbagai mekanismenya. Meskipun hanya berdampak infeksi ringan, hal tersebut sudah dapat menimbulkan hilangnya keseimbangan nitrogen dan dapat menjadi penyakit yang dapat mempengaruhi status gizi. Hubungan antara kurang gizi dengan penyakit infeksi ditentukan dari seberapa besar dampak yang ditimbulkan oleh sejumlah infeksi terhadap status gizi (Baeda, 2023:39).

#### 3) Usia

Usia yang bertambah membuat kebutuhan zat gizi bagi tubuh juga bertambah. Zat gizi diperlukan tubuh sebagai zat tenaga untuk melakukan berbagai aktivitas fisik. Namun saat usia mencapai 40 tahun, zat tenaga yang dibutuhkan akan

berkurang. Setiap 10 tahun setelah individu memasuki usia 25 tahun, akan terjadi penurunan kebutuhan energi sebesar 4%. Penurunan kebutuhan energi disebabkan karena kemampuan metabolisme tubuh juga mengalami penurunan. Apabila asupan zat gizi berlebih maka akan terjadi penumpukan lemak di dalam tubuh dan dapat menimbulkan masalah gizi lebih berupa obesitas (Santosa, dkk., 2022:55).

#### 4) Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat menentukan seberapa asupan zat gizi yang harus dikonsumsi. Pada umumnya, perempuan banyak menggunakan keterampilan dalam bekerja dibanding laki-laki yang lebih banyak menggunakan tenaga. Hal tersebut membuat kebutuhan energi perempuan lebih sedikit dibandingkan kebutuhan energi laki-laki. Pada perempuan juga lebih sering terjadi kelebihan berat badan daripada laki-laki karena perempuan cenderung memiliki proporsi lemak tubuh yang lebih banyak setelah pubertas (Santosa, dkk., 2022:56).

#### 5) Tingkat Ekonomi

Daya beli makanan dipengaruhi oleh besar kecilnya jumlah pendapatan. Semakin besar pendapatan maka makanan yang dikonsumsi akan semakin baik secara kualitas maupun kuantitas. Sebaliknya, apabila pendapatan kecil maka daya beli makanan dengan kualitas dan kuantitas yang baik akan menurun. Namun, banyak juga individu dengan pendapatan besar tidak memanfaatkan

pendapatannya untuk memperoleh bahan makanan yang bergizi dalam menyediakan makanan keluarga.

Hal tersebut disebabkan antara lain :

- a) Kurangnya pengetahuan mengenai bahan makanan yang bergizi.
- b) Masih mengikuti pantangan-pantangan tradisional.
- c) Tidak mau mengonsumsi bahan makanan yang murah meskipun memiliki banyak kandungan gizi (Santosa, dkk., 2022:56).

#### 6) Pendidikan

Pendidikan sering mencerminkan pengetahuan dari individu. Pengetahuan memiliki pengaruh terhadap sikap dalam memilih bahan makanan dan memenuhi kebutuhan gizi. Individu dengan pendidikan yang tinggi akan memiliki status gizi yang baik. Hal ini dikarenakan individu yang berpendidikan bisa memahami dan menerima informasi mengenai gizi dengan baik serta menjalankannya (Santosa, dkk., 2022:57).

#### 7) Sosial Budaya

Budaya mempunyai pengaruh yang besar terhadap pemilihan dan pengolahan bahan makanan. Budaya juga memiliki pengaruh dalam membentuk kebiasaan makan seseorang. Suku Melayu merupakan salah satu suku yang mempunyai kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh budaya. Kebiasaan tersebut adalah kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kuah santan (Santosa, dkk., 2022:57).

#### 8) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Intensitas aktivitas fisik yang dilakukan akan mempengaruhi status gizi. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan terjadinya obesitas karena terjadi penumpukan lemak (Santosa, dkk., 2022:58).

#### 9) Lingkungan

Lingkungan adalah salah satu faktor kuat yang mempengaruhi pembentukan pola kebiasaan makan yang kemudian akan mempengaruhi status gizi. Contoh lingkungan tersebut yaitu lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, serta banyaknya promosi makanan yang tersebar di media elektronik dan cetak (Santosa, dkk., 2022:58).

### **4. Pengetahuan Gizi**

#### **a. Pengertian Pengetahuan Gizi**

Menurut Notoatmojo, pengetahuan adalah hasil tahu manusia tentang sesuatu hal, atau suatu perbuatan manusia dalam memahami objek yang dihadapinya. Gizi merupakan kata serapan dari kata ghidza yang merupakan bahasa Arab dan mempunyai makna makanan (Banowati, 2014:1). Pengetahuan gizi yaitu pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi dalam makanan, makanan yang layak dikonsumsi sehingga tidak menyebabkan timbulnya penyakit, serta cara mengolah makanan yang benar supaya zat gizi dalam makanan tidak hilang dan

dapat dicerna dengan baik, serta perilaku hidup sehat (Pantaleon, 2019:74).

Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pendidikan gizi. Bapak Gizi Indonesia, Poerwo Soedarmo memaparkan bahwa pendidikan gizi (*nutrition education*) merupakan tindakan yang penting untuk membentuk usaha memperbaiki makanan. Pendidikan gizi bertujuan menjadikan individu yang *nutrition minded*. *Nutrition minded* memiliki arti yaitu individu yang paham mengenai pengaruh makanan sehari-hari terhadap kesehatan. Selain itu, individu juga akan mengerti cara menyusun menu makanan lengkap yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhannya (Supariasa, 2014:2).

## **b. Tingkatan Pengetahuan**

Ada 6 tingkatan pengetahuan yaitu :

### 1) Tahu (*know*)

Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Pada tingkat ini, seseorang hanya bisa mengingat kembali pelajaran yang telah diperoleh sebelumnya. Tujuan pada tahap tahu adalah bisa mendefinisikan, menyatakan, menyebutkan, dan menguraikan suatu hal (Notoatmodjo, 2010:50).

### 2) Memahami (*comprehension*)

Setelah tahap tahu, tahap selanjutnya adalah memahami. Memahami dianggap sebagai kemampuan untuk menjelaskan suatu objek dengan tepat. Pada tahap ini diharapkan seseorang bisa menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasi

suatu objek yang telah dipahami sebelumnya (Notoatmodjo, 2010:51).

3) Aplikasi (*application*)

Setelah memahami suatu objek, maka objek tersebut akan dapat diaplikasikan atau diterapkan pada keadaan atau lingkungan yang sebenarnya (Notoatmodjo, 2010:51).

4) Analisis (*analysis*)

Pada tingkat ini, objek yang telah diaplikasikan dapat dikelompokkan berdasarkan unsur yang memiliki keterkaitan satu sama lain. Selain itu, seseorang juga akan mampu menggambarkan dan membandingkan atau membedakan satu objek dengan objek lainnya (Notoatmodjo, 2010:51).

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan tindakan merencanakan dan menyusun kembali komponen pengetahuan menjadi suatu pola baru yang komprehensif (Notoatmodjo, 2010:51).

6) Evaluasi (*evaluation*)

Pada tahap evaluasi, seseorang mampu menilai suatu objek dan mendeskripsikan objek tersebut sebagai suatu sistem perencanaan, perolehan, dan penyediaan data untuk menciptakan alternatif keputusan (Notoatmodjo, 2010:52).

**c. Peran Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang memegang peran penting dalam mewujudkan apa yang diketahuinya tentang gizi seimbang menjadi perilaku

mengonsumsi gizi seimbang. Pengetahuan yang diimbangi dengan pemahaman yang tepat akan menghasilkan perilaku yang sesuai. Apabila pengetahuan gizi kurang, maka dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi kurang atau lebih karena kurangnya usaha untuk menyeimbangkan makanan yang dikonsumsi dengan yang dikeluarkan. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik akan menyesuaikan susunan makanannya agar sesuai dengan kebutuhan hariannya sehingga dapat mencapai status gizi normal (Adibah, dkk., 2020:30 dan Roring, dkk., 2020:111).

Pengetahuan gizi berperan penting untuk memperbaiki pola kebiasaan makan yang kurang baik menjadi kebiasaan makan yang sehat. Hal tersebut dilakukan dengan memastikan bahwa terpenuhinya kebutuhan gizi penting untuk mencegah malnutrisi. Individu yang memiliki kesadaran untuk menjaga berat badan dan status gizi cenderung memilih diet yang sehat untuk kesehariannya. Perubahan kebiasaan makan dimulai dari pengetahuan tentang jenis makanan yang dimakan dan kesadaran pentingnya perilaku makan yang sehat. Meskipun demikian, hubungan antara apa yang diketahui dan apa yang dilakukan itu lemah. Hal tersebut dikarenakan pengetahuan yang dimiliki individu tidak secara otomatis memberikan perubahan kebiasaan yang lebih sehat tetapi dapat bertindak sebagai instrumen yang kuat ketika ingin merubah kebiasaan (Akinmoladun, dkk., 2021:18826).

Dalam dunia kerja, pengetahuan gizi juga diperlukan untuk mengetahui kebutuhan energi

pegawai. Setiap pekerjaan memiliki beban kerja yang berbeda-beda sehingga akan membutuhkan energi yang berbeda-beda pula. Pekerjaan yang memiliki aktivitas fisik tinggi yang melibatkan fisik seperti mengangkat barang akan membutuhkan energi lebih banyak dibandingkan dengan pekerjaan yang mempunyai aktivitas fisik rendah seperti duduk di depan komputer. Dengan memahami beban pada pekerjaan dan energi yang dibutuhkan, maka asupan gizi akan terpenuhi sesuai dengan kebutuhan pekerjaan sehingga tidak terjadi malnutrisi (Sari, 2019).

#### **d. Cara Mengukur Pengetahuan Gizi**

Notoatmodjo (2010) menyatakan pengukuran pengetahuan bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan seseorang berdasarkan seberapa banyak hal-hal yang telah diketahui. Cara mengukur pengetahuan dapat dilakukan menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan suatu daftar pertanyaan terstruktur dengan beberapa alternatif jawaban yang kemudian dipilih oleh responden sesuai dengan aspirasi, persepsi, sikap, keadaan, atau pendapat pribadinya. Pada penelitian, kuesioner bisa diisi oleh responden atau diisi oleh petugas berdasarkan hasil wawancara secara tatap muka langsung atau melalui telepon (Nugroho, 2018:19). Selanjutnya, pertanyaan yang telah dijawab diberikan skor sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan (Loaloka, 2021:7-8).

Kuesioner pengetahuan gizi pada penelitian ini menggunakan jenis pertanyaan tertutup dengan tiga pilihan jawaban. Pada kuesioner pengetahuan gizi

terdapat 34 pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan gizi seimbang. Berikut merupakan kisi-kisi materi yang terdapat dalam kuesioner pengetahuan gizi.

Tabel 2. 4 Kisi-kisi pertanyaan kuesioner pengetahuan gizi

No	Kelompok Pertanyaan	Indikator	Jumlah Pertanyaan
1	Kelompok Gizi Seimbang	a. Mengidentifikasi gambaran umum tumpeng gizi seimbang b. Menyebutkan kelompok zat gizi c. Menyebutkan contoh makanan seimbang d. Menyebutkan minuman yang baik dikonsumsi e. Menyebutkan jumlah olahraga dalam satu minggu f. Menyebutkan jenis aktivitas fisik	12
2	Kelompok Makanan Pokok	a. Menyebutkan contoh makanan pokok b. Mengidentifikasi fungsi karbohidrat c. Menyebutkan porsi konsumsi makanan pokok d. Menyebutkan penyakit terkait karbohidrat	4
3	Kelompok Lauk Hewani dan Nabati	a. Menyebutkan contoh lauk hewani dan nabati b. Mengidentifikasi manfaat protein c. Menyebutkan porsi konsumsi lauk hewani dan nabati	5

		d. Menyebutkan penyakit terkait protein	
4	Kelompok Sayuran	a. Menyebutkan contoh sayuran b. Mengidentifikasi kandungan sayuran c. Menyebutkan penyakit terkait sayuran	4
5	Kelompok Buah-Buahan	a. Menyebutkan contoh buah-buahan b. Mengidentifikasi kandungan buah-buahan c. Mendeskripsikan cara mengonsumsi buah	5
6	Kelompok Gula, Garam, dan Lemak/Minyak	a. Menyebutkan anjuran konsumsi gula b. Menyebutkan anjuran konsumsi garam c. Menyebutkan anjuran konsumsi minyak d. Menyebutkan penyakit terkait konsumsi garam	4
<b>Total Pertanyaan</b>			<b>34</b>

Untuk mengetahui nilai akhir, rumus yang digunakan adalah berikut ini.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{34} \times 100$$

Nilai akhir yang didapat dikategorikan menurut klasifikasi kualitas pengetahuan menurut Nursalam (2008) sebagai berikut :

- 1) Tingkat pengetahuan buruk apabila mendapat nilai  $\leq 59$
- 2) Tingkat pengetahuan cukup apabila mendapat nilai 60-79

- 3) Tingkat pengetahuan baik apabila mendapat nilai  $\geq 80$   
(Loaloka, 2021:8).

**e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi**

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizi antara lain :

1) Usia

Usia memiliki pengaruh terhadap kemampuan daya tangkap dan pola pikir seseorang. Kemampuan daya tangkap dan pola pikir seseorang dapat berubah seiring dengan bertambahnya usia. Semakin bertambahnya usia seseorang, pengetahuan yang diperolehnya akan semakin banyak. Hal tersebut didasari oleh pengalaman hidup, emosi, pengetahuan, dan keyakinan yang lebih matang. Namun, perkembangan daya tangkap dan pola pikir tidak dapat optimal lagi ketika mencapai usia tertentu (Retnaningsih, 2016:71-72)

2) Pendidikan

Individu dengan latar belakang pendidikan tinggi akan dapat dengan mudah menerima wawasan tentang gizi sehingga akan meningkatkan pengetahuan gizi yang selanjutnya dapat menjadikan individu dengan gizi baik. Sebaliknya, individu dengan pendidikan rendah akan memiliki keterbatasan dalam menangani masalah gizi. Selain itu, pendidikan yang tinggi juga akan mempermudah dalam menerima informasi dari luar tentang betapa pentingnya gizi serta dapat memilah

antara fakta dan hoax dari informasi yang tersebar (Mawarni, 2022:23).

3) Sosial Ekonomi

Lingkungan sosial menjadi faktor pendukung tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang, sedangkan ekonomi akan mempengaruhi tingkat pendidikan seseorang. Seseorang dengan kondisi ekonomi yang baik akan mendapatkan pendidikan yang tinggi. Hal tersebut akan menjadikan seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi pula (Kurniati, dkk., 2020:107).

4) Kultur (Budaya dan Agama)

Budaya memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Hal tersebut dikarenakan budaya dan agama yang dianut setempat akan menyaring berbagai informasi baru yang masuk. Meskipun informasi baru yang masuk adalah informasi yang bagus, belum tentu diterima apabila bertentangan dengan budaya dan agama yang dianut (Kurniati, dkk., 2020:107).

5) Pengalaman

Pengalaman berhubungan dengan usia dan tingkat pendidikan seseorang. Seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi akan memiliki peluang mendapatkan pengalaman yang luas, sedangkan seseorang dengan usia tua akan memiliki pengalaman yang lebih banyak dibanding seseorang yang lebih muda (Kurniati, dkk., 2020:108).

## 6) Informasi

Informasi merupakan suatu hal yang dapat diketahui, informasi juga bisa diartikan sebagai transfer pengetahuan. Informasi dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti media elektronik seperti sosial media dan televisi, media cetak seperti majalah dan koran, serta non-media seperti keluarga, teman dan tenaga kesehatan (Siregar dan Ricard, 2020:24). Seseorang dengan pengetahuan yang luas mendapatkan banyak informasi dari berbagai sumber (Kurniati, dkk., 2020:108).

## 5. Pola Kebiasaan Makan

### a. Pengertian Pola Kebiasaan Makan

Pola merupakan suatu sistem, cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu. Makan memiliki arti sebagai proses konsumsi nutrisi (Sumampouw, 2019:107). Pengertian pola makan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu (Fathonah dan Sarwi, 2020:5). Keadaan gizi dapat dipengaruhi oleh perilaku pola makan. Hal tersebut dikarenakan perilaku pola makan mencerminkan kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang biasa dikonsumsi yang selanjutnya akan mempengaruhi asupan gizi dan menentukan tingkat kesehatan individu (Kemenkes RI, 2014:5).

Gizi kerja termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan dan produktivitas pekerja. Untuk memaksimalkan produktivitas pekerja, perusahaan dapat memberikan makanan yang bergizi kepada pekerja atau memberikan kemudahan akses

dalam mendapatkan makanan bergizi seperti mendirikan kantin. Masalah yang bisa ditemukan dalam lingkungan kerja adalah akses terhadap makanan sehat yang seringkali tidak didapatkan oleh pekerja. Seperti pekerja yang hanya memiliki sedikit waktu untuk makan, tidak ada tempat makan, atau tidak ada uang untuk membeli makanan sehingga membuat pekerja tidak dapat mengkonsumsi makanan dengan jumlah kalori yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya dalam melakukan pekerjaan (Hartriyanti, dkk, 2020:1-2).

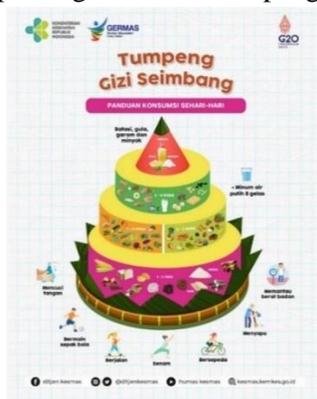
Kunci untuk memenuhi kebutuhan energi harian yaitu dengan menerapkan pola kebiasaan makan yang sehat. Pola makan yang sehat adalah pengaturan jumlah dan jenis makan yang bertujuan mempertahankan kesehatan dan status gizi normal (Sakinah, 2021:10). Menu seimbang merupakan sebuah menu yang terdiri dari berbagai kelompok makanan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan) dalam kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan setiap individu. Dengan mengonsumsi menu makanan yang seimbang dapat mencukupi kebutuhan gizi individu yang berguna untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh serta proses pertumbuhan dan perkembangan (Banowati, 2019:124).

#### **b. Anjuran Pola Kebiasaan Makan**

Pola makan yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan RI adalah pola kebiasaan makan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan pangan harian dengan kandungan zat gizi dalam jenis dan

jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan menyesuaikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dengan tujuan mempertahankan berat badan ideal agar terhindar dari masalah gizi (Kemenkes RI, 2014:7).

Prinsip gizi seimbang memiliki 4 pilar digambarkan dalam tumpeng gizi seimbang. Tumpeng gizi seimbang merupakan gambaran sederhana mengenai panduan jumlah porsi makan setiap kelompok makanan dan minum serta aktivitas fisik, termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan (Solichatin, dkk, 2022:88). Berikut merupakan gambar dari tumpeng gizi seimbang.



Gambar 2. 1 Tumpeng gizi seimbang

Pada Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) tersusun 4 lapisan dari bawah ke atas yang mana semakin keatas akan semakin kecil. Empat lapis tumpeng gizi seimbang memiliki arti 4 prinsip yang menjadi pilar gizi seimbang. Empat pilar tersebut antara lain :

1) Mengonsumsi anekaragam pangan

Pada orang dewasa dianjurkan mengonsumsi beranekaragam pangan karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Setiap jenis makanan memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, seperti nasi merupakan sumber utama karbohidrat namun mengandung sedikit vitamin dan mineral, sayuran dan buah-buahan mengandung banyak vitamin, mineral dan serat namun memiliki sedikit kalori dan protein. Ikan merupakan makanan sumber protein tinggi, tetapi mengandung sedikit kalori. Oleh karena itu diperlukan mengonsumsi beraneka ragam pangan agar bisa saling melengkapi dalam memenuhi kebutuhan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan (Kemenkes RI, 2014 :17-18).

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih dapat mencegah terjangkit penyakit infeksi. Penyakit infeksi dapat mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung. Penyakit infeksi menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga konsumsi jumlah dan jenis zat gizi akan berkurang dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap status gizi. Cara membiasakan perilaku hidup sehat antara lain selalu mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, menutup makanan yang tersaji, menutup hidung dan mulut ketika bersin, dan selalu menggunakan alas kaki (Kemenkes RI, 2014:18-19).

3) Melakukan aktivitas fisik

Melakukan aktivitas fisik secara rutin bertujuan untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Aktivitas fisik dapat menyeimbangkan antara asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh dan yang dikeluarkan tubuh. Untuk melakukan aktivitas fisik tidak selalu dengan olahraga, tetapi aktivitas sehari-hari juga merupakan aktivitas fisik seperti berjalan dan menyapu. Dengan melakukan aktivitas fisik maka kebugaran tubuh akan terjaga sehingga dapat meningkatkan fungsi jantung, menurunkan obesitas, dan meningkatkan fungsi paru dan otot (Litaay, dkk, 2021:11).

4) Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Berat badan normal merupakan tanda telah tercapainya keseimbangan zat gizi dalam tubuh. Pemantauan berat badan pada orang dewasa menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT). Menjalani pola hidup gizi seimbang harus diimbangi dengan memantau berat badan normal agar terhindar dari penyimpangan berat badan. Berat badan yang tidak normal seperti obesitas dapat menjadi faktor utama terjadinya penyakit degeneratif (Yunianto, dkk, 2021:141).

