

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN SEHARI – HARI DAN
GAYA HIDUP SEHAT DENGAN PRESTASI BELAJAR
MAHASISWA PENDIDIKAN BIOLOGI UIN WALISONGO
SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Ilmu Pendidikan Biologi



Disusun oleh :

**MUSTATHI'ATUN NISWAH
123811054**

**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2016**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mustathi'atun Niswah

NIM : 123811054

Jurusan : Pendidikan Biologi

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN SEHARI – HARI DAN
GAYA HDIUP SEHAT DENGAN PRESTASI BELAJAR
MAHASISWA PENDIDIKAN BIOLOGI UIN WALISONGO
SEMARANG”**

secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumber

Semarang, 6 April 2016

Saya yang menyatakan,



MUSTATHI'ATUN NISWAH

NIM: 123811054



KEMENTERIAN AGAMA R.I.
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI

Jl. Prof. Dr. Hamka Km 2 (024) 7601295 Fax. 7615387
Semarang 50185 Telp. 024-7601295 Fax. 7615387

PENGESAHAN

Naskah skripsi ini dengan:

Judul : **Hubungan Antara Pola Makan Sehari – Hari dan Gaya Hidup Sehat Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang**

Nama : **Mustathi'atun Niswah**

NIM : 123811054

Jurusan : Pendidikan Biologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosyah oleh Dewan Penguji Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Pendidikan Biologi

Semarang, 6 April 2016

DEWAN PENGUIJ

Ketua,

Sekretaris,


Dr. Djawahar, M. Ag

NIP. 195903111981030002

Penguji I,


M. Chodzirin, M. Kom

NIP. 196910242005011003

Penguji II,


H. Ismail, M. Ag

NIP. 1971162119976311002

Pembimbing I,


Dr. Hamdan Hadi Kusuma

NIP. 1977032020091121012

Pembimbing II,


Dr. H. Abdul Rohman, M. Ag.

NIP: 19691105 199403 1 003


Nur Hayati, M. Si.

NIP. 197711252009122001

NOTA DINAS

Semarang, 11 Mei 2016

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Dengan ini diberitahukan bahwa, saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : **Hubungan Pola Makan Sehari – hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang**

Nama : **Mustathi'atun Niswah**

NIM : 123811054

Jurusan : Pendidikan Biologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo untuk diajukan dalam sidang Munâqosyah.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Pembimbing I,



Dr. H. Abdul Rahman, M.Ag.
NIP: 19691105 199403 1 003

NOTA DINAS

Semarang, 6 April 2016

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu 'alaikum wr. wb

Dengan ini diberitahukan bahwa, saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : **Hubungan Pola Makan Sehari – hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang**

Nama : **Mustathi'atun Niswah**

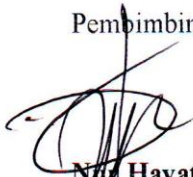
NIM : 123811054

Jurusan : Pendidikan Biologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo untuk diajukan dalam sidang Munaqosyah.

Wassalamu 'alaikum wr. wb

Pembimbing II,



Nuz Hayati, M.Si

NIP: 197711252009122001

ABSTRAK

Judul : Hubungan antara Pola Makan Sehari-Hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang

Penulis : Mustathi'atun Niswah

NIM : 123811054

Skripsi ini membahas tentang hubungan antara pola makan sehari-hari (X_1) dan Gaya Hidup Sehat (X_2) dengan prestasi belajar (Y) mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini dilatarbelakangi karena pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat dibutuhkan dalam meningkatkan energi tubuh dan memenuhi asupan makanan yang ada dalam tubuh.

Penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab permasalahan: 1) Apakah ada hubungan antara pola makan sehari – hari dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang ? 2) Apakah ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang ? 3) Apakah ada hubungan antara pola makan sehari - hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif..Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan sehari-hari dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang. Jumlah populasi sebanyak 262 mahasiswa, kemudian diambil sampel sebanyak 20% dari populasi dengan jumlah 53 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan analisis data dengan regresi ganda. Teknik pengumpulan data dengan metode dokumentasi dan angket.

Analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa secara bersama-sama terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan sehari – hari (X_1) dan gaya hidup sehat (X_2) dengan prestasi belajar mahasiswa UIN Walisongo Semarang, hal ini di buktikan dengan Garis persamaan regresinya adalah $\hat{Y} = 3,2 + 0,105X_1 - 0,092X_2$. Kemudian dari perhitungan F_{hitung} didapatkan harga sebesar 3,354. Harga tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga F_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% harga $F_{tabel} = 3,18$. Maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima. Nilai kontribusi hubungan pola makan

sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang sebesar 11,8%

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan akan dapat menjadi bahan informasi dan masukan bagi mahasiswa, pengajar maupun pembaca secara umum agar senantiasa meningkatkan perhatian pada pola makan, gaya hidup dan prestasi belajar.