Pada setiap kelompok pangan di tumpeng gizi seimbang dicantumkan jumlah porsi makan setiap kelompok pangan yang dianjurkan. Diantaranya makanan pokok seperti nasi, ubi dan jagung dikonsumsi 3-4 porsi; sayuran dikonsumsi 3-4 porsi; buah-buahan 2-3 porsi; lauk hewani dan nabati 2-4 porsi; dan

membatasi gula, garam dan minyak; serta minum 8 gelas air putih. Semua jenis dan jumlah kelompok pangan tersebut dikonsumsi dalam waktu satu hari dengan pembagian 3 kali makan utama pada sarapan, makan siang dan makan malam; dan 2 kali makan selingan pada sekitar pukul 10 pagi dan 4 sore. Selain itu ada juga kegiatan yang harus dibiasakan seperti membaca label informasi nilai gizi pada kemasan pangan, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, olahraga setidaknya 3-5 hari setiap minggu, dan memantau berat badan (PERSAGI dan AsDI, 2020:17).

Anjuran untuk mengonsumsi makanan yang baik juga tertuang dalam al-quran pada surat Al-Baqarah ayat ke 168 yang berbunyi sebagai berikut.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتَ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya : “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 [2] : 168).

Berdasarkan ayat tersebut diperintahkan untuk mengonsumsi makanan yang halal, yaitu makanan yang tidak haram. Makanan halal dapat dilihat dari dua hal yakni halal menurut zatnya yaitu makanan selain babi, bangkai dan darah; dan halal menurut cara memperolehnya yaitu bukan hasil curian. Disamping halal, diperintahkan juga mengonsumsi makanan yang baik yang terdapat di bumi. Karena makanan yang halal belum tentu baik bagi setiap orang. Ada makanan yang

halal dan baik bagi seseorang, namun belum tentu baik bagi orang lain karena memiliki kondisi kesehatan yang berbeda. Ada pula makanan yang halal namun tidak bergizi seperti makanan sisa kemarin atau makanan yang gosong sehingga rusak kandungan gizinya. Makanan yang baik merupakan makanan yang sehat, aman dikonsumsi, dan memberikan manfaat yang baik bagi tubuh (Shihab, M Quraish Jilid 1, 2017 :456-457).

Tubuh yang sehat diperoleh dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang berupa karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, dan buah-buahan. Berbagai jenis golongan makanan tersebut telah tersedia di bumi untuk dikonsumsi. Hal tersebut dapat ditemukan dalam ayat-ayat di bawah ini.

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (٢٩)  
وَحَدَائِقَ غُلْبًا (٣٠) وَفَلَكَهَةً وَأَبًّا (٣١) مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ (٣٢)

Artinya : “lalu Kami tumbuhkan padanya biji-bijian (27) dan anggur serta sayur-sayuran, (28) dan Zaitun serta pohon kurma, (29) dan kebun-kebun lebat (30) serta buah-buahan dan rumput-rumputan (31) untuk kesenangan kamu dan untuk binatang-binatang ternak kamu (32).” (Q.S. ‘Abasa [80] : 27 – 32).

Dalam tafsir Al-Azhar Jilid 9 disebutkan bahwa Q.S. ‘Abasa [80] ayat 27-32 memiliki makna bahwa di bumi ini terdapat berbagai macam tumbuhan yang dapat menjadi makanan bagi manusia. Mulai dari biji-bijian yang merupakan makanan pokok seperti padi, gandum, benih kacang, dan jagung. Buah-buahan yang disebutkan seperti anggur dan sayur-sayuran yang

memiliki kandungan vitamin sebagai zat penting dalam makanan. Terdapat pula buah zaitun yang tidak hanya bisa dimakan langsung, tetapi juga diambil minyaknya yang memiliki banyak manfaat. Selain anggur dan zaitun, terdapat juga bermacam-macam buah yang tumbuh di bumi yang dapat dikonsumsi oleh manusia seperti apel, aneka jenis pisang, mangga, pepaya, dan lain sebagainya (Hamka Jilid 9, 2015:501). Belum menjadi makanan seimbang jika hanya terdiri makanan pokok, sayuran dan buah-buahan tanpa ada protein. Protein dapat diperoleh dari hewan seperti dalam ayat berikut ini.

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ (٥)

Artinya : “Dan binatang ternak telah Dia ciptakan untuk kamu; padanya ada yang menghangatkan dan berbagai manfaat dan sebagiannya kamu makan.” (Q.S. An-Nahl [16] : 5).

Disebutkan dalam Q.S An-Nahl [16] ayat 5 bahwa telah diciptakan hewan ternak antara lain kerbau, sapi, kambing, biri-biri, dan unta. Diantara hewan-hewan tersebut dapat diambil manfaatnya berupa bulu yang dapat dijadikan pakaian, kulit untuk sepatu dan tentunya daging untuk dikonsumsi. Daging menjadi makanan sumber protein yang berperan sebagai zat pembangun bagi tubuh (Hamka Jilid 5, 2015:163). Selain dari daging hewan ternak, protein juga dapat ditemukan pada ikan di laut. Hal tersebut dijelaskan pada Q.S. An-Nahl [16] ayat 14 dibawah ini.

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ جَلِيَّةً  
تَلْبَسُونََهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ  
(١٤)

Artinya : “Dan Dia yang menundukkan lautan agar kamu dapat memakan darinya daging yang segar dan kamu mengeluarkan darinya perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan agar kamu (bersungguh-sungguh) mencari dari karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur.” (Q.S. An-Nahl [16] : 14).

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT menundukkan lautan dan sungai untuk menjadikannya tempat hidup dan berkembang bagi hewan. Hal tersebut bertujuan agar manusia dapat menangkap ikan yang berada di laut untuk dikonsumsi. Berdasarkan ayat-ayat yang disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa Allah SWT telah melimpahkan kepada manusia berupa nikmat pangan yang beraneka ragam. Oleh karena itu manusia diperintahkan untuk bersyukur dengan memanfaatkan nikmat pangan tersebut sebaik mungkin (Shihab, M Quraish Jilid 6, 2017:547).

### c. Cara Mengukur Pola Kebiasaan Makan

Cara mengukur pola kebiasaan makan menggunakan metode frekuensi makanan. Metode frekuensi makanan (*Food Frequency Questionnaire*) atau disingkat FFQ merupakan metode pengumpulan data terkait pola kebiasaan makan individu pada jangka waktu tertentu. Jangka waktu yang diukur dapat satu bulan, enam bulan atau satu tahun terakhir. Prinsip

umum FFQ adalah kekerapan konsumsi pangan sebagai faktor risiko munculnya kasus gizi salah/malnutrisi. Pada penelitian ini menggunakan jenis metode FFQ berupa metode *qualitative food frequency questionnaire*. Pada metode *qualitative FFQ* hanya menanyakan jenis dan frekuensi konsumsi bahan makanan (Iqbal dan Puspaningtyas, 2018:109). Daftar bahan makanan yang dimasukkan dalam kuesioner merupakan bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh mayoritas orang. Panduan melakukan wawancara *qualitative FFQ* yaitu menggunakan lembar kuesioner (Par'i, 2019:185).

Prosedur yang digunakan untuk mengumpulkan data pola kebiasaan makan dengan kuesioner *qualitative FFQ* adalah sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan *qualitative Food Frequency Questionnaire (FFQ)*.
- 2) Menjelaskan tujuan pengumpulan data pola kebiasaan makan kepada responden
- 3) Menanyakan makanan yang biasa dikonsumsi dalam satu bulan berdasarkan kelompok makanan yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan dan gula, susu dan olahannya, lemak, fast food dan *snack*, serta minuman.
- 4) Petugas mempersilakan responden untuk memberi tanda pada daftar makanan yang tersedia pada kuesioner sesuai dengan frekuensi responden biasa konsumsi. Pilihan frekuensi konsumsi antara lain 2-3/hari, 1x/hari, 3-6x/minggu, 1-2x/minggu, 2x sebulan, dan tidak pernah.

- 5) Apabila responden tidak dapat memberi tanda pada kuesioner, petugas membantu mengisikan kuesioner secara terperinci.
- 6) Cara mengisi kuesioner yaitu menandai kolom hanya pada satu kelompok waktu. Misalnya responden biasa makan nasi 3 kali sehari, maka responden hanya menandai pada kolom harian dan tidak perlu menandai kolom minggu dan bulan. Sebaliknya, apabila responden biasa makan ayam 3 kali dalam seminggu, maka responden menandai kolom minggu dan tidak perlu menandai kolom hari dan bulan.
- 7) Mengecek kembali kuesioner yang telah diisi.
- 8) Memberikan ucapan terima kasih kepada responden.

Format kuesioner yang telah diisi, selanjutnya dilakukan pengolahan data untuk mendapatkan gambaran pola kebiasaan makan (Par'i, 2019:186). Pengolahan data dilakukan dengan menghitung skor keseluruhan. Menghitung skor keseluruhan disesuaikan dengan skor pada tiap frekuensi konsumsi makanan sebagai berikut.

Tabel 2. 5 Skor *Qualitative Food Frequency Questionnaire*

<b>Frekuensi Konsumsi Makanan</b>	<b>Skor Konsumsi Pangan</b>
>3 kali/hari	50
1 kali/hari	25
3-6 kali/minggu	15
1-2 kali/minggu	10
2 kali sebulan	5
Tidak pernah	0

Sumber : Sirajuddin, Surmita, dan Trina, 2018:172.

Selanjutnya dilakukan interpretasi skor yang disesuaikan dengan rerata nilai skor konsumsi pangan pada sampel. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin beragam makanan yang dikonsumsi (Sirajuddin, Surmita dan Trina, 2018:162). Untuk menginterpretasi skor, dilakukan pembagian kategori pola kebiasaan makan sebagai berikut (Sugiyono, 2012).

(1) Menentukan range

Rumus untuk menghitung range adalah

$$\text{Range} = \text{skor tertinggi pola kebiasaan makan} - \text{skor terendah pola kebiasaan makan}$$

(2) Menentukan mean (M)

Rumus untuk menghitung mean adalah

$$M = (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) / 2$$

(3) Menentukan standar deviasi (SD)

Rumus untuk menghitung standar deviasi adalah

$$SD = \text{Range} / 6$$

Berdasarkan rumus-rumus diatas, pembagian kategori pola kebiasaan makan adalah sebagai berikut.

Tabel 2. 6 Kategori pola kebiasaan makan

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>
Kurang	$X < M - SD$
Cukup	$M - SD \geq X < M + SD$
Lebih	$X \geq M + SD$

Sumber : Arikunto, 2012.

**d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Kebiasaan Makan**

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola makan antara lain :

1) Budaya

Letak geografis menentukan budaya yang dianut pada suatu kelompok masyarakat. Budaya mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang sering dikonsumsi. Contoh, sebagai makanan pokok orang-orang Asia dan orang-orang Orientalis akan memilih nasi, sedangkan orang Italia akan memilih pasta (Hanifah, 2011:3-4).

2) Agama/Kepercayaan

Agama/kepercayaan dapat mempengaruhi pola kebiasaan makan melalui pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi. Contohnya antara lain agama Islam mengharamkan konsumsi daging babi dan orang yang beragama Hindu tidak mengonsumsi daging sapi (Hanifah, 2011:4).

3) Status sosial ekonomi

Status sosial dan ekonomi juga turut mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan kualitas makanan. Kelompok sosial berpengaruh dalam membentuk kebiasaan makan. Sebagai contoh suatu kelompok sosial terbiasa berkumpul sambil makan di restoran cepat saji seperti restoran yang menyediakan hamburger dan pizza, sedangkan kelompok sosial yang lainnya lebih senang berkumpul di rumah dan mengonsumsi masakan rumahan yang lebih sehat. Pendapatan juga akan mempengaruhi pola makan seseorang dengan

membatasi membeli makanan dengan harga mahal. Misalnya seseorang dari kalangan bawah tidak mampu membeli daging, buah dan sayur dengan kualitas baik karena harganya mahal (Hanifah, 2011:4).

4) Personal preference

Pola kebiasaan makan dapat dipengaruhi oleh perilaku menyukai dan tidak menyukai beberapa makanan. Kebiasaan makan seseorang biasanya terbentuk sejak dari kecil dibawah pengasuhan orang tua. Kebiasaan makan ini biasa menurun dari kebiasaan makan orangtua. Seseorang akan suka makanan yang disukai orangtua dan tidak suka makanan yang tidak disukai orangtua. Hal tersebut akan membuat seseorang menjadi pemilih jenis makanan dan membuat pola makan menjadi tidak beraneka ragam (Hanifah, 2011:5).

5) Rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang

Rasa lapar merupakan suatu kondisi yang kurang menyenangkan disaat tubuh merasa kekurangan makanan. Sebaliknya, nafsu makan merupakan suatu kondisi yang menyenangkan disaat timbul keinginan untuk makan. Sedangkan rasa kenyang merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa puas karena keinginan untuk makan telah terpenuhi. Melalui ketiga rasa ini seseorang dapat mengontrol pola makan kapan saat ingin makan atau tidak (Hanifah, 2011:5).

6) Kesehatan

Kondisi kesehatan seseorang memiliki pengaruh yang besar terhadap kebiasaan makan.

Timbulnya sariawan atau sakit gigi akan membuat seseorang menjadi kesulitan mengunyah dan memilih mengonsumsi makanan yang bertekstur lembut. Selain itu, kondisi kesulitan menelan juga dapat membuat seseorang lebih memilih menahan lapar daripada makan (Hanifah, 2011:5-6).

#### 7) Aktivitas

Pola kebiasaan makan juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas kelompok usia dewasa yang bekerja, seperti waktu kerja yang padat, waktu dirumah yang singkat dan ibu yang bekerja diluar rumah. Hal tersebut membuat pegawai tidak memiliki banyak waktu untuk menyiapkan makanan dan memilih makan makanan di pinggir jalan yang meningkatkan risiko terpapar polusi yang membuat makanan tidak aman, serta lebih memilih mengonsumsi makanan siap saji yang lebih cepat. Akibatnya, pola makan menjadi tidak seimbang dan tidak higienis (Kemenkes RI, 2014:30).

## 6. Durasi Penggunaan Gadget

### a. Pengertian *Gadget*

Kemajuan teknologi memberikan perubahan besar dalam kehidupan manusia dan telah melekat dengan kehidupan manusia. Teknologi yang berkembang dengan cepat dan populer di kalangan masyarakat adalah *gadget*. *Gadget* adalah sebuah istilah untuk menyebut sebuah alat elektronik yang memiliki fungsi khusus (Anggraeni, 2019:65). *Gadget* merupakan sebuah alat elektronik berukuran kecil yang dapat dibawa kemanapun dengan mudah. Sebagai

bagian dari perkembangan teknologi, *gadget* selalu menghadirkan fitur terbaru yang dapat memudahkan aktivitas manusia. Contoh dari *gadget* antara lain *smartphone*, laptop, komputer, tablet, dan lainnya (Sauludin, dkk., 2021:138).

Pada awal kemunculannya, hanya kalangan atas yang mampu menggunakan *gadget* sebagai alat komunikasi. Namun sekarang *gadget* telah digunakan oleh berbagai kalangan masyarakat mulai dari dewasa hingga anak-anak, pekerja maupun pelajar. *Gadget* memiliki beberapa tingkatan kelas spesifikasi yang disesuaikan dengan kebutuhan penggunaannya, mulai dari yang terendah hingga tertinggi yaitu kelas *entry level*, *mid range*, *high end*, hingga *flagship*. Dengan fitur *gadget* yang semakin lengkap, *gadget* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi berfungsi juga untuk mengakses informasi di internet, bekerja, belajar, bermain *game*, menonton film, dan berbagai aktivitas lainnya (Anggraeni, 2019:65).

Menurut survey dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), pengguna internet di Indonesia pada periode 2019-2020 terus mengalami peningkatan hingga mencapai angka 73,7% dari total populasi. Tingginya angka pengguna internet menyebabkan terjadinya kecanduan *gadget*. Kecanduan *gadget* di Indonesia sendiri berada pada angka 25% baik yang kecanduan *gadget* tingkat ringan, sedang dan berat. Angka tersebut didapatkan dari survey terhadap 2014 responden. Diantara 25% yang kecanduan *gadget* merupakan usia dewasa yang mana salah satu penyebabnya adalah tuntutan pekerjaan yang

mengharuskan pegawai mengoperasikan *gadget* ketika bekerja (Gunawan, dkk, 2021:1-2).

## **b. Jenis-Jenis *Gadget***

*Gadget* memiliki banyak jenis, antara lain:

### **1. *Handphone***

*Handphone* atau biasa disebut dengan ponsel merupakan *gadget* yang paling populer dikalangan masyarakat. *Handphone* adalah alat telekomunikasi elektronik bersifat dua arah yang memiliki fungsi untuk mengirim pesan. Pesan yang dikirim dapat berupa suara, gambar, video, dan informasi. Bentuknya yang kecil membuat *handphone* mudah untuk dibawa kemana-mana. *Handphone* memiliki fungsi utama sebagai alat komunikasi. Namun semakin berkembangnya teknologi, *handphone* juga berkembang dengan banyaknya aplikasi yang memiliki berbagai fungsi dan manfaat. Tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, *handphone* juga memiliki fungsi lain sebagai media hiburan, bisnis dan berbagai fungsi lainnya (Anita dan Panca, 2019:3 dan Setiawan, 2021:224).

### **2. Komputer**

Komputer merupakan serangkaian alat ataupun sekelompok mesin elektronik yang tersusun dari ribuan hingga jutaan komponen yang saling bekerjasama secara rapi dan teliti. Komputer terdiri dari tiga perangkat utama, yaitu perangkat keras (*hardware*), perangkat lunak (*software*) dan perangkat manusia (*brainware*). Setiap perangkat

memiliki fungsi dan tugasnya masing-masing (Nurhakim, 2015:56).

### 3. Laptop

Laptop merupakan hasil modifikasi dari sebuah komputer PC. Laptop didesain dengan ukuran yang relatif lebih kecil dan tipis sehingga memungkinkan dibawa kemanapun dan digunakan dimanapun. Laptop memiliki berat sekitar 1-6 kg tergantung ukuran dan jenis bahan yang digunakan. Laptop memiliki banyak fungsi yang menarik. Laptop terdiri dari beberapa bagian antara lain layar tampilan, papan tombol (*keyboard*), dan mikroprosesor. Laptop menggunakan baterai yang dapat diisi ulang dayanya dengan listrik (Anita dan Panca, 2019:4).

### 4. Tablet PC

Sama seperti laptop, tablet PC juga merupakan hasil modifikasi dari komputer PC. Tablet PC adalah komputer portable dengan bentuk buku yang memiliki teknologi layar sentuh sehingga memungkinkan pengguna tablet menggunakan stylus atau pulpen digital dalam mengoperasikannya. Dikarenakan tablet PC sudah menggunakan teknologi layar sentuh sehingga tidak perlu menggunakan keyboard dan mouse komputer lagi. Tablet PC memiliki keunggulan lebih kecil, ringan dan praktis. Tablet PC dapat digunakan dalam bidang apapun (Anita dan Panca, 2019:5 dan Wahana Komputer, 2012:12).

## 5. Televisi

Televisi adalah sebuah media komunikasi yang berfungsi sebagai penerima siaran yang berbentuk gambar bergerak dan suara (Nurhakim, 2015:126). Televisi dapat menyampaikan informasi dengan cara yang sangat sederhana melalui pancaran sinar yang dibentuk oleh garis-garis tabung elektronik dan bersifat sepiantas atau transitory. Televisi memiliki peran utama dalam menyampaikan informasi atau pesan dengan tema pendidikan, hiburan dan promosi (Harumiwati, 2013:33-35).

### c. Pengertian Durasi Penggunaan *Gadget*

Menurut KBBI, durasi berarti lamanya sesuatu berlangsung; rentang waktu. Durasi penggunaan *gadget* dapat diartikan sebagai lamanya waktu dalam menggunakan *gadget*. Durasi waktu yang digunakan untuk kegiatan di depan layar seperti menonton televisi, menggunakan komputer, laptop, dan *smartphone* biasa disebut dengan *screen time* (Wati, Ramlan, Umar. F, dan Haniarti, 2022:4).

Dalam menggunakan *gadget* diperlukan manajemen waktu yang baik agar intensitas penggunaan gadget tidak tinggi. Terlalu lama dalam menggunakan *gadget* dapat menimbulkan dampak negatif berupa penurunan konsentrasi, penurunan kemampuan bersosialisasi, kecanduan *gadget*, timbulnya gangguan kesehatan seperti kesehatan mata akibat radiasi, dll (Marpaung, 2018:62). Agar tidak terlalu lama menggunakan *gadget* dapat melakukan

manajemen waktu dengan mengatur jadwal seperti dalam ayat berikut.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya : “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.” (Q.S. Al-Insyirah [94] : 7)

Pada Q.S. Al-Insyirah [94] ayat 7 memiliki maksud yaitu seseorang harus selalu dalam keadaan mengerjakan sesuatu. Apabila pekerjaan yang dikerjakan sebelumnya sudah selesai, maka harus mulai melakukan pekerjaan yang lain. Dengan begitu seorang muslim tidak akan menyia-nyiakan waktu dan akan terus produktif. Diriwayatkan bahwa Sayyidinâ ‘Umar Ibn al-Khaththâb ra. pernah berkata : Saya benci melihat salah seorang dari kalian menganggur, tidak melakukan suatu pekerjaan yang menyangkut kehidupan dunianya, tidak pula kehidupan akhiratnya.” (Shihab, M Quraish Jilid 15, 2017:421).

Berdasarkan tafsir diatas dapat dikaitkan dengan topik durasi penggunaan gadget agar tidak berlebihan menggunakan gadget. Apabila telah selesai bekerja menggunakan laptop atau *smartphone* tidak seharusnya terus-menerus menggunakan laptop atau *smartphone* untuk hal yang tidak terlalu penting seperti melihat-lihat media sosial. Istirahat setelah lelah bekerja menggunakan *gadget* tidak selalu harus bermain dengan *gadget*, bisa melakukan pekerjaan lain yang tidak berhubungan dengan *gadget*, seperti memasak, berkebun ataupun beribadah.

#### d. Kategori Durasi Penggunaan *Gadget*

Dalam penggunaan layar terdapat durasi yang direkomendasikan oleh *American Academy of Pediatrics* (AAP) dan *World Health Organization* (WHO) (2019) yaitu selama 2 jam/hari untuk usia >13 tahun (AAP & WHO, 2019 dalam Andriani dan Indrawati, 2021:19). Kategori penggunaan *gadget* dibagi menjadi 3 kategori yaitu :

##### 1) Rendah

Durasi penggunaan *gadget* dengan intensitas rendah yaitu penggunaan *gadget* dengan durasi <30 menit/hari dan intensitas penggunaan maksimal 2 kali. Penggunaan *gadget* dengan kategori rendah merupakan penggunaan *gadget* yang baik (Fitriana, Ahmad dan Fitria, 2021:187).

##### 2) Sedang

Durasi penggunaan *gadget* intensitas sedang yaitu penggunaan *gadget* dengan durasi 40-60 menit/hari dan intensitas penggunaan 2-3 kali/hari (Fitriana, Ahmad dan Fitria, 2021:187).

##### 3) Tinggi

Durasi penggunaan *gadget* intensitas tinggi adalah penggunaan *gadget* dengan durasi >120 menit/hari. Penggunaan *gadget* dengan durasi 30-75 menit/hari dan lebih dari 3 kali pemakaian dapat menimbulkan kecanduan dalam penggunaan *gadget* (Fitriana, Ahmad dan Fitria, 2021:187).

**e. Cara Mengukur Durasi Penggunaan *Gadget***

Cara mengukur durasi penggunaan *gadget* dilakukan menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan alat pengumpul data dengan bentuk pertanyaan yang akan diisi atau dijawab oleh responden (Djaali dan Pudji, 2008:64). Durasi penggunaan *gadget* diukur berdasarkan lamanya penggunaan *gadget* berupa handphone, komputer dan laptop dalam sehari.

Berdasarkan rekomendasi AAP dan WHO (2019) dikatakan apabila penggunaan *gadget* selama 2 jam termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut tidak sesuai apabila dibandingkan dengan jam kerja pegawai di kelurahan yaitu selama 8 jam kerja. Durasi penggunaan *gadget* pegawai selama kerja akan tinggi dan belum termasuk dengan penggunaan *gadget* diluar jam kerja. Sehingga ditentukan kategori durasi penggunaan *gadget* pada pegawai berdasarkan rata-rata dengan cara sebagai berikut:

(1) Menentukan range

Rumus untuk menghitung range adalah

$$\text{Range} = \text{durasi penggunaan } \textit{gadget} \text{ tertinggi} - \text{durasi penggunaan } \textit{gadget} \text{ terendah}$$

(2) Menentukan mean (M)

Rumus untuk menghitung mean adalah

$$M = (\text{durasi tertinggi} + \text{durasi terendah}) / 2$$

(3) Menentukan standar deviasi (SD)

Rumus untuk menghitung standar deviasi adalah

$$SD = \text{Range} / 6$$

Berdasarkan rumus-rumus diatas, pembagian kategori durasi penggunaan *gadget* adalah sebagai berikut.

Tabel 2. 7 Kategori durasi penggunaan *gadget*

Kategori	Rumus
Rendah	$X < M - SD$
Sedang	$M - SD \geq X < M + SD$
Tinggi	$X \geq M + SD$

Sumber : Arikunto, 2012.

#### f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan *Gadget*

Beberapa faktor yang mempengaruhi dalam penggunaan *gadget* antara lain :

- 1) Faktor internal
  - a) Tingkat *sensation seeking* yang tinggi. *Sensation seeking* (pencarian sensasi) adalah sifat mencari sesuatu hal yang bervariasi, baru dan kompleks untuk menghindari kebosanan.
  - b) Self-esteem yang rendah. Self-esteem merupakan tindakan diri dalam mengevaluasi kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia.
  - c) Kepribadian ekstraversi yang tinggi.
  - d) Kontrol diri yang rendah. Kontrol diri merupakan kemampuan diri dalam mengatur langkah dan tindakan untuk mendapatkan hal yang diinginkan (Trotsek, 2017:13).
- 2) Faktor situasional

Faktor ini berdasarkan pada situasi yang terjadi. Pada saat terjadi situasi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman atau merasa aktivitasnya terganggu, maka seseorang akan menggunakan *gadget* sebagai sarana untuk mengalihkan perhatian dan membuatnya merasa nyaman (Trotsek, 2017:13-14).

### 3) Faktor sosial

Faktor sosial merupakan faktor yang menyebabkan lamanya durasi penggunaan *gadget* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga hubungan dengan orang lain. Pada situasi ini seseorang yang malas untuk berkomunikasi secara langsung lebih memilih berkomunikasi menggunakan *gadget*. Selain itu, adanya tren yang menyebar di lingkungan sosial mempengaruhi seseorang untuk harus memiliki *gadget* (Trotsek, 2017:14).

### 4) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal disebabkan oleh paparan media yang tinggi mengenai *gadget* dan berbagai fasilitasnya.

- a) Iklan. Iklan yang sering muncul di *gadget* membuat seseorang tertarik dan penasaran ingin mencoba hal baru. Kecanggihan *gadget* yang dapat memudahkan segala kebutuhan membuat seseorang semakin lama menatap layar.
- b) Keterjangkauan harga *gadget*. Terjangkaunya harga *gadget* membuat semua orang dari berbagai kalangan dan usia mampu membeli *gadget* serta sering menggunakannya.
- c) Lingkungan. Lingkungan dapat mempengaruhi suatu kelompok untuk enggan meninggalkan *gadget*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengunggah info-info di media sosial sehingga durasi penggunaan *gadget* akan semakin lama (Trotsek, 2017:14-15).

## **7. Hubungan Antar Variabel**

### **a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi**

Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi disebutkan dalam jurnal yang berjudul “Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi” oleh Natalia Megaati Roring, Jimmy Posangi, dan Aaltje Ellen Manampiring (2020). Hasil dalam jurnal tersebut yaitu adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada pemuda Jemaat GMIM Kanaan Pinabetengan (nilai  $p = 0,003$ ). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh Permadina Kanah dan Novera Herdiani (2020), dalam jurnal disebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi pada mahasiswa (nilai  $p = 0,001$ ).

Adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dikarenakan ketika adanya peningkatan pengetahuan maka akan meningkat pula kemampuan kognitif seseorang yang kemudian menimbulkan respon berupa perubahan sikap maupun perilaku (Roring, Jimmy, dan Aaltje, 2020:113). Sikap seseorang yang sudah terbentuk kemudian akan menjadi bagian dari dirinya, sehingga orang tersebut akan menunjukkan sikap yang sesuai dengan pengetahuannya. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa pengetahuan dapat membentuk sikap yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki pengetahuan gizi yang tinggi, dapat membantu seseorang mencapai status gizi normal. Sedangkan jika

memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah akan meningkatkan peluang terjadi masalah status gizi kurang atau lebih (Kamah dan Herdiani, 2020: 209).

#### **b. Hubungan Pola Kebiasaan Makan dengan Status Gizi**

Pola kebiasaan makan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi ( $p = 0,001$ ). Hal tersebut disebutkan dalam jurnal “Pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi karyawan Yayasan Permata Mojokerto” oleh Yuniarti, Dwi dan Siti (2019). Hasil tersebut didukung oleh jurnal yang ditulis Multazami (2022) dengan judul “Hubungan stres, pola makan, diet, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa”. Dalam jurnal tersebut mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa ( $p = 0,019$ ).

Faktor yang membuat pola kebiasaan makan mempengaruhi status gizi antara lain faktor ekonomi dan pendidikan. Seseorang dengan ekonomi yang cukup dan pendidikan tinggi dapat membeli makanan dengan kuantitas dan kualitas yang baik serta telah disesuaikan dengan gizi seimbang sesuai kebutuhan. Seseorang dengan tingkat ekonomi yang tinggi namun pengetahuan rendah cenderung memilih makanan berdasarkan pertimbangan selera daripada kandungan gizinya, sehingga menyebabkan menjadi seseorang yang konsumtif terhadap makanan-makanan yang sedang populer. Sedangkan seseorang dengan pendapatan dan pendidikan rendah memilih makanan hanya dengan tujuan mengenyangkan saja tanpa

memperhatikan kandungan gizi, sehingga makanan lebih banyak mengandung karbohidrat dibanding zat gizi lainnya (Yuniarti, Dwi, dan Siti, 2019:293). Asupan zat gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang menyebabkan terjadinya gizi kurang dan gizi lebih atau obesitas (Multazami, 2022:6).

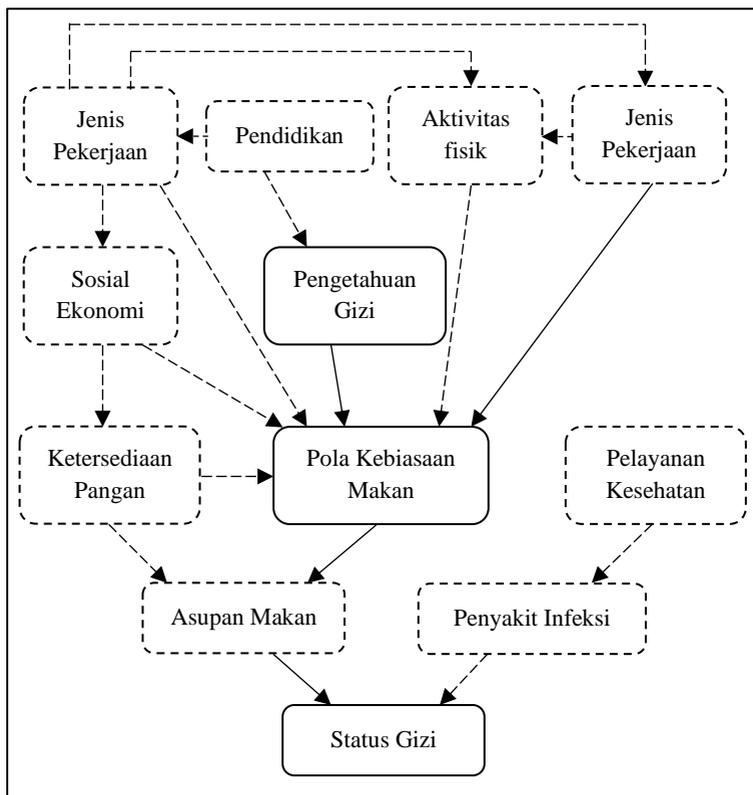
**c. Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Status Gizi**

Hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi terdapat dalam jurnal yang ditulis oleh Megawati, dkk (2022) yang berjudul ”*Screen-time* dan konsumsi kopi dengan status gizi dan lama tidur pada orang dewasa”. Dalam jurnal tersebut disebutkan terdapat hubungan antara *screen time* dengan status gizi ( $p = 0,001$ ). Hasil yang sama juga disebutkan oleh Huda, dkk (2022) pada jurnal “Hubungan antara aktivitas fisik, *screen time*, dan konsumsi minuman ringan dengan status gizi pada pemuda saat pandemi *covid-19*” yaitu adanya hubungan yang kuat antara *screen time* dengan status gizi ( $p = 0,001$ ).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan durasi penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi status gizi. Penggunaan *gadget* seperti laptop, komputer dan smartphone untuk bekerja dan belajar dalam waktu yang lama menyebabkan waktu makan menjadi tidak teratur (Huda, dkk, 2022:1948). Lamanya waktu yang digunakan untuk menggunakan *gadget* membuat waktu makan terjeda sehingga membuat status gizi menjadi kurang. Selain status gizi kurang, menggunakan *gadget* secara berlebihan juga dapat menyebabkan status gizi

lebih dengan meningkatnya konsumsi makanan tinggi kalori yang biasa muncul dalam iklan TV ataupun sosial media. Selain itu, durasi penggunaan *gadget* yang panjang membuat aktivitas fisik berkurang sehingga dapat memunculkan resiko obesitas (Wati, dkk, 2022:10-11).

## B. Kerangka Teori

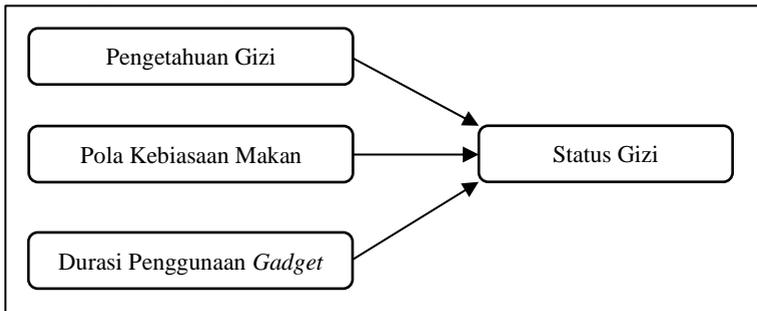


Gambar 2. 2 Kerangka teori  
(Sumber : *Management of Severe Malnutrition* WHO, 2000)

Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang diteliti
- : Hubungan yang tidak diteliti

### C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 3 Kerangka konsep

### D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, pola kebiasaan makan dan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.

1. Ho :
  - a. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
  - b. Tidak ada hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.

- c. Tidak ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.

2. Ha :

- a. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
- b. Terdapat hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
- c. Terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab III menjelaskan tentang jenis dan variabel penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional, prosedur penelitian, serta pengolahan dan analisis data. Berikut penjelasan bab III secara lebih lengkap.

#### **A. Jenis dan Variabel Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu jenis penelitian *cross sectional*. Jenis penelitian *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Hal tersebut berarti observasi dan pengukuran setiap variabel subjek penelitian dilakukan bersamaan pada satu waktu (Notoatmodjo, 2012:37-38). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *cross sectional* dikarenakan data variabel akan diambil dalam satu waktu.

##### **2. Variabel Penelitian**

Variabel pada penelitian ini antara lain:

- a. Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sinambela dan Sarton, 2022:87). Variabel bebas pada penelitian ini yaitu pengetahuan gizi, pola kebiasaan makan dan durasi penggunaan *gadget*.
- b. Variabel terikat (*dependent variabel*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi

akibat karena adanya variabel bebas (Sinambela dan Sarton, 2022:87). Variabel terikat pada penelitian ini yaitu status gizi pegawai.

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

Penelitian ini dilakukan pada :

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Kantor Kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.

### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian terbagi menjadi 3 tahap sebagai berikut:

- a. Tahap penyusunan proposal : September 2022 - Juli 2023
- b. Tahap pengambilan data : Agustus – September 2023
- c. Tahap penyusunan laporan : September – Desember 2023

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi penelitian merupakan keseluruhan dari objek penelitian atau objek yang diteliti. Objek yang dapat dijadikan sumber data penelitian antara lain manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012:115). Populasi pada penelitian ini adalah 84 pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan. Kecamatan Ngaliyan terdiri dari 10 kelurahan. Berikut rincian jumlah pegawai di setiap kelurahan pada Februari 2023.

Tabel 3. 1 Jumlah pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngalian

No	Kelurahan	Jumlah Pegawai
1	Gondoriyo	7
2	Podorejo	9
3	Bringin	6
4	Purwoyoso	8
5	Kalipancur	10
6	Bambankerep	8
7	Tambakaji	10
8	Ngalian	10
9	Wonosari	9
10	Wates	7
<b>Total</b>		<b>84</b>

Sumber : Data sekunder Kecamatan Ngalian.

## 2. Sampel

Sampel yaitu sebagian dari populasi yang akan diambil untuk diteliti. Objek yang diambil sebagai sampel akan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012:115). Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin sebagai berikut.

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

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang ditolerir

(Nasir, 2018:196)

Berdasarkan rumus diatas didapatkan jumlah sampel pada penelitian ini yaitu

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1+Ne^2} \\
 &= \frac{84}{1+84.0,1^2} \\
 &= \frac{84}{1,84} \\
 &= 45,6 \\
 &\approx 46 \text{ sampel}
 \end{aligned}$$

Untuk mengantisipasi kejadian *drop out*, maka perhitungan sampel penelitian ditambah 10%, sehingga jumlah sampel adalah sebagai berikut

$$\begin{aligned}
 \text{Jumlah sampel} &= n + 10\% \\
 &= 46 + 4,6 \\
 &= 50,6 \\
 &\approx 51 \text{ sampel}
 \end{aligned}$$

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster sampling* (area sampling). Pada penelitian ini digunakan teknik *cluster sampling* dikarenakan objek yang akan diteliti berada di wilayah yang sangat luas. Pengambilan sampel secara *cluster sampling* yaitu dengan cara membagi seluruh populasi menjadi beberapa area. Kemudian dari masing-masing area diambil perwakilannya (Sugiyono, 2019:150). Penentuan jumlah sampel yang akan dijadikan sumber data pada tiap area dengan rumus sebagai berikut :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n$$

Keterangan :

$n_i$  = jumlah sampel area

$N_i$  = jumlah populasi area

$N$  = jumlah populasi seluruhnya

$n$  = jumlah sampel seluruhnya

Berdasarkan rumus diatas didapatkan jumlah sampel pada tiap area adalah sebagai berikut.

a. Kelurahan Gondoriyo

$$n_{\text{Gondoriyo}} = \frac{7}{84} \cdot 51 = 4,2 \approx 4$$

b. Kelurahan Podorejo

$$n_{\text{Podorejo}} = \frac{9}{84} \cdot 51 = 5,4 \approx 5$$

c. Kelurahan Bringin

$$n_{\text{Bringin}} = \frac{6}{84} \cdot 51 = 3,6 \approx 4$$

d. Kelurahan Purwoyoso

$$n_{\text{Purwoyoso}} = \frac{8}{84} \cdot 51 = 4,8 \approx 5$$

e. Kelurahan Kalipancur

$$n_{\text{Kalipancur}} = \frac{10}{84} \cdot 51 = 6,07 \approx 6$$

f. Kelurahan Bambankerep

$$n_{\text{Bambankerep}} = \frac{8}{84} \cdot 51 = 4,8 \approx 5$$

g. Kelurahan Tambakaji

$$n_{\text{Tambakaji}} = \frac{10}{84} \cdot 46 = 6,07 \approx 6$$

h. Kelurahan Ngaliyan

$$n_{\text{Ngaliyan}} = \frac{10}{84} \cdot 51 = 6,07 \approx 6$$

## i. Kelurahan Wonosari

$$n_{\text{Wonosari}} = \frac{9}{84} \cdot 51 = 5,4 \approx 5$$

## j. Kelurahan Wates

$$n_{\text{Wates}} = \frac{7}{84} \cdot 51 = 4,2 \approx 4$$

Berikut merupakan jumlah sampel pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.

Tabel 3. 2 Jumlah sampel pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan

No	Kelurahan	Jml Sampel Area
1	Gondoriyo	4
2	Podorejo	5
3	Bringin	4
4	Purwoyoso	5
5	Kalipancur	6
6	Bambankerep	5
7	Tambakaji	6
8	Ngaliyan	6
9	Wonosari	5
10	Wates	4
<b>Jumlah Sampel Seluruhnya</b>		<b>51</b>

Pengambilan sampel pada tiap kelurahan dilakukan dengan metode sampel aksidental yaitu cara pengambilan sampel berdasarkan kebetulan tetapi objek yang diambil dapat diyakini sebagai sumber data (Santoso dan Harries, 2021:119). Pada pengambilan data pada tiap kelurahan, peneliti mengambil pegawai yang secara kebetulan berada di kantor kelurahan dan

telah memenuhi syarat sebagai sampel. Berikut merupakan kriteria inklusi dan eksklusi yang diperhatikan dalam menentukan sampel.

#### 1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri dari setiap anggota populasi yang dapat memenuhi syarat menjadi sampel (Notoatmodjo, 2012:130). Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain:

- a) Pegawai berusia 21 - 60 tahun.
- b) Bisa menggunakan *gadget*.
- c) Bersedia menjadi responden.

#### 2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria atau ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat memenuhi syarat menjadi sampel (Notoatmodjo, 2012:130). Kriteria eksklusi pada penelitian ini antara lain:

- a) Tidak bisa menggunakan *gadget*.
- b) Sedang menjalani diet tertentu.
- c) Pegawai wanita yang sedang hamil.

### D. Definisi Operasional

Tabel 3. 3 Definisi operasional

No	Variabel	Definisi	Kategori	Alat Ukur	Skala
1	Pengetahuan gizi	Pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi dalam makanan, makanan yang layak	a. Buruk (skor $\leq 59$ ) b. Cukup (skor 60-79)	Kuesioner	Ordinal

		dikonsumsi sehingga tidak menyebabkan timbulnya penyakit (Pantaleon, 2019:74).	c. Baik (skor $\geq 80$ ) (Loaloka, 2021:8).		
2	Pola kebiasaan makan	Susunan jenis dan frekuensi pangan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu (Fathonah dan Sarwi, 2020:5).	a. Kurang (skor $< 573$ ) b. Cukup (skor 573-746) c. Lebih (skor $\geq 747$ ) (Arikunto, 2012)	<i>Qualitative FFQ</i>	Ordinal
3	Durasi penggunaan <i>gadget</i>	Lamanya waktu dalam menggunakan <i>gadget</i> (Megawati, Ramlan, Umar. F, dan Haniarti, 2023:4).	a. Rendah (durasi $< 7,5$ jam) b. Sedang (durasi 7,5-11 jam) c. Tinggi (durasi $> 11$ jam) (Arikunto, 2012)	Kuesioner	Ordinal
4	Status gizi	Keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2003:4)	a. Kurus (IMT $< 18,5$ ) b. Normal (IMT 18,5 – 25)	Timbangan badan, micro toice, kuesioner	Ordinal

---

c. Gemuk  
(IMT  
>25)  
(Kemenkes  
RI, 2014)

---

## **E. Prosedur Penelitian**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah form identitas responden, kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner pola kebiasaan makan berupa FFQ (*Food Frequency Questionnaire*), dan kuesioner durasi penggunaan *gadget*.