Kata Kunci: Pola Makan, Gaya Hidup dan Prestasi Belajar

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Penyimpangan penulisan kata sandang [al-] disengaja secara konsisten supaya sesuai teks Arabnya.

ا	A	ط	T
ب	B	ظ	Z
ت	T	ع	'
ث	S	غ	G
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Ẓ	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	'
ص	S	ي	Y
ض	D		

Bacaan Madd:

ā = a panjang

ī = i panjang

ū = u panjang

Bacaan Diftong:

أَوْ = au

أَيُّ = a

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam senantiasa terhatur kepada nabi akhiruzzaman baginda Nabi Muhammad SAW yang telah mengangkat derajat manusia dari zaman jahiliyyah hingga zaman Islamiyyah.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan bantuan yang sangat berarti bagi peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik, maka pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan rasa hormat yang dalam peneliti haturkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Muhibbin, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr.Ruswan,M.A selaku Dekan Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.
3. Dian Ayuningtyas,M.Si, selaku Kaprodi Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang.
4. Dr. H. Abdul Rahman, M.Ag dan Nur Hayati,M.Si selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk selalu memberikan bimbingan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

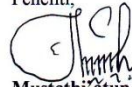
5. Seluruh Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang yang menjadi tempat penelitian yang telah menerima dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
6. Segenap dosen, pegawai dan seluruh civitas akademika di lingkungan UIN Walisongo Semarang khususnya dosen prodi Biologi.
7. Nenek Jarmi, Bapak Masyhuri dan Ibu Wuryatun yang telah senantiasa memberikan do'a dan semangat baik moril maupun materiil yang sangat luar biasa, sehingga saya dapat menyelesaikan kuliah serta skripsi ini dengan lancar.
8. Kakak dan Adikku tersayang Durrah Nafisah dan Muhammad Luthfi Hakim yang selalu memberikan do'a, motivasi, semangat dan kebahagiaan tiada henti.
9. Sahabatku Singgih Purnomo, Ita Yulifiana, Farkha Yohanifah, Izza Khamidah, Maulida Rahmawati, Millati Azka, Khoirun Nisa Ikhsan, Umi Hani, Nurikha Agustina, Ikhwanuddin, Khisnul Faiz, M. Abdul Munif dan Wahyu Septa Nugroho yang senantiasa menyemangati saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan Pendidikan Biologi angkatan 2012 (Biotion), keluarga HIMABIO, Tim PPL MAN Model Kendal dan Tim KKN Posko 42 Desa Bodeh Pucakwangi, yang memberikan kenangan terindah dan motivasi dalam perjuangan penulisan skripsi.
11. Teman – teman kos kolong langit perum bukit walisongo semarang
- 12.

12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan yang telah dilakukan. Tiada gading yang tak retak, demikian pula dengan skripsi ini, dengan kurangnya pengetahuan yang dimiliki, karena kesempurnaan hanyalah milik Allah dan segala kekurangan hanyalah milik peneliti. Maka dari itu, kritik dan saran perlu untuk menyempurnakan kualitas skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Semarang, 6 April 2016

Peneliti,



Mustathiatun Niswah
123811054

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	vi
TRANSLITERASI	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	11
1. Pola Makan Sehari-hari.....	11
a. Pengertian Pola Makan.....	12
b. Macam-macam zat gizi.....	12
c. Hal-hal yang diperhatikan dalam pola makan....	16
d. Edukasi PUGS.....	17

e.	Faktor-Faktor yang Menentukan Kebutuhan Makan	21
f.	Kriteria Pola makan.....	23
2.	Gaya Hidup Sehat	24
a.	Pengertian Gaya Hidup Sehat	24
b.	Klasifikasi Prilaku Hidup Sehat	25
3.	Prestasi Belajar.....	28
a.	Pengertian Belajar dan Prestasi Belajar	28
b.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	31
c.	Aspek-Aspek Prestasi Belajar....	34
d.	Indikator Prestasi Belajar	35
B.	Kajian Pustaka	37
C.	Kerangka Berpikir	43
D.	Rumusan Hipotesis	46