### **2. Data yang Dikumpulkan**

Data yang dikumpulkan pada penelitian antara lain tingkat pengetahuan gizi responden, pola kebiasaan makan yang diterapkan responden dalam sehari-hari, durasi waktu yang biasa dihabiskan responden dalam menggunakan *gadget* dalam sehari-hari, serta berat badan dan tinggi badan responden untuk mengetahui status gizi responden.

### **3. Prosedur Pengumpulan Data**

Prosedur pengumpulan data pada setiap variabel antara lain:

#### **a. Identitas responden**

Pengumpulan data identitas responden dilakukan dengan memberikan form identitas responden kepada responden. Kemudian responden dapat mengisinya sesuai dengan identitas responden. Isi form identitas responden yaitu nama, tanggal

lahir, usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan nomor *handphone*.

b. Pengetahuan gizi

Pada pengumpulan data pengetahuan gizi digunakan kuesioner pengetahuan gizi. Untuk mengumpulkan data pengetahuan gizi, dilakukan uji validitas dan reliabilitas kuesioner terlebih dahulu. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 30 pegawai kelurahan di Kecamatan Semarang Barat.

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan dalam mendefinisikan suatu variabel. Uji validitas dilakukan pada setiap butir pertanyaan. Hasil  $r$  hitung dibandingkan dengan  $r$  tabel dimana  $df=n-2$  dengan sig 5%. Uji validitas dengan 30 responden, maka nilai  $r$  tabel dapat diperoleh melalui tabel *r product moment pearson* dengan  $df$  (*degree of freedom*) =  $30-2 = 28$ , maka  $r$  tabel = 0,312. Butir pertanyaan dikatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (Sujarweni, 2012:172,179). Berikut hasil dari uji validitas terhadap 40 pertanyaan untuk kuesioner pengetahuan gizi.

Tabel 3. 4 Hasil uji validitas kuesioner pengetahuan gizi

No	Kelompok Pertanyaan	No. Soal	No. Soal Valid	No. Soal Tidak Valid	Jml Soal Akhir
1	Kelompok Seimbang	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10,	7	12

			10, 11, 12, 13	11, 12, 13		
2	Kelompok Makanan Pokok		14, 15, 16, 17, 18	15, 16, 17, 18	14	4
3	Kelompok Hewani Nabati	Lauk dan	19, 20, 21, 22, 23	19, 20, 21, 22, 23		5
4	Kelompok Sayuran		24, 25, 26, 27, 28, 29	24, 26, 27, 29	25, 28	4
5	Kelompok Buah-Buahan		30, 31, 32, 33, 34, 35	30, 31, 32, 34, 35	33	5
6	Kelompok Gula, Garam, Lemak/Minyak	dan	36, 37, 38, 39, 40	36, 37, 38, 39	40	4

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas, dari 40 pertanyaan yang disusun, terdapat 6 pertanyaan yang tidak valid, sehingga jumlah pertanyaan yang dicantumkan dalam kuesioner pengetahuan gizi adalah 34 pertanyaan. Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas kuesioner. Uji reliabilitas merupakan ukuran suatu kestabilan dan konsistensi responden dalam menjawab pertanyaan dalam suatu kuesioner. Uji reliabilitas dapat dilakukan secara bersama-sama teradap seluruh butir pertanyaan. Kuesioner dinyatakan reliabel apabila nilai Croncach's Alpha > 0,60 (Sujarweni, 2012:172). Hasil dari uji reliabilitas yaitu nilai Cronbach's Alpha menunjukkan nilai 0,933. Nilai tersebut menyimpulkan bahwa nilai Cronbach's Alpha > 0,60 sehingga kuesioner reliabel untuk digunakan.

Langkah-langkah untuk mengumpulkan data pengetahuan gizi adalah sebagai berikut.

- 1) Menyiapkan kuesioner pengetahuan gizi
- 2) Menjelaskan tujuan pengumpulan data pengetahuan gizi kepada responden
- 3) Menjelaskan kepada responden untuk memilih salah satu jawaban yang benar diantara tiga pilihan jawaban yang tersedia.
- 4) Mempersilahkan responden untuk mengisi kuesioner.
- 5) Mengucapkan terimakasih kepada responden.

Pada kuesioner pengetahuan gizi terdapat 34 pertanyaan yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Berikut merupakan kisi-kisi materi yang terdapat dalam kuesioner pengetahuan gizi.

Tabel 3. 5 Kisi-kisi pertanyaan kuesioner pengetahuan gizi

No	Kelompok Pertanyaan	Indikator	Jumlah Pertanyaan
1	Kelompok Gizi Seimbang	a. Mengidentifikasi gambaran umum tumpeng gizi seimbang b. Menyebutkan kelompok zat gizi c. Menyebutkan contoh makanan seimbang d. Menyebutkan minuman yang baik dikonsumsi e. Menyebutkan jumlah olahraga dalam satu minggu f. Menyebutkan jenis aktivitas fisik	12

2	Kelompok Makanan Pokok	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyebutkan contoh makanan pokok</li> <li>b. Mengidentifikasi fungsi karbohidrat</li> <li>c. Menyebutkan porsi konsumsi makanan pokok</li> <li>d. Menyebutkan penyakit terkait karbohidrat</li> </ul>	4
3	Kelompok Lauk Hewani dan Nabati	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyebutkan contoh lauk hewani dan nabati</li> <li>b. Mengidentifikasi manfaat protein</li> <li>c. Menyebutkan porsi konsumsi lauk hewani dan nabati</li> <li>d. Menyebutkan penyakit terkait protein</li> </ul>	5
4	Kelompok Sayuran	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyebutkan contoh sayuran</li> <li>b. Mengidentifikasi kandungan sayuran</li> <li>c. Menyebutkan penyakit terkait sayuran</li> </ul>	4
5	Kelompok Buah-Buahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyebutkan contoh buah-buahan</li> <li>b. Mengidentifikasi kandungan buah-buahan</li> <li>c. Mendeskripsikan cara mengonsumsi buah</li> </ul>	5
6	Kelompok Gula, Garam, dan Lemak/Minyak	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyebutkan anjuran konsumsi gula</li> <li>b. Menyebutkan anjuran konsumsi garam</li> <li>c. Menyebutkan anjuran konsumsi minyak</li> <li>d. Menyebutkan penyakit terkait konsumsi garam</li> </ul>	4
<b>Total Pertanyaan</b>			<b>34</b>

Setelah kuesioner pengetahuan gizi terisi, penulis kemudian menjumlahkan pertanyaan yang dijawab benar untuk mengetahui nilai akhir. Rumus untuk menghitung nilai akhir adalah sebagai berikut.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{34} \times 100$$

Nilai akhir yang didapat dikategorikan menurut klasifikasi kualitas pengetahuan menurut Nursalam (2008) sebagai berikut :

- 1) Tingkat pengetahuan buruk apabila mendapat nilai  $\leq 59$
  - 2) Tingkat pengetahuan cukup apabila mendapat nilai 60-79
  - 3) Tingkat pengetahuan baik apabila mendapat nilai  $\geq 80$
- (Loaloka, 2021:8).

c. Pola kebiasaan makan

Cara pengumpulan data pola kebiasaan makan yaitu menggunakan metode *qualitative food frequency questionnaire*. Panduan melakukan wawancara *qualitative FFQ* yaitu menggunakan lembar kuesioner. Kuesioner *qualitative FFQ* berisi daftar bahan makanan atau makanan dan frekuensi konsumsi responden (Par'i, 2019:185).

Prosedur yang digunakan untuk mengumpulkan data pola kebiasaan makan dengan kuesioner *qualitative FFQ* adalah sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan *qualitative Food Frequency Questionnaire (FFQ)*.
- 2) Menjelaskan tujuan pengumpulan data pola kebiasaan makan kepada responden
- 3) Menanyakan makanan yang biasa dikonsumsi dalam satu bulan berdasarkan kelompok makanan yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan dan gula, susu dan olahannya, lemak, fast food dan *snack*, serta minuman.
- 4) Petugas mempersilakan responden untuk memberi tanda pada daftar makanan yang tersedia pada kuesioner sesuai dengan frekuensi responden biasa konsumsi. Pilihan frekuensi konsumsi antara lain 2-3/hari, 1x/hari, 3-6x/minggu, 1-2x/minggu, 2x sebulan, dan tidak pernah.
- 5) Apabila responden tidak dapat memberi tanda pada kuesioner, petugas membantu mengisi kuesioner secara terperinci.
- 6) Cara mengisi kuesioner yaitu menandai kolom hanya pada satu kelompok waktu. Misalnya responden biasa makan nasi 3 kali sehari, maka responden hanya menandai pada kolom harian dan tidak perlu menandai kolom minggu dan bulan. Sebaliknya, apabila responden makan ayam 3 kali dalam seminggu, maka responden menandai kolom minggu dan tidak perlu menandai kolom harian dan bulan.

- 7) Mengecek kembali kuesioner yang telah diisi.
- 8) Memberikan ucapan terima kasih kepada responden.

Format kuesioner yang telah diisi, selanjutnya dilakukan pengolahan data untuk mendapatkan gambaran pola dan kebiasaan makan (Par'i, 2019:186).

Pengolahan data dilakukan dengan menghitung skor keseluruhan. Menghitung skor keseluruhan disesuaikan dengan skor pada tiap frekuensi konsumsi makanan sebagai berikut.

Tabel 3. 6 Skor *Qualitative Food Frequency Questionnaire*

<b>Frekuensi Konsumsi Makanan</b>	<b>Skor Konsumsi Pangan</b>
>3 kali/hari	50
1 kali/hari	25
3-6 kali/minggu	15
1-2 kali/minggu	10
2 kali sebulan	5
Tidak pernah	0

Sumber : Sirajuddin, Surmita, dan Trina, 2018:172.

Selanjutnya dilakukan interpretasi skor yang didasarkan pada nilai rerata skor konsumsi pangan pada sampel. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin beragam makanan yang dikonsumsi (Sirajuddin, Surmita dan Trina, 2018:162). Untuk menginterpretasi skor dilakukan pembagian kategori pola kebiasaan makan sebagai berikut (Sugiyono, 2012):

## (1) Menentukan range

Rumus untuk menghitung range adalah

$$\begin{aligned}\text{Range} &= \text{skor tertinggi pola kebiasaan makan} \\ &\quad - \text{skor terendah pola kebiasaan makan} \\ &= 920 - 400 \\ &= 520\end{aligned}$$

## (2) Menentukan mean (M)

Rumus untuk menghitung mean adalah

$$\begin{aligned}M &= (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) / 2 \\ &= (920 + 400) / 2 \\ &= 1320 / 2 \\ &= 660\end{aligned}$$

## (3) Menentukan standar deviasi (SD)

Rumus untuk menghitung standar deviasi adalah

$$\begin{aligned}SD &= \text{Range} / 6 \\ &= 520 / 6 \\ &= 86,6 \approx 87\end{aligned}$$

Berdasarkan rumus-rumus diatas, pembagian kategori pola kebiasaan makan adalah sebagai berikut.

Tabel 3. 7 Rumus kategori pola kebiasaan makan

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>
Kurang	$X < M - SD$
Cukup	$M - SD \geq X < M + SD$
Lebih	$X \geq M + SD$

Sumber : Arikunto, 2012

Berikut pembagian kategori pola kebiasaan makan menurut rumus diatas.

$$\begin{aligned}\text{(a) Kurang} &= X < 660 - 87 \\ &= X < 573\end{aligned}$$

- (b) Cukup  $= 660 - 87 \geq X < 660 + 87$   
 $= 573 \geq X < 747$
- (c) Lebih  $= X \geq 660 + 87$   
 $= X \geq 747$

Kategori pola kebiasaan makan dapat dituliskan sebagai berikut.

Tabel 3. 8 Kategori pola kebiasaan makan

Kategori	Skor
Kurang	$< 573$
Cukup	$573 - 746$
Lebih	$\geq 747$

d. Durasi penggunaan *gadget*

Pengumpulan data durasi penggunaan *gadget* dilakukan menggunakan kuesioner. Berikut langkah-langkah dalam mengumpulkan data durasi penggunaan *gadget*.

- 1) Menyiapkan kuesioner.
- 2) Menjelaskan tujuan pengumpulan data durasi penggunaan *gadget* kepada responden.
- 3) Menanyakan kepada responden durasi penggunaan *gadget* dalam sehari. Durasi penggunaan *gadget* yang diukur yaitu waktu yang dihabiskan ketika menggunakan handphone, komputer dan laptop dalam sehari.
- 4) Menanyakan frekuensi penggunaan *gadget* ketika tidur, bekerja dan makan.
- 5) Menanyakan frekuensi kegiatan yang dilakukan ketika menggunakan *gadget* antara lain bekerja,

menonton video, menggunakan media sosial, mengakses berita, dan bermain *games*.

- 6) Mempersilahkan responden mengisi kuesioner dengan memberi tanda pada salah satu pilihan frekuensi antara lain sering, kadang-kadang dan jarang.
- 7) Apabila responden tidak dapat memberi tanda pada kuesioner, petugas membantu responden mengisi kuesioner dengan menanyakannya secara terperinci.
- 8) Mengucapkan terimakasih kepada responden.

Hasil pengukuran durasi penggunaan *gadget* kemudian diklasifikan berdasarkan rata-rata dengan cara sebagai berikut:

- (1) Menentukan range

Rumus untuk menghitung range adalah

$$\begin{aligned} \text{Range} &= \text{durasi penggunaan } \textit{gadget} \text{ tertinggi} - \\ &\quad \text{durasi penggunaan } \textit{gadget} \text{ terendah} \\ &= 16 - 3 \\ &= 13 \end{aligned}$$

- (2) Menentukan mean (M)

Rumus untuk menghitung mean adalah

$$\begin{aligned} M &= (\text{durasi tertinggi} + \text{durasi terendah}) / 2 \\ &= (16 + 3) / 2 \\ &= 19 / 2 \\ &= 9,5 \end{aligned}$$

- (3) Menentukan standar deviasi (SD)

Rumus untuk menghitung standar deviasi adalah

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \text{Range} / 6 \\ &= 13 / 6 \\ &= 2,1 \approx 2 \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus-rumus diatas, pembagian kategori durasi penggunaan *gadget* adalah sebagai berikut.

Tabel 3. 9 Rumus kategori durasi penggunaan *gadget*

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>
Rendah	$X < M - SD$
Sedang	$M - SD \geq X < M + SD$
Tinggi	$X \geq M + SD$

Sumber : Arikunto, 2012.

Berikut pembagian kategori durasi penggunaan *gadget* menurut rumus diatas.

- (a) Rendah =  $X < 9,5 - 2$   
=  $X < 7,5$
- (b) Sedang =  $9,5 - 2 \geq X < 9,5 + 2$   
=  $7,5 \geq X < 11,5$
- (c) Tinggi =  $X \geq 9,5 + 2$   
=  $X \geq 11,5$

Kategori durasi penggunaan *gadget* dapat dituliskan sebagai berikut.

Tabel 3. 10 Kategori durasi penggunaan *gadget*

<b>Kategori</b>	<b>Durasi penggunaan <i>gadget</i></b>
Rendah	< 7,5 jam
Sedang	7,5 – 11 jam
Tinggi	> 11 jam

e. Status gizi

Pengumpulan data status gizi dilakukan dengan menghitung IMT responden. Untuk menghitung IMT responden dibutuhkan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Berikut cara

pengukuran berat badan dan tinggi badan yang baik dan benar:

- 1) Cara mengukur berat badan  
Menurut Gibson (2005), langkah pengukuran berat badan yaitu :

Tabel 3. 11 Langkah-langkah mengukur berat badan

No	Langkah
1	Meletakkan timbangan di tempat dengan permukaan datar dan rata
2	Memastikan timbangan menunjukkan angka "NOL" sebelum melakukan pengukuran pada subyek
3	Meminta subyek menggunakan pakaian seminimal mungkin dengan melepas alas kaki dan perhiasan subyek
4	Mengarahkan subyek untuk berdiri tepat di tengah timbangan
5	Memastikan kaki atau pakaian subyek tidak menutupi jendela baca
6	Mengarahkan subyek untuk berdiri tegak, rileks dan pandangan lurus ke depan
7	Pengukur menempatkan diri di depan subyek untuk melihat dan mencatat hasil penimbangan
8	Mengarahkan subyek untuk turun dan melakukan penimbangan 1 kali lagi
9	Pengukur mencatat hasil pengukuran dengan pendekatan 0,1 kg
10	Bila hasil pengukuran 1 dan 2 berbeda > 0,5 kg, maka melakukan pengukuran ketiga

Sumber : Handayani, dkk. 2015:18.

## 2) Cara mengukur tinggi badan

Menurut Gibson (2005), mengukur tinggi badan untuk dewasa adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 12 Langkah-langkah mengukur tinggi badan.

No	Langkah
1	Meminta subyek melepas topi, hiasan kepala dan alas kaki seperti sepatu dan sandal
2	Memposisikan subyek untuk berdiri tegak lurus membelakangi papan pengukur dan di bawah alat penggeser
3	Mengarahkan subyek agar menempelkan bagian belakang kepala, bahu, pantat, betis, dan tumit ke papan pengukur
4	Mengarahkan subyek agar kedua telapak kaki rata dan menempel pada papan pengukur
5	Mengarahkan subyek agar merapatkan kedua lutut dan tumit
6	Mengarahkan pandangan subyek agar lurus ke depan
7	Pengukur menarik papan penggeser sampai puncak kepala subyek
8	Pengukur membaca hasil pengukuran
9	Melakukan pengukuran sekali lagi
10	Bila hasil pengukuran 1 dan 2 berbeda, maka melakukan pengukuran yang ke 3

Sumber : Handayani, dkk. 2015:22-23.

Setelah mendapatkan hasil dari mengukur berat badan dan tinggi badan, kemudian menghitung IMT dengan rumus sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Hasil dari rumus di atas selanjutnya disesuaikan dengan batas ambang status gizi berdasarkan pada ketentuan FAO/WHO yang telah dimodifikasi sesuai dengan kondisi di Indonesia. Kategori status gizi yang digunakan di Indonesia adalah sebagai berikut :

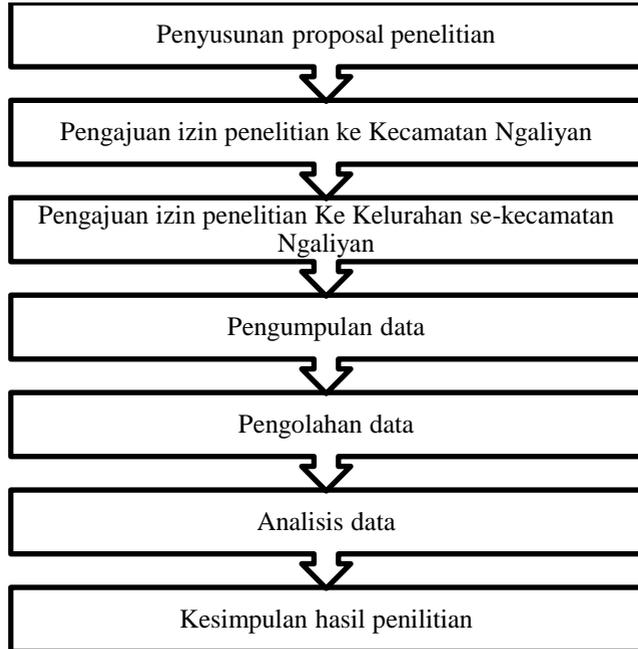
Tabel 3. 13 Status gizi berdasarkan IMT

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

Sumber : Kemenkes RI, 2014.

#### 4. Alur Penelitian

Alur pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



#### F. Pengolahan dan Analisis Data

##### 1. Pengolahan Data

Data penelitian yang telah dikumpulkan selanjutnya dimasukkan dalam program komputer dan diolah dengan proses, antara lain :

###### a. Menyunting data (*editing*)

Menyunting data atau yang disebut dengan *editing* merupakan proses untuk mengecek dan memperbaiki jawaban pada kuesioner. Pengecekan dilakukan dengan melihat kelengkapan jawaban kuesioner. Apabila terdapat jawaban yang belum

lengkap, maka jawaban kuesioner perlu dilengkapi dengan mengambil ulang data jika waktu memungkinkan. Namun bila tidak memungkinkan, data tersebut tidak diolah (Notoatmodjo, 2012:176-177).

b. Memberi kode (*coding*)

Langkah selanjutnya dilakukan *coding*, yaitu mengubah data yang awalnya berbentuk kalimat atau huruf menjadi sebuah kode berupa angka atau bilangan. Misalnya data status gizi, status gizi normal diberi kode 1 dan status gizi tidak normal diberi kode 2. Pemberian kode pada data sangat berguna dalam mempermudah memasukkan data pada aplikasi (Notoatmodjo, 2012:177).

c. Memasukkan data (*data entry*)

Setelah dilakukan *coding* pada jawaban-jawaban dari masing-masing responden, data tersebut dimasukkan ke dalam program atau *software* komputer. *Software* yang digunakan untuk mengolah data adalah *software* SPSS. Dalam melakukan *data entry* diharuskan untuk selalu teliti pada setiap data yang dimasukkan karena sedikit kesalahan dapat menimbulkan bias pada langkah selanjutnya (Notoatmodjo, 2012:177).

d. Pembersihan data (*cleaning*)

Pembersihan data yaitu pengecekan kembali data yang telah dimasukkan dalam *software* untuk mengetahui apabila terdapat kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan lain sebagainya yang kemudian akan dikoreksi. Setelah melakukan

pembersihan data kemudian dilanjutkan dengan proses analisis data (Notoatmodjo, 2012:177-178).

## 2. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Data deskriptif kuantitatif meliputi tingkat pengetahuan gizi, pola kebiasaan makan, durasi penggunaan *gadget*, dan status gizi. Pada proses pengolahan data dilakukan pemeriksaan data dengan menyesuaikan data pada kuesioner dengan data di lapangan, pemberian kode tiap variabel sesuai dengan klasifikasinya, dan penyusunan data agar lebih mudah untuk disajikan dan dianalisis.

Proses analisis data dilakukan dengan aplikasi statistika dengan beberapa tahap, antara lain :

### a. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan gambaran distribusi frekuensi pada masing-masing variabel penelitian (Notoatmodjo, 2012:182). Hasil analisis univariat akan disajikan dalam bentuk diagram batang. Variabel yang dianalisis univariat yaitu :

- 1) Usia
- 2) Jenis kelamin
- 3) Pendidikan terakhir
- 4) Tingkat pengetahuan gizi
- 5) Pola kebiasaan makan
- 6) Durasi penggunaan *gadget*.
- 7) Status gizi

Untuk melakukan analisis univariat menggunakan rumus berikut :

$$f = \frac{x}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

$f$  = persentase  
 $x$  = jumlah yang didapat  
 $N$  = jumlah sampel  
 (Notoatmodjo, 2012:29).

b. Analisis bivariat

Setelah dilakukan analisis univariat, selanjutnya dilakukan analisis bivariat pada 2 variabel yang diduga memiliki hubungan atau berkorelasi. Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mencari hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi, pola kebiasaan makan dengan status gizi dan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi. Untuk mengetahui hubungan antar variabel tersebut menggunakan uji korelasi *rank spearman*. Uji korelasi *rank spearman* merupakan uji nonparametris yang berfungsi untuk menguji adanya hubungan antara 2 variabel dengan skala data ordinal (Rahman, 2015:125). Koefisien korelasi *rank spearman* dapat dihitung dengan rumus *rank spearman* sebagai berikut :

$$r_s = 1 - \frac{6\Sigma d^2}{n(n^2-1)}$$

Keterangan :

$r_s$  = koefisien korelasi *rank spearman*

$n$  = jumlah sampel penelitian

$d$  = selisih peringkat

(Rahman, 2015:125).

Hasil dari rumus uji *spearman rank* diatas memberikan kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat hubungan antar variabel.
- 2) Apabila  $r$  hitung  $< r$  tabel, maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Artinya tidak terdapat hubungan antar variabel.

Uji korelasi *rank spearman* akan dilakukan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) pada komputer dengan kesimpulan hasil sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai  $p < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat hubungan antar variabel.
- 2) Apabila nilai  $p > 0,05$ , maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Artinya tidak terdapat hubungan antar variabel.

(Suyanto, Siswanto dan Susiala, 2014:355).

Untuk mengetahui tingkat hubungan antar variabel, maka koefisien korelasi yang didapatkan dihubungkan dengan tabel di bawah ini:

Tabel 3. 14 Interpretasi hasil korelasi

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber : Suyanto, Siswanto dan Susiala, 2014:365.

Sedangkan untuk menginterpretasikan arah hubungan korelasi *rank spearman* menurut Sugiyono (2008), yaitu:

- (a) Jika nilai  $0 \leq r \leq 1$  dengan tanda positif (+), maka nilai koefisien korelasi memiliki arah hubungan yang berbanding lurus sehingga semakin besar nilai variabel maka semakin besar pula nilai variabel Y.
- (b) Jika nilai  $0 \leq r \leq 1$  dengan tanda negatif (-), maka nilai koefisien korelasi memiliki arah hubungan yang berbanding terbalik sehingga semakin kecil nilai variabel X maka semakin besar nilai variabel Y atau sebaliknya.
- (c) Jika nilai  $r = 0$ , maka tidak ada hubungan antara kedua variabel.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan. Berikut penjelasan bab IV secara lebih lengkap.

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian dipaparkan berdasarkan analisis univariat dan analisis bivariat. Berikut hasil penelitian ini.

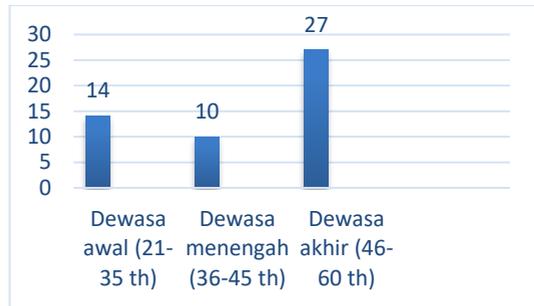
##### **1. Analisis Univariat**

Analisis univariat pada penelitian ini terdiri atas karakteristik responden, variabel bebas dan variabel terikat. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin dan pendidikan terakhir responden. Variabel bebas meliputi pengetahuan gizi, pola kebiasaan makan dan durasi penggunaan *gadget*. Sedangkan variabel terikat yaitu status gizi. Berikut hasil analisis univariat pada penelitian ini.

##### **a) Karakteristik Responden**

###### **1) Usia**

Usia responden pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kategori yaitu usia dewasa awal dimulai usia 21 tahun sampai 35 tahun, usia dewasa menengah antara usia 36 tahun hingga 45 tahun, dan usia dewasa akhir dimulai usia 46 tahun hingga 60 tahun (Kemenkes, 2017). Data karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada gambar 4.1 sebagai berikut.



Gambar 4. 1 Karakteristik responden berdasarkan usia

Berdasarkan gambar 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa akhir yaitu usia 46-60 tahun yang berjumlah 27 responden (52,9%).

## 2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin pada penelitian ini terdapat 2 jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada gambar 4.2 sebagai berikut.

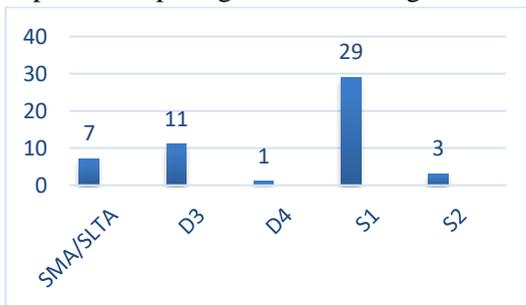


Gambar 4. 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan gambar 4.2 diatas diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 responden (52,9%). Namun responden perempuan dan laki-laki memiliki jumlah yang hampir seimbang.

### 3) Pendidikan Terakhir

Berdasarkan data penelitian ini, responden memiliki berbagai jenjang pendidikan terakhir antara lain SMA/SLTA, D3, D4, S1, dan S2. Data karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir dapat dilihat pada gambar 4.3 sebagai berikut.

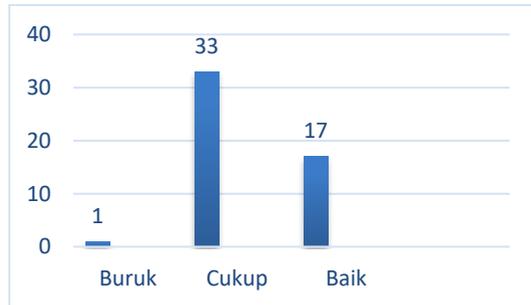


Gambar 4. 3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir

Pada gambar 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan lulusan S1 sebanyak 29 responden (56,9%).

### b) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi responden dikategorikan berdasarkan hasil yang diperoleh dari kuesioner pengetahuan gizi. Kategori pengetahuan gizi antara lain kategori buruk apabila mendapat nilai  $\leq 59$ , kategori cukup apabila mendapat nilai 60-79, dan kategori baik apabila mendapat nilai  $\geq 80$  (Loaloka, 2021:8). Data distribusi frekuensi pengetahuan gizi responden dapat dilihat pada gambar 4.4 sebagai berikut.



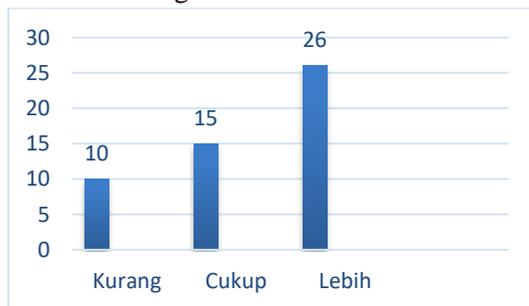
Gambar 4. 4 Pengetahuan gizi responden

Berdasarkan gambar 4.4 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang cukup yaitu sebanyak 33 responden (64,7%).

### c) Pola Kebiasaan Makan

Pola kebiasaan makan responden diperoleh dari jumlah skor pengisian *qualitative FFQ* dan dibagi kedalam 3 kategori. Kategori pola kebiasaan makan yaitu kategori kurang apabila mendapat skor  $< 573$ , kategori cukup apabila

mendapat skor 573-746, dan kategori lebih apabila mendapat skor  $\geq 747$  (Arikunto, 2012). Data pola kebiasaan makan responden dapat dilihat pada gambar 4.5 sebagai berikut.



Gambar 4. 5 Pola kebiasaan makan responden

Berdasarkan pada gambar 4.5 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola kebiasaan lebih yaitu sebanyak 26 responden (51%).

#### d) Durasi Penggunaan *Gadget*

Durasi penggunaan *gadget* dikategorikan berdasarkan lamanya waktu yang digunakan dalam mengoperasikan *gadget* dalam sehari. Kategori durasi penggunaan *gadget* antara lain kategori rendah jika menggunakan *gadget*  $< 7,5$  jam, kategori sedang jika menggunakan *gadget* dalam rentang 7,5-11 jam, dan kategori tinggi jika menggunakan *gadget* selama  $> 11$  jam (Arikunto, 2012). Data distribusi frekuensi durasi penggunaan *gadget* responden dapat dilihat pada gambar 4.6 sebagai berikut.

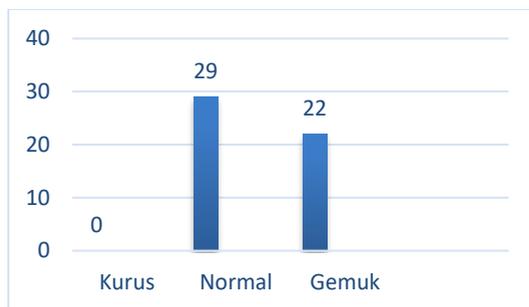


Gambar 4. 6 Durasi penggunaan *gadget* responden

Berdasarkan gambar 4.6 diperoleh data durasi penggunaan *gadget* responden yaitu paling banyak responden menggunakan *gadget* dengan intensitas sedang sebanyak 31 responden (60,8%).

#### e) Status Gizi

Status gizi responden dikategorikan menjadi 3 kategori berdasarkan skor IMT responden. Skor IMT didapatkan dari pembagian berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter kuadrat). Kategori status gizi antara lain kategori kurus apabila responden memperoleh skor IMT  $<18,5$ , kategori normal apabila responden memperoleh skor IMT  $18,5-25$ , dan kategori gemuk apabila responden memperoleh skor IMT  $>25$  (Kemenkes RI, 2014). Data distribusi frekuensi status gizi responden dapat dilihat pada gambar 4.7 sebagai berikut.



Gambar 4. 7 Status gizi responden

Pada gambar 4.7 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 29 responden (56,9%).

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi, hubungan pola kebiasaan makan dengan status gizi, dan hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi. Berikut merupakan hasil analisis bivariat pada penelitian ini.

### a) Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi diketahui dengan uji bivariat *rank spearman* antara variabel pengetahuan gizi dan variabel status gizi. Hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi dengan status gizi disajikan dalam tabel 4.1 berikut.

Tabel 4. 1 Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi				Total		r	p
	Normal		Gemuk		n	%		
	n	%	n	%				
<b>Buruk</b>	1	2	0	0	1	2	.158	.267
<b>Cukup</b>	20	39,2	13	25,5	33	64,7		
<b>Baik</b>	8	15,7	9	17,6	17	33,3		
<b>Total</b>	29	56,9	22	43,1	51	100		

Berdasarkan hasil statistik uji *rank spearman* antara pengetahuan gizi dengan status gizi diperoleh nilai  $p = 0,267$ , maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima karena nilai  $p > 0,05$  yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Sebagian besar responden dengan pengetahuan gizi cukup memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 20 responden.

#### b) Hubungan Pola Kebiasaan Makan dengan Status Gizi

Hubungan pola kebiasaan makan dengan status gizi dapat diketahui melalui uji bivariat *rank spearman* antara variabel pola kebiasaan makan dan variabel status gizi. Hasil uji korelasi antara pola kebiasaan makan dengan status gizi disajikan dalam tabel 4.2 berikut.

Tabel 4. 2 Hubungan pola kebiasaan makan dengan status gizi

Pola Kebiasaan Makan	Status Gizi				Total		r	p
	Normal		Gemuk		n	%		
	n	%	n	%				
<b>Kurang</b>	9	17,6	1	2	10	19,6	.471	.001
<b>Cukup</b>	11	21,7	4	7,8	15	29,4		
<b>Lebih</b>	9	17,6	17	33,3	26	51		
<b>Total</b>	29	56,9	22	43,1	51	100		

Berdasarkan hasil statistik uji *rank spearman* antara pola kebiasaan makan dengan status gizi diperoleh nilai  $p = 0,001$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena nilai  $p < 0,05$ . Nilai tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi. Nilai koefisien korelasi menunjukkan angka 0,471 dengan tanda positif menandakan bahwa pola kebiasaan makan dengan status gizi memiliki tingkat hubungan yang sedang dan arah hubungan yang berbanding lurus, yaitu semakin tinggi pola kebiasaan makan maka semakin tinggi juga status gizi. Sebagian besar responden yang memiliki pola kebiasaan makan lebih memiliki status gizi yang gemuk yaitu sebanyak 17 responden.

### c) Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Status Gizi

Hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi dapat diketahui berdasarkan hasil uji bivariat *rank spearman* antara variabel durasi penggunaan *gadget* dan variabel status gizi. Hasil uji korelasi antara durasi penggunaan

*gadget* dengan status gizi disajikan dalam tabel 4.3 berikut.

Tabel 4. 3 Hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi

Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	Status Gizi				Total		r	p
	Normal		Gemuk		n	%		
	n	%	n	%				
<b>Rendah</b>	8	15,7	4	7,8	12	23,5	.111	.437
<b>Sedang</b>	17	33,3	14	27,5	31	60,8		
<b>Tinggi</b>	4	7,9	4	7,8	8	15,7		
<b>Total</b>	29	56,9	22	43,1	51	100		

Berdasarkan hasil statistik uji *rank spearman* antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi diperoleh nilai  $p = 0,437$ , maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima karena nilai  $p > 0,05$  yang berarti tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi. Sebagian besar responden yang memiliki durasi penggunaan *gadget* tinggi memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 17 responden.

## B. Pembahasan

Pembahasan akan menjelaskan setiap variabel secara lebih rinci berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan. Pembahasan dibagi berdasarkan analisis univariat dan analisis bivariat. Berikut pembahasan hasil penelitian secara lebih lengkap.

### 1. Analisis Univariat

Pembahasan pada analisis univariat meliputi karakteristik responden, pengetahuan gizi, pola kebiasaan makan, durasi penggunaan *gadget*, dan status

gizi responden. Berikut pembahasan variabel berdasarkan analisis univariat.

## **a) Karakteristik Responden**

### **1) Usia**

Responden dalam penelitian ini adalah pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan. Usia responden pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kategori yaitu usia dewasa awal dimulai usia 21 tahun hingga 35 tahun, usia dewasa menengah antara usia 36 tahun hingga 45 tahun, dan usia dewasa akhir dimulai usia 46 tahun hingga 60 tahun (Kemenkes, 2017). Mayoritas pegawai berada pada usia dewasa akhir yaitu antara usia 46 hingga 60 tahun sebanyak 27 responden (52,9%). Pada kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan banyak ditemukan pegawai dengan kategori usia dewasa akhir dibandingkan dengan kategori usia dewasa awal dan dewasa menengah.

Pegawai dengan usia dewasa akhir memang mengalami penurunan kekuatan fisik, namun pada aspek pemikiran yang lebih praktis dan kemampuan mengintegrasikan informasi mengalami peningkatan sepanjang masa dewasa. Hal tersebut dikarenakan oleh banyaknya pengalaman bekerja yang telah dikumpulkan dari usia dewasa awal, sehingga pada dewasa akhir memiliki tingkat kepraktisan kerja yang lebih baik (Fahlevi, dkk., 2023:33).

Responden merupakan pegawai yang berada pada usia produktif membutuhkan zat

gizi optimal untuk kehidupan dan aktivitas bekerja. Bagi responden yang merupakan pegawai kelurahan yang memiliki kesibukan yang berbeda setiap harinya membuat pola kebiasaan makan menjadi tidak teratur sehingga rentan terjadi status gizi tidak normal (Hardinsyah, 2017:209).

## 2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden dibedakan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin perempuan merupakan jenis kelamin yang paling banyak ditemui dalam penelitian ini yaitu sebanyak 27 pegawai dari 51 pegawai. Namun memiliki perbandingan yang hampir seimbang yaitu 47,1% pegawai laki-laki dan 52,9% pegawai perempuan.

Pada dasarnya, pegawai tidak dapat dibedakan berdasarkan jenis kelamin. Hal tersebut dikarenakan jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki hak yang sama. Tetapi pada umumnya pegawai laki-laki lebih unggul dalam pekerjaan yang mengutamakan kekuatan fisik. Selain itu, pegawai laki-laki lebih menggunakan logika dalam bekerja, sedangkan pegawai perempuan cenderung menggunakan perasaan sehingga bisa terbawa perasaan. Namun pegawai perempuan memiliki keunggulan dalam pekerjaan yang membutuhkan ketelitian dan kesabaran (Putri, 2016:294).

Pada jurnal yang ditulis oleh Garwahasada pada tahun 2020 disebutkan bahwa perempuan memiliki pola makan dan gaya hidup yang lebih tertata dibandingkan laki-laki. Hal tersebut sesuai dengan data di lapangan dimana laki-laki cenderung mengkonsumsi makanan yang telah disajikan istrinya di meja makan tanpa memikirkan komposisi makanannya. Berbeda dengan perempuan yang cenderung menentukan menu makanan yang sesuai untuk keluarga (Garwahasada, 2020:62).

### **3) Pendidikan Terakhir**

Pada penelitian ini terdapat 51 responden dengan berbagai jenjang pendidikan terakhir, antara lain SMA/SLTA, D3, D4, S1, dan S2. Pendidikan terakhir yang dominan pada seluruh responden yaitu jenjang pendidikan S1 sebanyak 29 responden. Dalam dunia kerja, latar belakang pendidikan diperhatikan karena dapat mempengaruhi tingkat keterampilan pegawai. Tingkat pendidikan yang tinggi dianggap dapat membentuk sumber daya manusia dengan perilaku lebih baik seperti memiliki kepercayaan diri dan berbagai kompetensi lain yang membantu pegawai dalam mengidentifikasi dan melaksanakan pekerjaannya (Harumi, dkk., 2021:81).

Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan pegawai, termasuk pengetahuan mengenai gizi. Semakin tinggi tingkat

pendidikan yang dimiliki maka semakin mudah seseorang menerima informasi, sehingga tingkat pengetahuannya akan meningkat. Namun tingginya pendidikan seseorang tidak serta merta menjadikan tinggi pula pengetahuan gizinya apabila tidak terpapar pengetahuan tentang gizi (Yuswantina, dkk., 2019:32).

#### **b) Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, sumber zat gizi, cara pengolahan makanan yang baik, serta perilaku hidup sehat (Pantaleon, 2019:74). Pengetahuan gizi responden dinilai menggunakan kuesioner pengetahuan gizi. Pada saat pengambilan data, responden diberikan kuesioner pengetahuan gizi yang berisi 34 pertanyaan meliputi pertanyaan gizi seimbang, makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayuran, buah-buahan, serta gula, garam, dan minyak. Responden dipersilahkan mengisi kuesioner sesuai dengan apa yang diketahui tanpa melihat *handphone* ataupun diskusi.

Setelah pengisian kuesioner, peneliti mengoreksi hasil kuesioner responden. Kemudian responden dibagi menjadi 3 kategori sesuai dengan hasil yang diperoleh. Tiga kategori tingkat pengetahuan antara lain buruk (nilai  $\leq 59$ ), cukup (nilai 60-79), dan baik (nilai  $\geq 80$ ) (Loaloka, 2021:8). Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan mayoritas responden termasuk dalam kategori cukup sebanyak 33 responden, diikuti kategori baik sebanyak 17

responden, dan kategori rendah hanya 1 responden. Tingkat pengetahuan cukup memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan tingkat pengetahuan baik. Hal tersebut menandakan bahwa pengetahuan gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan masih kurang optimal.

Kurangnya pengetahuan gizi responden dikarenakan sebagian besar responden berada pada usia dewasa akhir (46-60 tahun) dimana responden lebih akrab dengan slogan gizi “4 Sehat 5 Sempurna” dibandingkan slogan gizi yang terbaru yaitu “Gizi Seimbang”. Selain itu jenjang pendidikan tinggi yang dimiliki responden tidak mempengaruhi pengetahuan gizi secara mutlak, karena apabila memiliki jenjang pendidikan terakhir S1 maupun S2 namun tidak memperoleh informasi mengenai gizi maka tidak akan mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik (Ilham, Dara dan Sari, 2019:88).

### c) **Pola Kebiasaan Makan**

Pola kebiasaan makan pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan diperoleh dari hasil *qualitative FFQ*. Responden mengisi kuesioner *qualitative FFQ* sesuai dengan pola kebiasaan makan responden. Setelah didapatkan hasil pola kebiasaan makan responden, peneliti membuat kategori pola kebiasaan makan responden menjadi 3 kategori yaitu kurang (skor <573), cukup (skor 573-746) dan lebih (skor  $\geq$ 747) (Arikunto, 2012). Kategori pola kebiasaan makan tersebut menunjukkan gambaran pola kebiasaan makan

responden dikalangan pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.

Pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan didapatkan sebagian besar responden memiliki pola kebiasaan makan yang lebih yaitu sebanyak 26 responden, sedangkan responden lainnya memiliki pola kebiasaan cukup sebanyak 15 responden dan 10 responden memiliki pola kebiasaan makan kurang. Pola kebiasaan makanan mencerminkan asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Asupan zat gizi merupakan faktor langsung yang memengaruhi status gizi. Jika kebutuhan tubuh dapat terpenuhi melalui asupan zat gizi, maka tubuh akan mencapai status gizi yang normal (Rikandi dan Elvisa, 2020:362).

Banyaknya responden memiliki pola kebiasaan makan yang lebih menandakan bahwa pola kebiasaan makan pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan yaitu lebih. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa responden selain makan utama 3 kali sehari, responden banyak mengonsumsi makanan selingan seperti *snack* yang disajikan di kantor, *snack* saat rapat ataupun makan besar ketika terdapat acara seperti hari kemerdekaan atau ulang tahun pegawai. Selain itu responden juga mengonsumsi minuman manis seperti teh dan kopi di kantor.

#### **d) Durasi Penggunaan Gadget**

Durasi penggunaan *gadget* adalah lamanya waktu yang digunakan dalam mengoperasikan

*gadget* seperti *handphone*, komputer, laptop, dan televisi dalam sehari. Durasi penggunaan *gadget* responden diukur menggunakan kuesioner durasi penggunaan *gadget* (Megawati, dkk., 2023,4). Untuk mengetahui durasi penggunaan *gadget* pada responden dilakukan perhitungan lamanya penggunaan *gadget* selama satu hari baik di kantor maupun di rumah. Setelah diperoleh hasil durasi penggunaan *gadget* responden, kemudian ditentukan kategori durasi penggunaan *gadget*. Kategori durasi penggunaan *gadget* menggambarkan durasi penggunaan *gadget* responden dikalangan pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan. Kategori durasi penggunaan *gadget* antara lain kategori rendah apabila responden menggunakan *gadget* selama  $<7,5$  jam, kategori sedang apabila responden menggunakan *gadget* selama 7,5-11 jam dan kategori tinggi apabila responden menggunakan *gadget* selama  $>11$  jam (Arikunto, 2012).

Berdasarkan data penelitian diperoleh sebagian besar responden menggunakan *gadget* dengan durasi sedang yaitu sebanyak 31 responden, sedangkan 12 responden menggunakan *gadget* dengan durasi rendah dan 8 responden menggunakan *gadget* dengan durasi tinggi. Responden mengatakan penggunaan *gadget* ditempat kerja sudah berkurang diiringi dengan berakhirnya masa pandemi covid-19. Ketika masih dalam masa pandemi covid-19 pegawai menggunakan *gadget* di tempat kerja selama 6-7

jam kerja, sedangkan saat ini pegawai menggunakan *gadget* di tempat kerja selama 4-5 jam kerja. Hal tersebut membuat durasi penggunaan *gadget* pada pegawai Kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan mayoritas sedang.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun banyak pekerjaan yang menggunakan *gadget* seperti input data dan membuat laporan, namun responden tidak serta merta menghabiskan seluruh jam kerjanya menggunakan *gadget*. Hal tersebut dikarenakan banyak juga kegiatan yang dilakukan tanpa menggunakan *gadget* seperti apel bersama, rapat *offline* atau kunjungan ke instansi lain seperti puskesmas. Hanya beberapa responden yang hampir menggunakan seluruh jam kerjanya didepan *gadget* yaitu pegawai dengan jabatan IT (*Information and Technology*) dan staf bagian pelayanan.

#### e) **Status Gizi**

Status gizi responden diperoleh dari hasil IMT berdasarkan pembagian berat badan (dalam kilogram) dan tinggi badan (dalam meter kuadrat). Pada saat pengambilan data, responden melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Pertama, responden melakukan penimbangan berat badan dengan timbangan badan. Selanjutnya responden mengukur tinggi badan menggunakan stadiometer. Kemudian peneliti menghitung IMT dan menentukan status gizi responden (Handayani, dkk., 2015:18).

Kategori status gizi dibagi menjadi 3 kategori yaitu status gizi kurus jika skor IMT  $<18,5$ , status gizi normal jika skor IMT  $18,5-25$ , dan status gizi gemuk jika skor IMT  $>25$  (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan pengukuran status gizi terhadap responden yang merupakan pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan, diperoleh hasil yaitu sebagian besar responden memiliki status gizi normal yang berjumlah 29 responden. Namun responden yang mempunyai status gizi gemuk memiliki jumlah yang tidak jauh berbeda dengan pegawai yang mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 22 responden. Sedangkan tidak ada pegawai yang memiliki status gizi kurus.

Status gizi merupakan keadaan tubuh individu yang timbul dari asupan gizi yang dikonsumsi yang kemudian akan digunakan oleh tubuh dalam beraktivitas. Status gizi adalah salah satu indikator penting dalam menilai status kesehatan dengan cara memperhatikan keseimbangan asupan zat gizi dan kebutuhan energi yang sesuai untuk tubuh. Status gizi memiliki kaitan yang erat dengan kesehatan fisik, ketahanan tubuh yang baik dan kemampuan fisik untuk bekerja lebih optimal dapat ditingkatkan apabila memiliki status gizi yang baik (Sary, dkk., 2021:25).

## **2. Analisis Bivariat**

Pembahasan pada analisis bivariat meliputi hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi, hubungan pola kebiasaan makan dengan status gizi, dan

hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi. Berikut pembahasan analisis bivariat secara lebih lengkap.

**a) Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil uji bivariat *rank spearman* antara pengetahuan gizi dengan status gizi menunjukkan hasil  $p = 0,267$  atau  $p < 0,05$ . Nilai tersebut berarti tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Nilai koefisien korelasinya yaitu 0,158 dan bernilai positif, menunjukkan bahwa interpretasi korelasi antara pengetahuan gizi dan status gizi adalah sangat rendah dan memiliki arah korelasi yang berbanding lurus.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Ilham dkk yang menunjukkan hasil  $p = 0,701$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hal ini dapat terjadi karena pengetahuan gizi bukanlah faktor langsung yang menentukan status gizi. Masih ada faktor lain yang berpengaruh langsung terhadap status gizi yaitu asupan zat gizi dan penyakit infeksi. Selain itu, pendidikan formal yang tinggi tidak selalu mempengaruhi pengetahuan mengenai gizi. Tetapi seseorang yang sering menerima informasi mengenai gizi yang akan memiliki pengetahuan gizi yang baik meskipun memiliki pendidikan formal yang rendah (Ilham, dkk., 2020:88).

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian oleh Septiani dkk. (2022) dimana tidak ada hubungan antara pengetahun gizi dengan status gizi

pegawai ( $p = 0,204$ ). Dalam penelitian ini disebutkan bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah perilaku makannya. Pengetahuan gizi yang tinggi belum tentu membuat seseorang mampu memperhitungkan jumlah makanan serta memilih jenis makanan untuk dikonsumsi. Sedangkan orang yang pengetahuan gizinya rendah, belum tentu ia tidak memperhitungkan jumlah serta memilih makanan berdasarkan gizi pada makanan tersebut (Septiani, dkk., 2022:40).

Pada penelitian ini diperoleh hasil tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan. Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh Kanah dan Herdiani (2020), menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan yang tinggi akan mempengaruhi status gizi menjadi normal. Sedangkan tingkat pengetahuan yang rendah akan meningkatkan peluang status gizi kurus atau lebih (Kanah dan Herdiani, 2020:209). Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan status gizi, namun pengetahuan gizi juga tidak cukup kuat untuk mengubah perilaku makan (Septiani, dkk., 2022:40). Pengetahuan gizi yang telah dimiliki akan diproses menjadi sikap, kemudian sikap akan menentukan tindakan seseorang. Namun terkadang tindakan yang muncul tidak sesuai dengan pengetahuan dan sikap yang dimiliki (Ismianti, dkk., 2022:52).

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 46-60 tahun. Pada usia tersebut, responden lebih mengenal slogan gizi “4 Sehat 5 Sempurna” dibanding slogan gizi yang terbaru yaitu “Pedoman Gizi Seimbang”. Selain itu, karena responden sudah memasuki usia dewasa akhir membuat responden tidak tertarik lagi dengan informasi gizi. Hal tersebut dikarenakan responden beranggapan bahwa pada usia dewasa akhir sudah tidak perlu memperhatikan pola makan lagi. Tidak adanya ketertarikan untuk menjaga pola makan membuat responden tidak tertarik pula untuk mencari informasi mengenai gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan status gizi.

Dalam Al-Qur’an dijelaskan agar seseorang memiliki ilmu pengetahuan disebutkan pada Q.S. Al-Mujadalah [58] ayat 11 berikut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا  
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ  
ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ  
خَبِيرٌ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepada kamu: “Berlapang-lapanglah dalam majelis-majelis”, maka lapangkanlah niscaya Allah akan melapangkan buat kamu, dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu”, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah terhadap

apa yang kamu kerjakan Maha Mengetahui.” (Q.S. Al-Mujadalah [58] : 11).

Ayat diatas menegaskan bahwa orang yang beilmu memiliki derajat yang lebih tinggi daripada orang yang sekedar beriman. Mereka yang tidak hanya beriman, tetapi juga beramal saleh serta memiliki pengetahuan, memiliki derajat yang lebih tinggi karena selain ilmu yang dimilikinya, mereka juga beramal dan mengajarkannya kepada orang lain melalui lisan, tulisan ataupun keteladanan. Ilmu yang dimaksud pada ayat ini bukan sebatas ilmu agama saja, tetapi ilmu apapun yang memiliki manfaat seperti ilmu gizi. Karena ketika seseorang memiliki ilmu, maka akan memiliki keinginan untuk mengamalkan ilmunya serta memanfaatkannya untuk kepentingan makhluk (Shihab Jilid 13, 2017:491). Yaitu ketika seseorang memiliki pengetahuan gizi, maka akan ada dorongan untuk menerapkan pengetahuannya dalam mengonsumsi makanan yang baik dan sesuai agar tercapai status gizi normal (Kanah dan Herdiani, 2020:209).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi adalah pendidikan responden (Roring, 2020:113). Mayoritas responden memiliki jenjang pendidikan terakhir S1 sebanyak 29 responden (56,9%). Namun jenjang pendidikan terakhir yang dimiliki responden tidak secara mutlak mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi (Ilham, 2019:88). Hal tersebut karena pendidikan yang ditempuh bukanlah jurusan gizi sehingga tidak

menjadikan pengetahuan gizi responden baik. Selain itu, responden juga tidak memperoleh informasi gizi dari lingkungan sekitar.

#### **b) Hubungan Pola Kebiasaan Makan dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil uji bivariat *rank spearman* antara pola kebiasaan makan dengan status gizi diperoleh nilai  $p = 0,001$  atau  $p < 0,05$ . Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi. Nilai koefisien korelasi menunjukkan angka 0,471 menunjukkan interpretasi korelasi yang sedang. Kemudian nilai koefisien korelasi yang bernilai positif menandakan bahwa hubungan pola kebiasaan makan dengan status gizi bersifat searah, yaitu meningkatnya pola makan akan membuat status gizi juga meningkat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Multazami (2022) yaitu adanya hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi ( $p = 0,019$ ). Pola kebiasaan makan yang seimbang yaitu apabila zat gizi yang masuk sama dengan zat gizi yang keluar sehingga menghasilkan status gizi yang normal. Hal tersebut disebabkan intensitas makan, ragam makanan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi status gizi, sehingga penting untuk memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi mulai dari segi kuantitas, kualitas dan keragaman makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Multazami, 2022:7).

Penelitian ini juga mempunyai hasil yang sama dengan penelitian Arieska dan Herdiani (2020), yaitu ada hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi ( $p = 0,001$ ). Pada jurnal tersebut disebutkan bahwa status gizi dianalisis berdasarkan asupan gizi dan kemampuan tubuh dalam memproses zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Lingkungan sekitar juga turut mempengaruhi pola kebiasaan makan pegawai ketika di kantor. Konsumsi karbohidrat dan lemak yang berlebih menyebabkan pegawai memiliki status gizi gemuk (Arieska dan Herdiani, 2020:209-210).

Pola kebiasaan makan merupakan perilaku seseorang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan dalam mengonsumsi makanan yang dilakukan secara berulang. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang ada dimana pola kebiasaan makan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Pola kebiasaan makan memiliki pengaruh yang penting terhadap status gizi, dimana pemilihan jenis makanan dan frekuensi makan akan menentukan kualitas dan kuantitas dari asupan gizi yang selanjutnya akan mempengaruhi metabolisme tubuh dan menentukan status gizi. Maka, semakin baik pola kebiasaan makan responden semakin baik pula status gizinya (Tauhidah dan Noorhasanah, 2022:20).

Pola kebiasaan makan dikatakan baik jika memiliki susunan makanan yang lengkap terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur, dan buah dalam frekuensi yang tepat (Tauhidah dan

Noorhasanah, 2022:20). Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 51% responden memiliki pola kebiasaan makan yang berlebih. Terdapat 17 (33,3%) responden dengan pola kebiasaan makan lebih memiliki status gizi gemuk. Pada makanan pokok, sebanyak 84% responden mengonsumsi nasi 2-3 kali sehari, diikuti 35% responden mengonsumsi roti 3-6 kali dalam seminggu dan 35% mengonsumsi mi 1-2 kali dalam seminggu. Pada golongan lauk hewani, 55% responden mengonsumsi telur ayam 3-6 kali seminggu. Sedangkan pada lauk nabati, 39% responden mengonsumsi tempe 1 kali sehari dan 37% responden mengonsumsi tahu 1 kali sehari. Responden mengonsumsi sayur dan buah dengan jenis yang beraneka ragam. Sedangkan penggunaan minyak goreng, 51% responden mengolah makanan menggunakan minyak goreng 2-3 kali sehari. Selain itu, responden juga mengonsumsi berbagai jenis *snack*.

Banyaknya responden yang memiliki pola kebiasaan makan lebih diakibatkan oleh tingginya konsumsi makanan pokok berupa karbohidrat, tingginya konsumsi lemak melalui pengolahan makanan menggunakan minyak goreng, dan juga tingginya konsumsi *snack* seperti gorengan, bakso dan siamay. Pada saat pengambilan data, responden memaparkan bahwa selain 3 kali makan utama, responden juga sering mengonsumsi makanan selingan. Hal tersebut karena selain mendapat jatah *snack* dari kantor, sering terdapat acara yang mendapat *snack* tambahan seperti rapat, hari

perayaan kemerdekaan, perayaan ulang tahun pegawai, atau pegawai yang sekedar ingin bagi-bagi makanan. Responden juga kerap mengonsumsi minuman manis seperti teh dan kopi yang disediakan di kantor. Tingginya kebiasaan konsumsi minuman manis dan makanan tinggi kalori tinggi lemak menyebabkan ketidakseimbangan energi masuk dan keluar sehingga dapat menyebabkan obesitas (Arisman, 2014).

Pada Al-Qur'an telah disebutkan mengenai larangan makan dan minum secara berlebih-lebihan yaitu pada Q.S. Al-A'raf [7] ayat 31 berikut.

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِجَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya : “Hai anak-anak Adam, pakailah pakaian kamu yang indah di setiap (memasuki) masjid, dan makan serta minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (Q.S. Al-A'raf [7] : 31).

Penggalan ayat diatas memerintahkan untuk makan dan minum tidak berlebih-lebihan, yaitu tidak melampaui batas. Hal tersebut menjadi sebuah tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang karena kadar yang dinilai cukup bagi seseorang, bisa jadi dinilai melampaui batas atau belum cukup bagi orang lain. Ayat ini sejalan dengan prinsip dalam ilmu kesehatan dimana seseorang diharuskan mengonsumsi makanan sesuai

dengan kebutuhan (Shihab Jilid 4, 2017:87). Apabila makanan yang masuk lebih banyak dari kebutuhan, maka akan menyebabkan penumpukan lemak yang memicu terjadinya status gizi gemuk atau obesitas, yang akhirnya akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler dan diabetes mellitus tipe II (Kurniasanti, 2020:144).

Namun, tidak semua responden memiliki pola konsumsi makan lebih. Terdapat 10 responden yang memiliki pola kebiasaan makan kurang dan 15 responden memiliki pola kebiasaan makan cukup. Diantara itu, terdapat beberapa responden yang memilih membawa pulang jatah *snack* dari rapat untuk dibawa pulang untuk keluarga di rumah. Hal tersebut membuat pola kebiasaan makan responden yang menyisihkan *snack*-nya tidak lebih seperti responden lain. Kemudian terdapat 1 responden yang memiliki status gizi gemuk namun pola kebiasaan makan yang kurang. Hal tersebut dikarenakan responden memiliki status gemuk akibat pola konsumsi makan yang lebih dalam waktu lama dan sekarang responden sedang mengurangi konsumsi makan untuk menurunkan berat badan agar memiliki status gizi normal.

**c) Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil uji bivariat *rank spearman* antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi didapatkan nilai  $p = 0,437$  atau  $p > 0,05$

yang berarti tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,111 dan bernilai positif menunjukkan bahwa interpretasi tingkat korelasi antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi sangat rendah dan memiliki arah korelasi yang berbanding lurus, yaitu apabila semakin tinggi durasi penggunaan *gadget* maka status gizi akan semakin meningkat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Andriani (2021) yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dengan status gizi ( $p = 0,061$ ). *Screen time* atau durasi waktu yang digunakan di depan layar *gadget* merupakan gaya hidup sedentari, dimana ketika melakukan *screen time* juga membutuhkan pengeluaran energi yang sangat sedikit karena dilakukan secara duduk atau bahkan berbaring. Sehingga lamanya durasi penggunaan *gadget* selalu dikaitkan dengan tingkat aktifitas fisik yang rendah (Andriani, 2021:6).

Penelitian ini juga menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian oleh Kalirathinam, dkk (2019) yaitu tidak ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi ( $p = 0,36$ ). Pada penelitian ini disebutkan bahwa ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi, antara lain asupan makan, aktivitas fisik dan faktor genetik. Sedangkan durasi penggunaan *gadget* bukanlah faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara langsung. Sehingga disimpulkan bahwa lamanya penggunaan *gadget* tidak berkontribusi dalam

mempengaruhi status gizi karena terdapat faktor lain yang mempunyai pengaruh lebih kuat dalam mempengaruhi status gizi (Kalirathinam, dkk., 2019:4).

Pada penelitian ini didapatkan 60,8% responden menggunakan *gadget* dengan intensitas yang sedang. Hasil tersebut didukung dengan hasil wawancara responden bahwa banyak aktifitas fisik yang dilakukan di tempat kerja tanpa menggunakan *gadget* seperti apel bersama, rapat *offline* atau kunjungan ke masyarakat dan instansi lain seperti puskesmas. Selain itu, responden didominasi oleh perempuan (52,9%) dan usia 46-60 tahun (52,9%) yang mana lebih berorientasi mengerjakan pekerjaan rumah tangga ketika di rumah daripada mengoperasikan *gadget*.

Berdasarkan hasil kuesioner penggunaan *gadget*, sebanyak 67% responden mengaku sering menggunakan *gadget* untuk bekerja, sehingga responden jarang menggunakan *gadget* untuk aktivitas selain bekerja. Penggunaan *gadget* yang paling sering adalah untuk mengirim dan menerima pesan sebanyak 96% responden. Selanjutnya terdapat 43% responden yang menggunakan *gadget* untuk melakukan panggilan *video call*, beberapa responden yang mempunyai anggota keluarga di tempat yang jauh menjadwalkan untuk bertukar kabar setiap hari dengan keluarganya baik itu anak ataupun cucunya.

Selain itu, sebanyak 43% responden menggunakan *gadget* untuk menonton video/film

menggunakan *gadget*. Namun responden menonton video/film yang tidak terkait makanan atau gizi sehingga tidak mengubah pola makan yang dapat mempengaruhi status gizi. Beberapa responden lebih memilih konten keagamaan ketika menonton video di aplikasi TikTok dan Youtube. Sedangkan banyak responden mengaku bahwa televisi di rumah lebih sering ditonton oleh anak-anak untuk melihat kartun sehingga responden jarang melihat televisi di rumah dan responden yang lebih muda lebih suka menonton konten mengenai kecantikan dan *fashion* di *gadget* mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa sikap responden dalam manajemen waktu penggunaan *gadget* telah sesuai dengan anjuran dalam Al-Qur'an yaitu Q.S. Al-Insyirah [94] ayat 7 berikut.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya : “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.”  
(Q.S. Al-Insyirah [94] : 7)

Ayat tersebut ditafsirkan agar segera memulai pekerjaan lain ketika selesai mengerjakan pekerjaan sebelumnya dan terus produktif agar tidak menyia-nyiakan waktunya (Shihab Jilid 15, 2017:421). Hal tersebut sesuai dengan pekerjaan pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan dimana responden menggunakan waktunya dengan baik. Responden menggunakan waktunya di kantor untuk mengerjakan pekerjaan seperti rapat, membuat

laporan, dan dinas. Ketika di rumah, responden menggunakan waktunya untuk mengerjakan pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah dan memasak. Dengan berbagai pekerjaan yang dilakukan baik yang memerlukan *gadget* ataupun tidak, membuat responden telah memanajemen waktunya dalam menggunakan *gadget* dengan bijak sesuai dengan kebutuhan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Bab V yaitu penutup. Pada bab ini terdiri atas kesimpulan dari penelitian dan saran bagi responden serta peneliti selanjutnya. Berikut penjelasan bab V secara lebih lengkap.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pengetahuan gizi, pola kebiasaan makan dan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pada pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan yaitu 1 pegawai (2%) memiliki pengetahuan gizi buruk, 33 pegawai (64,7%) memiliki pengetahuan gizi cukup dan 17 pegawai (33,3%) memiliki pengetahuan gizi baik. Sehingga sebagian besar pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan memiliki pengetahuan gizi cukup.
2. Pola kebiasaan makan pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan yaitu 10 pegawai (19,6%) memiliki pola kebiasaan makan kurang, 15 pegawai (29,4%) memiliki pola kebiasaan makan cukup dan 26 pegawai (51%) memiliki pola kebiasaan makan lebih. Sehingga sebagian besar pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan memiliki pola kebiasaan makan lebih.
3. Durasi penggunaan *gadget* pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan yaitu 12 pegawai (23,5%) memiliki durasi penggunaan *gadget* rendah, 31 pegawai (60,8%) memiliki durasi penggunaan *gadget* sedang dan 8 pegawai (15,7%) memiliki durasi penggunaan *gadget*

tinggi. Sehingga sebagian besar pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan memiliki durasi penggunaan *gadget* sedang.

4. Status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan yaitu tidak terdapat pegawai dengan status gizi kurus, 29 pegawai (56,9%) memiliki status gizi normal dan 22 pegawai (43,1%) memiliki status gizi gemuk. Sehingga sebagian besar pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan memiliki status gizi gemuk.
5. Hasil analisis uji *rank spearman* antara pengetahuan gizi dan status gizi diperoleh nilai  $p = 0,267$  yang berarti nilai  $p$  lebih besar dari signifikansi  $\alpha = 0,05$  ( $p > 0,05$ ), maka disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan dengan.
6. Hasil analisis uji *rank spearman* antara pola kebiasaan makan dengan status gizi menunjukkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti nilai  $p$  lebih kecil dari signifikansi  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ), maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola kebiasaan makan dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.
7. Hasil analisis uji *rank spearman* antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi menunjukkan nilai  $p = 0,437$  yang berarti nilai  $p$  lebih besar dari signifikansi  $\alpha = 0,05$  ( $p > 0,05$ ), maka disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pegawai kelurahan se-Kecamatan Ngaliyan.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Responden diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan menerapkannya dalam membentuk pola kebiasaan makan yang baik untuk mempertahankan status gizi normal.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai landasan penelitian selanjutnya dengan meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi pada pegawai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, Muhdar. 2018. Sistem Informasi data pegawai berbasis web pada kementerian Kelautan dan Perikanan Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah ILKOMINFO-Ilmu Komputer & Informatika* 1.2.
- Adibah, Hani, Rita Patriansih, dan Ai Nurhayati. 2020. Pengetahuan Gizi Tenaga Kerja Obesitas Di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, 9(2).
- Adiputra, I Made Sudarma, dkk. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Agustin, Farida, Adhila Fayasari, and Gusti Kumala Dewi. 2018. Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara. *Ilmu Gizi Indonesia* 1.2: 93-103.
- Akinmoladun, Oluwaseun, dkk. 2011. Association Between Nutrition Knowledge, Lifestyle, Dietary Practices And Nutritional Status Among Civil Servants In Western Nigeria. *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development* 21.10: 18824-18839.
- Almatsier, Sunita. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2013. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Andriani, Finandita Widia dan Indrawati, Veni. 2021. *Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro*. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*.
- Anggraeni, Septi. 2019. Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64-68.
- Anita, Ira Dwi dan Panca Ratna Sari. 2019. *Mari Kenali Bahaya Gawai*. Sukoharjo : CV Sindunata.

- Baeda, Gani. 2023. *Buku Ajar Gizi dan Diet*. Banyumas : Pena Persada.
- Banowati, Lilis. 2019. *Ilmu Gizi Dasar*. Yogyakarta : Deepublish.
- Bungin, Burhan. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Kencana.
- Fahlevi, Reza, dkk. 2023. *Gerontologi*. Sumatera Barat : Get Press Indonesia.
- Fathonah, Siti dan Sarwi. 2020. *Literasi Zat Gizi Makro dan Pemecahan Masalahnya*. Yogyakarta : Deepublish.
- Fitriana, Fitriana, Anizar Ahmad, dan Fitria Fitria. 2021. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182-194.
- Fitriani, Rika. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community* 4.1: 29-38.
- Garwahasada, Eganda dan Bambang Wirjatmadi. 2020. Hubungan jenis kelamin, perilaku merokok, aktivitas fisik dengan hipertensi pada pegawai kantor. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), pp.60-65.
- Gunawan, Rudi, dkk. 2021. Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1-14.
- Hamka. 2015. *Tafsir Al-Azhar JILID 5*. Depok : Gema Insani.
- Hamka. 2015. *Tafsir Al-Azhar JILID 9*. Depok : Gema Insani.
- Handayani, Dian, dkk. 2015. *Nutrition Care Process (NCP)*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Hanifah, Erma. 2011. *Cara Hidup Sehat*. Jakarta : Sarana Bangun Pustaka.
- Hardinsyah dan Supariasa. 2017. *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hartriyanti, Yayuk, dkk. 2020. *Gizi Kerja*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press

- Harumi, Kitara, Yus Nugraha dan Anissa Lestari Kadiyono. 2021. Workplace Spirituality Ditinjau dari Aspek Demografi : Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Lama Bekerja di Organisasi. *Personifikasi : Jurnal Ilmu Psikologi* 12.1: 71-83.
- Harumiwati, Yayuk, dkk. 2013. *Televisi Media dengan Kodrat Menghibur*. Surabaya : CV. Garuda Mas Sejahtera.
- Hasibuan, Malayu. 1994. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : CV. Haji Masagung.
- Huda, Miftahul, dkk. 2022. Hubungan antara Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Konsumsi Minuman Ringan dengan Status Gizi pada Pemuda Saat Pandemi Covid-19. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6.2: 1943-1949.
- Ilham, Dezi, Widia Dara dan Tria Widiya Sari. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi (Karbohidrat, Protein, Lemak, Zat Besi, dan Vitamin C) dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat I dan II Program Studi Gizi di Stikes Perintis Padang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Sainatika meditory* 2.1: 81-92.
- Iqbal, Muhammad dan Desty Ervira Puspaningtyas. 2018. *Penilaian Status Gizi : ABCD*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ismianti, Ratna Dwi, dkk. 2022. Efektivitas Motion Graphic sebagai Media Pendidikan Gizi pada Karyawan di Masa Pandemi. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya* 6.1:47-54.
- Kalirtahinam, Deivendran, dkk. 2019. Association Between Screen Time and Body Mass Index Among University Students. *Scientia Medica* 29.3:2.
- Kamaruddin, Ilham, dkk. 2022. *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Sumatera Barat : Global Eksekutif Teknologi.
- Kanah, Permadina. 2020. Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal* 4.2: 203-211.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kumala, Anandita Mega, Ani Margawati, dan Ayu Rahadiyanti. 2019. Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College* 8.2: 73-80.
- Kurniasanti, Pradipta. 2020. Hubungan Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Visceral Fat pada Pegawai UIN Walisongo Semarang. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya* 4.2, 139-152.
- Kurniati, Yessy, dkk. 2020. *Perilaku dan Pendidikan Gizi pada Remaja Obesitas*. Guepedia.
- Loaloka, Meirina Sulastri. 2021. *Perkembangan Motorik Pada Anak Stunting*. Bandung : Media Sains Indonesia.
- Manja, Putri, Marlenywati dan Mardjan. 2020. Hubungan Antara Konsumsi Kafein, *Screen Time*, Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jumantik : Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*.
- Mardiarmo. 2003. *Perpajakan*. Yogyakarta : Andi.
- Marpaung, Junierissa. 2018. Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(2).
- Mawarni, Elita Endah, dkk. 2022. *Ekologi Pangan dan Gizi*. Padang : Get Press.
- Mineshita, Yui, dkk. 2021. Screen time duration and timing: effects on obesity, physical activity, dry eyes, and learning ability in elementary school children. *BMC Public Health* 21.(1), 1-11.
- Multazami, Laras Puji. 2022. Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione (Nutrition Research and Development Journal)* 2.1, 1-9.

- Musman, Asti. 2017. *The Habit of Miliarder dalam Berpikir dan Menyikapi Kegagalan*. Yogyakarta : Anak Hebat Indonesia.
- Nasir, Abdul, Abdul Muhith dan M. E. Ideputri. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan: Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, Eko. 2018. *Prinsip-Prinsip Menyusun Kuesioner*. Malang : UB Press.
- Nurhakim, Syerif. 2015. *Dunia Komunikasi dan Gadget*. Jakarta : Bestari Buana Murni.
- Pane, Jagentar Parlindungan, Ice Septriani Saragih, dan Triyanti Lestari Laoli. 2022. Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Asthenopia pada Mahasiswa Program Studi Ners. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 4.3, 947-954.
- Pantaleon, Maria Goreti. 2019. Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69-76.
- Par'i, Holil, dkk., 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kemenkes RI.
- Parinduri, Anggi Isnani, Annisa Febriana Siregar, dan Raisha Octavariny. 2021. Edukasi Gizi Kerja Untuk Peningkatan Produktivitas Pada Tenaga Kerja. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)* 1.1, 213-216.
- PERSAGI dan AsDI. 2020. *Penuntun Diet*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Putri, Hanna Rianita. 2021. Pengaruh Pendidikan, Pengalaman Kerja, dan Jenis Kelamin Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Produksi CV. Karunia Abadi Wonosobo. *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi* 5.4 : 292-300.

- Rahman, Topan Aditya. 2015. *Analisis Statistik Penelitian Kesehatan*. Bogor : In-Media.
- Ramadhanti, Ajeng Ardhyia. 2020. Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 213-218.
- Retnaningsih, Ragil. 2016. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Alat Pelindung Telinga Dengan Penggunaannya Pada Pekerja Di Pt. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health* 1.1, 67-81.
- Rikandi, Meta dan Feby Yusti Elvisa. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Lebih Dalam Wabah Covid-19 Pada Mahasiswa Akperaisyiyah Padang. *Jurnal Kesehatan Lentera'Aisyiyah* 3.2, 69-75.
- Roring, Natalia Megawati, Jimmy Posangi, dan Aaltje Ellen Manampiring. 2020. Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik: Jbm* 12.2, 110-116.
- Sakinah, Khadija. 2021. *Zat Gizi dan Anjuran Pola Makan*. Indonesia : Guepedia
- Santosa, Heru, dkk. 2022. *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Bandung : Media Sains Indonesia.
- Santoso, Imam dan Harries Madiistriyatno. 2021. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Indigo Media.
- Sari, Intan Puspita. 2019. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kecukupan Asupan Gizi Berdasarkan Beban Kerja Pada Kelompok Pembuat Ikan Pindang Di Kampung Mandar, Banyuwangi* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Sary, Nirwana Lazuardi, Siti Rahmawati, Yusni, Husnah, dan Saminan. 2021. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Pegawai Sekretariat Daerah Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 21.1.
- Sauludin, Omas, dkk. 2021. *Teknologi, Meningkatkan atau Memenjarakan Kreativitas Anak?*. Alineaku.
- Septiani, Anggita Marlida, dan Angga Rizqiaan. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, dan Tingkat Stres

- dengan Status Gizi Lebih Pegawai RSPON Prof. Dr. Dr. Mahar Mardjono Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binaan* 3.1:35-43.
- Setiawan, Banu, dkk. 2021. *Generasi Digital*. Penerbit Alineaku.
- Shihab, M Quraish. 2017. *Tafsir Al-Mishbah Jilid 1*. Tangerang : PT. Lentera Hati.
- Shihab, M Quraish. 2017. *Tafsir Al-Mishbah Jilid 4*. Tangerang : PT. Lentera Hati.
- Shihab, M Quraish. 2017. *Tafsir Al-Mishbah Jilid 6*. Tangerang : PT. Lentera Hati.
- Shihab, M Quraish. 2017. *Tafsir Al-Mishbah Jilid 13*. Tangerang : PT. Lentera Hati.
- Shihab, M Quraish. 2017. *Tafsir Al-Mishbah Jilid 15*. Tangerang : PT. Lentera Hati.
- Sinambela, Lijan Poltak dan Sarton Sinambela. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teoritik dan Praktik*. Depok : Rajawali Pers.
- Sirajuddin, Surmita dan Trina Astuti. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Siregar, Emi Inayah Sari. 2019. Pengaruh gaya hidup terhadap status gizi pegawai direktorat politeknik kesehatan kementerian kesehatan medan.”*Journal of Pharmaceutical And Sciences* 2.2, 29-35.
- Solichatin, dkk. 2022. *Ilmu Gizi Dasar*. Sukoharjo : Pradina Pustaka.
- Sugiyono. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfa Beta.
- Sumampouw, Oksfriani Jufri. 2019. *Buku Ajar Kesehatan Masyarakat Pesisir dan Kelautan*. Yogyakarta : Deepublish.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2014. *Pendidikan & Konsultasi Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Suyanto, Siswanto dan Susiala. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta : Bursa Ilmu.
- Syafiq, Muhammad dan Aisyah Nurkhopipah. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Kuningan* 2.1, 36-41.
- Tauhidah, Nor Isna dan Evy Noorhasanah. 2022. Hubungan Level Aktivitas dan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Mahasiswa. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 6.1: 16-22.
- Trotsek, Dylan. 2017. Penggunaan Gadget Pada Anak. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 110, Issue 9, pp. 1689–1699).
- Wahana Komputer. 2012. *Mandiri Merawat dan Memperbaiki PC, Notebook, dan Tablet*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Wati, Mega, dkk. 2020. Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Masyarakat Usia 20-45 Tahun. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)* 17.2, 192-200.
- Yuniarti, Asih Media, Dwi Helynarti, dan Siti Amanah. 2019. Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Karyawan Yayasan Permata Mojokerto. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Yuswantina, Richa Yuswantina, dkk. 2019. Hubungan Faktor Usia dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Penggunaan Antibiotik di Kelurahan Sidorejo Kidul. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 2(1).
- Zulfa, Qonita Amalia, Endo Dardjito, dan Teguh Jati Prasetyo. 2020. Hubungan asupan zat gizi makro, kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada karyawan shift di PT. Pajitex. *Darussalam Nutrition Journal* 6.2, 82-92.

## Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP****A. Identitas Diri**

1. Nama Lengkap : Dewi Muzdalifah
2. Tempat & Tgl. Lahir : Jepara, 21 November 1998
3. Alamat : Toko Asri Abadi, Desa Kriyan,  
03/01 Kecamatan  
Kalinyamatan Kabupaten  
Jepara
4. No. HP : 0819 0844 3816
5. e-mail : [dewi.muzdalifah7@gmail.com](mailto:dewi.muzdalifah7@gmail.com)

**B. Riwayat Pendidikan**

1. Pendidikan Formal
  - a. TK ABA 01 Kriyan Lulus Tahun 2005
  - b. SDN 04 Kriyan Lulus Tahun 2011
  - c. SMP Muhammadiyah 5 Kalinyamatan Lulus Tahun 2014
  - d. SMAN 1 Pecangaan Lulus Tahun 2017
2. Pendidikan Non Formal
  - a. TK Taqwa Kriyan Lulus Tahun 2006
  - b. MIM Muhammadiyah Kriyan Lulus Tahun 2011
  - c. Praktik Kerja Gizi 2020  
Masyarakat (*online*) di  
Posyandu Margo Rahayu  
Jepara

- d. Praktik Kerja Gizi Klinik 2020  
dan Institusi (*online*) di  
RSUD Kabupaten  
Temanggung

### **C. Pengalaman Organisasi**

1. Sekretaris Bidang IMMawati Pimpinan Komisariat Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Jenderal Soedirman Periode 2018-2019.
2. Bendahara Umum Pimpinan Komisariat Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Jenderal Soedirman Periode 2019-2020.

Semarang, 28 Desember 2023

**Dewi Muzdalifah**  
NIM : 1707026066

## LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian  
(*Informed Consent*)

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

#### (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan (bersedia / tidak bersedia\*) menjadi responden atas penelitian yang dilakukan oleh Dewi Muzdalifah mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjudul :

**“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KEBIASAAN MAKAN DAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN STATUS GIZI PADA PEGAWAI KELURAHAN SE-KECAMATAN NGALIYAN”**

Persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari manapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang,

2023

(.....)

*\*coret yang tidak perlu*

## Lampiran 2 Kuesioner Data Responden

**DATA RESPONDEN****A. IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :  
 Tanggal Lahir :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin : L / P  
 Pendidikan Terakhir :  
 No. HP/WA :  
 Jabatan :

**B. DATA ANTROPOMETRI**

Berat badan : kg  
 Tinggi badan : cm  
 IMT\* :  $\text{kg/m}^2$   
 Status gizi\* :

Tabel Kategori Status Gizi

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

\* : diisi oleh petugas

## Lampiran 3 Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

**KUESIONER PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG**

Pilihlah jawaban yang menurut Anda benar dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban berikut.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
<b>A</b>	<b>KELOMPOK GIZI SEIMBANG</b>	
1	Apakah sebutan dari susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan?	a. Gizi b. Zat gizi c. Gizi seimbang
2	Ada berapa pilar utama dalam Prinsip Gizi Seimbang ?	a. 3 pilar b. 4 pilar c. 6 pilar
3	Apakah nama dari visualisasi (gambaran) dari prinsip gizi seimbang?	a. Nampanku makananku b. Prinsip gizi seimbang c. Tumpeng gizi seimbang
4	Apakah fungsi gizi?	a. Menghasilkan energi b. Menambah berat badan c. Meningkatkan konsentrasi
5	Apa saja lima macam zat gizi dalam ilmu gizi?	a. Protein, vitamin, fosfor, mineral, dan lemak b. Karbohidrat, air, serat, lemak, dan protein c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral
6	Berapa kali dalam sehari kita harus makan lengkap / makanan seimbang?	a. 2 kali sehari b. 3 kali sehari c. 4 kali sehari
7	Apakah tanda terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang?	a. Badan yang langsing b. Badan yang gemuk c. Badan yang normal
8	Apakah minuman yang paling baik untuk dikonsumsi?	a. Soda, kopi, sirup b. Susu dan soda c. Air putih

9	Berapa gelas rekomendasi minum air putih dalam sehari?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 6 gelas sehari</li> <li>b. 8 gelas sehari</li> <li>c. 12 gelas sehari</li> </ul>
10	Bagaimana cara yang efektif untuk mencegah gizi lebih atau kegemukan?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengatur pola makan dan olahraga</li> <li>b. Mengatur pola makan dan jadwal istirahat</li> <li>c. Mengatur jadwal istirahat dan minum jamu penurun berat</li> </ul>
11	Berapa kali kita harus berolahraga dalam satu minggu?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 1-2 kali</li> <li>b. 2-3 kali</li> <li>c. 3-5 kali</li> </ul>
12	Apakah aktivitas fisik yang dapat menyehatkan tubuh?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca, menulis dan catur</li> <li>b. Menonton televisi dan menonton film</li> <li>c. Jalan kaki, mengepel dan mencuci baju</li> </ul>
<b>B</b>	<b>KELOMPOK MAKANAN POKOK</b>	
13	Apakah fungsi utama karbohidrat?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sumber utama energi bagi tubuh</li> <li>b. Pembentuk sel darah merah</li> <li>c. Menjaga kesehatan</li> </ul>
14	Apakah makanan yang bisa menggantikan nasi sebagai makanan pokok?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Telur</li> <li>b. Ayam</li> <li>c. Roti</li> </ul>
15	Berapa porsi konsumsi karbohidrat sehari?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 3-4 porsi</li> <li>b. 2-3 porsi</li> <li>c. 2-4 porsi</li> </ul>
16	Apakah penyakit yang disebabkan oleh konsumsi karbohidrat berlebih?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Obesitas/kegemukan</li> <li>b. Anemia</li> <li>c. Osteoporosis</li> </ul>
<b>C</b>	<b>KELOMPOK LAUK HEWANI DAN NABATI</b>	
17	Manakah makanan yang termasuk dalam kelompok sumber protein hewani?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Telur, ayam, daging, dan ikan</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Telur, ayam, daging, dan tempe</li> <li>c. Udang, ikan, hati sapi, dan oncom</li> </ul>
18	Manakah makanan yang termasuk dalam kelompok sumber protein nabati?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kacang kedelai, tahu, dan tempe</li> <li>b. Kacang kedelai, kacang panjang, dan oncom</li> <li>c. Kacang kedelai, kacang panjang, dan kacang kapri</li> </ul>
19	Apakah manfaat protein?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sumber energi utama</li> <li>b. Membantu pembentukan sel darah merah</li> <li>c. Untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan</li> </ul>
20	Berapa porsi konsumsi protein hewani dan nabati dalam sehari?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 3-4 porsi</li> <li>b. 2-3 porsi</li> <li>c. 2-4 porsi</li> </ul>
21	Apakah dampak kekurangan protein?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Rambut rontok</li> <li>b. Osteoporosis</li> <li>c. Hipertensi</li> </ul>
<b>D</b>	<b>KELOMPOK SAYURAN</b>	
22	Manakah yang termasuk kelompok sayuran?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Jeruk, apel, melon</li> <li>b. Bayam, seledri, sawi</li> <li>c. Anggur, leci, nanas</li> </ul>
23	Vitamin apakah yang terkandung dalam wortel?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Vitamin A</li> <li>b. Vitamin D</li> <li>c. Vitamin K</li> </ul>
24	Apakah penyakit yang ditimbulkan akibat kurang konsumsi serat?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Diare</li> <li>b. Anemia</li> <li>c. Konstipasi</li> </ul>
25	Bagaimana cara mencegah berkurangnya kadar vitamin C pada sayuran?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyimpan sayur dalam lemari pendingin</li> <li>b. Merendam sayur dengan air</li> <li>c. Memasak dengan suhu tinggi pada waktu yang lama</li> </ul>

<b>E</b>	<b>KELOMPOK BUAH-BUAHAN</b>	
26	Manakah yang termasuk kelompok buah-buahan?	a. Timun, wortel, tomat b. Jeruk, apel, melon c. Bayam, seledri, sawi
27	Apakah kandungan gizi dalam buah-buahan?	a. Protein dan mineral b. Vitamin dan mineral c. Lemak
28	Buah apakah yang banyak mengandung vitamin C?	a. Jeruk, mangga, dan jambu biji b. Apel, anggur, dan durian c. Jeruk, anggur, dan jambu air
29	Bagaimana cara mengonsumsi buah yang paling baik?	a. Diolah menjadi minuman sari buah kemasan b. Diolah menjadi manisan c. Dalam keadaan segar
30	Apakah zat dalam buah yang dapat mencegah kanker?	a. Antibiotik b. Antioksidan c. Zat besi
<b>F</b>	<b>KELOMPOK GULA, GARAM DAN LEMAK / MINYAK</b>	
31	Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari ?	a. 4 sendok makan b. 6 sendok makan c. 8 sendok makan
32	Berapa anjuran konsumsi garam dalam sehari?	a. 3 sendok teh b. 2 sendok teh c. 1 sendok teh
33	Berapa anjuran konsumsi minyak dalam sehari?	a. 3 sendok makan b. 5 sendok makan c. 7 sendok makan
34	Apakah masalah kesehatan yang timbul akibat tingginya konsumsi garam?	a. Kanker b. Hipertensi c. Asam urat

Lampiran 4 Kuesioner Pola Kebiasaan Makan (*Qualitative FFQ*)

**KUESIONER POLA KEBIASAAN MAKAN**  
(*QUALITATIVE FFQ*)

Berikan tanda centang (√) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		2-3x / hari	1x / hari	3-6x / minggu	1-2x / mgg	2x sebulan	Tdk Pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
<b>A</b>	<b>Makanan Pokok</b>						
1	Nasi						
2	Jagung						
3	Singkong						
4	Kentang						
5	Roti						
6	Mie						
	Lainnya:						
<b>B</b>	<b>Lauk Hewani</b>						
7	Daging sapi						
8	Sosis						
9	Udang						
10	Cumi-cumi						
11	Kepiting						
12	Ikan						
13	Kakap						
14	Ayam						
15	Hati ayam						
16	Telur ayam						
17	Telur itik						
18	Telur puyuh						
19	Belut						

20	Ikan asin						
	Lainnya:						
<b>C</b>	<b>Lauk Nabati</b>						
21	Kacang hijau						
22	Kacang Kedelai						
23	Kacang Merah						
24	Kacang Mete						
25	Petai						
26	Tahu						
27	Tempe						
28	Kacang tanah						
	Lainnya:						
<b>D</b>	<b>Sayuran</b>						
29	Gambas						
30	Selada						
31	Jamur						
32	Lobak						
33	Ketimun						
34	Daun Bawang						
35	Kangkung						
36	Bayam						
37	Pepaya muda						
38	Sawi						
39	Terong						
40	Labu Siam						
41	Wortel						
42	Kol						
43	Brokoli						
44	Buncis						
45	Pare						
46	Rebung						
47	Bayam merah						
48	Daun singkong						
49	Daun katuk						
50	Nangka muda						

51	Daun pepaya						
	Lainnya:						
<b>E</b>	<b>Buah-buahan dan Gula</b>						
52	Alpukat						
53	Apel						
54	Duku						
55	Jambu						
56	Jeruk						
57	Pepaya						
58	Pisang						
59	Salak						
60	Mangga						
61	Melon						
62	Markisa						
63	Nangka						
64	Semangka						
65	Gula pasir						
66	Madu						
	Lainnya:						
<b>F</b>	<b>Susu dan olahannya</b>						
67	Susu UHT						
68	Susu bubuk						
69	Yoghurt						
70	Keju						
71	Es krim						
	Lainnya:						
<b>G</b>	<b>Lemak</b>						
72	Minyak goreng						
73	Margarin/ mentega						
74	Santan						
	Lainnya:						
<b>H</b>	<b>Fast Food dan Snack</b>						
75	Burger						

76	Pizza						
77	Fried chicken						
78	Donat						
79	Bakso						
80	Siomay						
81	Batagor						
82	Pempek						
83	Gorengan						
84	Kue						
85	Puding						
86	Coklat						
	Lainnya:						
<b>I</b>	<b>Minuman</b>						
87	Teh						
88	Kopi						
89	Minuman bersoda						
	Lainnya:						
<b>Jumlah Skor Konsumsi</b>							

Lampiran 5 Kuesioner Penggunaan *Gadget***KUESIONER PENGGUNAAN GADGET**

1. Berapa durasi atau total waktu Anda menggunakan *gadget* (laptop, *handphone*, tablet) dalam waktu sehari?

Jawaban :..... jam

**Berikan tanda centang (√) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.**

No	Pertanyaan	Sering	Kadang	Jarang
<b>Penggunaan Gadget (Handphone, Laptop, TV)</b>				
2	Apakah Anda menggunakan gadget ketika bangun tidur?			
3	Apakah Anda menggunakan gadget ketika bekerja?			
4	Apakah Anda makan sambil menggunakan gadget?			
5	Apakah Anda menggunakan gadget ketika akan tidur?			
<b>Bekerja</b>				
6	Apakah Anda berkerja menggunakan gadget? (Ms. Word, Ms. Excel, Photosop, Google)			
7	Apakah Anda melakukan rapat online menggunakan gadget? (Zoom meeting)			
<b>Video</b>				
8	Apakah Anda menonton video/film menggunakan gadget? (TV, Youtube, Netflix)			

9	Apakah Anda melakukan percakapan dengan video call menggunakan gadget? (WhatsApp, Zoom Meeting)			
<b>Media sosial</b>				
10	Apakah Anda mengirim dan menerima pesan di media sosial menggunakan gadget? (WhatsApp, E-mail)			
11	Apakah Anda mengupload (megunggah) foto dan video di media sosial menggunakan gadget? (Instagram, TikTok, Facebook)			
<b>News</b>				
12	Apakah Anda melihat berita (news) menggunakan gadget? (TV, CNN, Kompas.com)			
<b>Games</b>				
13	Apakah Anda bermain <i>games</i> menggunakan <i>gadget</i> ?			
14	Apakah Anda bermain <i>games</i> bersama komunitas <i>game online</i> di <i>gadget</i> ?			
<b>Belanja online</b>				
15	Apakah Anda melakukan belanja secara online? (Shopee, Lazada, TikTok Shop)			

Sumber :

- Pramesti, Jesiska Ardy (2019)

## Lampiran 6 Data Responden

**DATA RESPONDEN**

<b>No</b>	<b>Usia</b>	<b>JK</b>	<b>Pend Terakhir</b>	<b>BB (kg)</b>	<b>TB (cm)</b>	<b>Status Gizi</b>
1	53	P	S1	54	149	Normal
2	49	L	SLTA	68	171	Normal
3	55	L	S1	74	161	Gemuk
4	27	L	D4	72	171	Normal
5	37	P	S1	75	160	Gemuk
6	32	L	S1	86	166	Gemuk
7	51	P	S1	69	158	Gemuk
8	28	P	D3	62	165	Normal
9	46	L	S1	70	173	Normal
10	24	P	SMA	75	155	Gemuk
11	36	P	D3	80	159	Gemuk
12	53	L	S1	62	162	Normal
13	44	L	D3	72	170	Normal
14	42	L	D3	115	178	Gemuk
15	47	L	S2	55	160	Normal
16	48	P	D3	52	160	Normal
17	51	P	S1	59	155	Normal
18	58	L	SLTA	73	164	Gemuk
19	33	P	D3	52	148	Normal
20	47	P	S1	64	155	Gemuk
21	45	P	S1	65	160	Gemuk
22	57	P	S1	67	160	Gemuk
23	26	P	D3	56	167	Normal
24	52	L	SLTA	70	165	Gemuk
25	28	P	S1	61	162	Normal

26	48	L	S1	69	166	Normal
27	32	P	S1	120	156	Gemuk
28	54	P	S1	52	154	Normal
29	50	P	S1	67	158	Gemuk
30	47	L	S2	84	165	Gemuk
31	30	P	S1	60	160	Normal
32	52	P	S1	57	155	Normal
33	27	P	D3	52	153	Normal
34	52	L	S1	64	164	Normal
35	43	P	S1	62	148	Gemuk
36	43	P	S1	72	157	Gemuk
37	47	L	S1	66	165	Normal
38	58	L	S1	90	175	Gemuk
39	56	P	SLTA	69	150	Gemuk
40	31	P	S1	47	155	Normal
41	58	P	SLTA	56	150	Normal
42	43	P	S2	62	158	Normal
43	26	L	D3	64	165	Normal
44	50	L	S1	88	175	Gemuk
45	31	L	D3	64	172	Normal
46	38	L	D3	57	165	Normal
47	55	L	SLTA	55	156	Normal
48	52	P	S1	56	152	Normal
49	28	L	S1	78	166	Gemuk
50	52	L	S1	78	167	Gemuk
51	36	L	S1	60	160	Normal

## Lampiran 7 Data Pengetahuan Gizi Responden

**DATA PENGETAHUAN GIZI RESPONDEN**

<b>No</b>	<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>No</b>	<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>
1	74	Cukup	27	68	Cukup
2	71	Cukup	28	85	Baik
3	71	Cukup	29	68	Cukup
4	71	Cukup	30	85	Baik
5	74	Cukup	31	76	Cukup
6	62	Cukup	32	74	Cukup
7	79	Cukup	33	74	Cukup
8	85	Baik	34	74	Cukup
9	56	Buruk	35	68	Cukup
10	76	Cukup	36	94	Baik
11	82	Baik	37	85	Baik
12	68	Cukup	38	91	Baik
13	71	Cukup	39	94	Baik
14	74	Cukup	40	76	Cukup
15	74	Cukup	41	85	Baik
16	79	Cukup	42	91	Baik
17	79	Cukup	43	68	Cukup
18	79	Cukup	44	91	Baik
19	76	Cukup	45	62	Cukup
20	82	Baik	46	91	Baik
21	88	Baik	47	65	Cukup
22	65	Cukup	48	79	Cukup
23	82	Baik	49	74	Cukup
24	76	Cukup	50	82	Baik
25	79	Cukup	51	79	Cukup
26	82	Baik			

## Lampiran 8 Data Pola Kebiasaan Makan Responden

**DATA POLA KEBIASAAN MAKAN RESPONDEN**

<b>No</b>	<b>Jml Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>No</b>	<b>Jml Skor</b>	<b>Kategori</b>
1	580	Cukup	27	820	Lebih
2	760	Lebih	28	750	Lebih
3	810	Lebih	29	785	Lebih
4	720	Lebih	30	830	Lebih
5	555	Kurang	31	665	Cukup
6	845	Lebih	32	420	Kurang
7	795	Lebih	33	550	Kurang
8	605	Cukup	34	510	Kurang
9	915	Lebih	35	785	Lebih
10	910	Lebih	36	795	Lebih
11	770	Lebih	37	820	Lebih
12	595	Cukup	38	840	Lebih
13	400	Kurang	39	655	Cukup
14	920	Lebih	40	500	Kurang
15	660	Cukup	41	525	Kurang
16	640	Cukup	42	820	Lebih
17	475	Kurang	43	590	Cukup
18	720	Cukup	44	865	Lebih
19	815	Lebih	45	545	Kurang
20	845	Lebih	46	675	Cukup
21	705	Cukup	47	535	Kurang
22	785	Lebih	48	800	Lebih
23	670	Cukup	49	815	Lebih
24	795	Lebih	50	675	Cukup
25	895	Lebih	51	615	Cukup
26	615	Cukup			

Lampiran 9 Data Durasi Penggunaan *Gadget* Responden**DATA DURASI PENGGUNAN GADGET RESPONDEN**

<b>No</b>	<b>Durasi Gadget (Jam)</b>	<b>Kategori</b>	<b>No</b>	<b>Durasi Gadget (Jam)</b>	<b>Kategori</b>
1	9	Sedang	27	16	Tinggi
2	11	Sedang	28	9	Sedang
3	8.5	Sedang	29	11	Sedang
4	8	Sedang	30	10	Sedang
5	11	Sedang	31	4	Rendah
6	8	Sedang	32	8	Sedang
7	8	Sedang	33	15	Tinggi
8	10	Sedang	34	6	Rendah
9	9	Sedang	35	8	Sedang
10	13	Tinggi	36	5	Rendah
11	10	Sedang	37	7	Rendah
12	4	Rendah	38	6	Rendah
13	10	Sedang	39	8	Sedang
14	12	Tinggi	40	12	Tinggi
15	10	Sedang	41	8	Sedang
16	9	Sedang	42	8	Sedang
17	10	Sedang	43	13	Tinggi
18	7	Rendah	44	9	Sedang
19	8	Sedang	45	10	Sedang
20	10	Sedang	46	9	Sedang
21	11	Sedang	47	3	Rendah
22	8	Sedang	48	5	Rendah
23	6	Rendah	49	12	Tinggi
24	8	Sedang	50	7	Rendah

25	13	Tinggi	51	5	Rendah
26	8	Sedang			

## Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi

**HASIL UJI VALIDITAS KUESIONER PENGETAHUAN  
GIZI**

<b>Soal no</b>	<b>r hitung</b>	<b>Hasil</b>
1	0,417	Valid
2	0,453	Valid
3	0,464	Valid
4	0,738	Valid
5	0,599	Valid
6	0,529	Valid
7	0,127	Tidak Valid
8	0,599	Valid
9	0,599	Valid
10	0,447	Valid
11	0,609	Valid
12	0,567	Valid
13	0,351	Valid
14	0,277	Tidak Valid
15	0,681	Valid
16	0,582	Valid
17	0,744	Valid
18	0,751	Valid
19	0,548	Valid
20	0,778	Valid
21	0,453	Valid
22	0,594	Valid
23	0,541	Valid
24	0,436	Valid
25	0,195	Tidak Valid
26	0,695	Valid
27	0,671	Valid
28	0,279	Tidak Valid
29	0,698	Valid
30	0,486	Valid
31	0,616	Valid
32	0,590	Valid

33	0,015	Tidak Valid
34	0,571	Valid
35	0,588	Valid
36	0,745	Valid
37	0,723	Valid
38	0,572	Valid
39	0,605	Valid
40	0,303	Tidak Valid

## Lampiran 11 Hasil Analisis Data

**HASIL ANALISIS DATA**

## A. Uji Univariat

## 1. Usia

		<b>Usia</b>			
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-35	14	27.5	27.5	27.5
	36-45	10	19.6	19.6	47.1
	46-60	27	52.9	52.9	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

## 2. Jenis kelamin

		<b>Jenis_Kelamin</b>			
		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	24	47.1	47.1	47.1
	Perempua n	27	52.9	52.9	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

## 3. Pendidikan Terakhir

		<b>Pend_Terakhir</b>			
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA/SLT A	7	13.7	13.7	13.7
	D3	11	21.6	21.6	35.3
	D4	1	2.0	2.0	37.3
	S1	29	56.9	56.9	94.1
	S2	3	5.9	5.9	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

## 4. Status Gizi

		<b>Status_Gizi</b>			
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	29	56.9	56.9	56.9
	Gemuk	22	43.1	43.1	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

## 5. Pengetahuan Gizi

		<b>Pengetahuan_Gizi</b>			
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	1	2.0	2.0	2.0
	Cukup	33	64.7	64.7	66.7
	Baik	17	33.3	33.3	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

## 6. Pola Kebiasaan Makan

		<b>Pola_Kebiasaan_Makan</b>			
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	10	19.6	19.6	19.6
	Cukup	15	29.4	29.4	49.0
	Lebih	26	51.0	51.0	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

7. Durasi Penggunaan *Gadget***Durasi\_Penggunaan\_Gadget**

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	23.5	23.5	23.5
	Sedang	31	60.8	60.8	84.3
	Tinggi	8	15.7	15.7	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

## B. Uji Bivariat

## 1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

**Pengetahuan\_Gizi \* Status\_Gizi Crosstabulation**

Count

		Status_Gizi		Total
		Normal	Gemuk	
Pengetahuan_Gizi	Buruk	1	0	1
	Cukup	20	13	33
	Baik	8	9	17
Total		29	22	51

**Correlations**

		Pengetahuan _Gizi	Status_ Gizi
Spearm an's rho	Pengetahuan _Gizi	Correlat ion Coeffici ent	1.000 .158
		Sig. (2- tailed)	. .267
		N	51 51

Status_Gizi	Correlation Coefficient	.158	1.000
	Sig. (2-tailed)	.267	.
	N	51	51

2. Hubungan Pola Kebiasaan Makan dengan Status Gizi  
**Pola\_Kebiasaan\_Makan \* Status\_Gizi Crosstabulation**

Count

		Status_Gizi		Total
		Normal	Gemuk	
Pola_Kebiasaan_Makan	Kurang	9	1	10
	Cukup	11	4	15
	Lebih	9	17	26
Total		29	22	51

**Correlations**

		Pola_Kebiasaan_Makan	Status_Gizi
Spearman's rho	Pola_Kebiasaan_Makan	1.000	.471**
			.000
		51	51
Status_Gizi	Correlation	.471**	1.000

	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	51	51

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 3. Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Status Gizi

#### Durasi\_Penggunaan\_Gadget \* Status\_Gizi Crosstabulation

Count

		Status_Gizi		Total
		Normal	Gemuk	
Durasi_Penggunaan_Gadget	Rendah	8	4	12
	Sedang	17	14	31
	Tinggi	4	4	8
Total		29	22	51

#### Correlations

			Durasi_Penggunaan_Gadget	Status_Gizi
Spearman's rho	Durasi_Penggunaan_Gadget	Correlation Coefficient	1.000	.111

	Sig. (2- tailed)	.	.437
	N	51	51
Status_Gizi	Correl ation Coeffi cient	.111	1.000
	Sig. (2- tailed)	.437	.
	N	51	51

Lampiran 12 Dokumentasi

**DOKUMENTASI**





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
UPT. PERPUSTAKAAN  
Jalan Prof. DR. Hamka Semarang 50185  
Telepon ( 024 ) 7603921, E.Mail : [perpus@walisongo.ac.id](mailto:perpus@walisongo.ac.id)

### SURAT KETERANGAN

No. 495 /Un.10.0/P.1/SP.00.08/ 1 /2024

Kepala Perpustakaan UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa :

Nama : Dewi Muzdalifah  
NIM : 1707026066  
Fakultas : FPK (Fakultas Psikologi dan Kesehatan)  
Alamat : Kriyan Rt 003/ Rw 001 Kalinyamatan Jepara

Tidak mempunyai pinjaman buku dan telah mengunggah File di Google Form yang berisi tugas akhir (Skripsi, Tesis, Disertasi) pada UPT Perpustakaan UIN Walisongo Semarang.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya

Semarang, 8-Jan 2024

Kepala,



H. Umar Falahul Alam



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
UPT. PERPUSTAKAAN  
Jalan Prof. DR. Hamka Semarang 50185  
Telepon ( 024 ) 7603921, E.Mail : [perpus@walisongo.ac.id](mailto:perpus@walisongo.ac.id)

### SURAT KETERANGAN

No. 495 /Un.10.0/P.1/SP.00.08/ 1 /2024

Kepala Perpustakaan UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa :

Nama : Dewi Muzdalifah  
NIM : 1707026066  
Fakultas : FPK (Fakultas Psikologi dan Kesehatan)  
Alamat : Kriyan Rt 003/ Rw 001 Kalinyamatan Jepara

Tidak mempunyai pinjaman buku dan telah mengunggah File di Google Form yang berisi tugas akhir (Skripsi, Tesis, Disertasi) pada UPT Perpustakaan UIN Walisongo Semarang.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya

Semarang, 8-Jan 2024

Kepala,



H. Umar Falahul Alam