BAB III : METODE PENELITIAN

A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	48
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	48
C.	Populasi dan Sampel	49
D.	Variabel dan Indikator	51
E.	Teknik Pengumpulan Data	54
F.	Teknik Analisis Data	55

BAB IV : DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A.	Deskripsi Data	67
B.	Analisis Data	76

1. Analisis Hasil Uji Coba Instrumen Angket	76
2. Analisis Uji Prasyarat	80
3. Analisis Uji Hipotesis	82
4. Pembahasan.....	92
C. Keterbatasan Penelitian	106

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	108
B. Saran	110

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Nama Responden Angket Uji Coba
- Lampiran 2. Daftar Nama Responden Angket Penelitian
- Lampiran 3. Kisi-kisi Instrumen Angket Uji Coba Pola Makan Sehari - hari
- Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen Angket Uji Coba Gaya Hidup Sehat
- Lampiran 5. Kisi-kisi Instrumen Angket Pola Makan Sehari - hari
- Lampiran 6. Kisi-kisi Instrumen Angket Gaya Hidup Sehat
- Lampiran 7. Angket Uji Coba Pola Makan Sehari – hari
- Lampiran 8. Angket Uji Coba Gaya Hidup Sehat
- Lampiran 9. Angket Penelitian Pola Makan Sehari – hari
- Lampiran 10. Angket Penelitian Gaya Hidup Sehat
- Lampiran 11. Analisis Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Angket Uji Coba Pola Makan Sehari – hari
- Lampiran 12. Analisis Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Angket Uji Coba Gaya Hidup Sehat
- Lampiran 13. Uji Normalitas Data Penelitian
- Lampiran 14. Daftar Skor Angket Pola Makan Sehari - hari
- Lampiran 15. Daftar Skor Angket Gaya Hidup Sehat
- Lampiran 17. Daftar IP semester Mahasiswa Pendidikan Biologi
- Lampiran 18. Analisis Angket Regresi Ganda
- Lampiran 19. Penghitungan Persamaan Regresi Sederhana Antara X_1 , X_2 Dan Y

- Lampiran 20. Penghitungan Uji Keberartian Dan Kelinearan X_1, X_2 Terhadap Y
- Lampiran 21. Penghitungan Koefisien Korelasi X_1, X_2 dan Y
- Lampiran 22. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_1, X_2 dan Y
- Lampiran 22. Perhitungan Mean Dan Standar Deviasi
- Lampiran 23. Uji Validasi Lab Matematika
- Lampiran 24. Surat Penunjukan Pembimbing
- Lampiran 25. Surat Mohon Izin Riset
- Lampiran 28. Surat Pengesahan Proposal

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Skala Penilaian Di Perguruan Tinggi
Tabel 3.1	Jumlah Sampel Mahasiswa Prodi Biologi
Tabel 3.2	Tabel ANAVA
Tabel 4.1	Daftar Distribusi Frekuensi Pola Makan Sehari - Hari
Tabel 4.2	Daftar Kualitas Pola Makan Sehari - Hari
Tabel 4.3	Daftar Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Sehat
Tabel 4.4	Daftar Kualitas Gaya Hidup Sehat
Tabel 4.5	Daftar Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar
Tabel 4.6	Daftar Kualitas Prestasi Belajar
Tabel 4.7	Prosentase Validitas Butir Instrumen Pola Makan Sehari - Hari
Tabel 4.8	Prosentase Validitas Butir Instrumen Gaya Hidup Sehat
Tabel 4.9	Jenis Makanan yang Dikonsumsi
Tabel 4.10	Frekuensi Makan Responden
Tabel 4.11	Klasifikasi Hubungan Jenis Makan dengan Prestasi Belajar
Tabel 4.12	Klasifikasi Hubungan Frekuensi Makan dengan Prestasi Belajar
Tabel 4.13	Indikator Gaya Hidup Sehat
Tabel 4.14	Kalsifikasi Hubungan Indkator Gaya Hidup Sehat Dengan Prestasi Belajar

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam menunjang kehidupan manusia, karena pendidikan bagi manusia berpengaruh pada dinamika sosial budaya masyarakatnya dan juga berperan untuk menghasilkan sumber daya yang berkualitas agar mampu melanjutkan pembangunan bangsa. Pendidikan itu dapat di tempuh melalui pendidikan formal maupun pendidikan non formal, pendidikan formal bisa dicapai melalui proses belajar disekolah. Menurut Gagne (1984), belajar didefinisikan sebagai suatu proses di mana suatu organisasi berubah prilakunya sebagai akibat pengalaman.¹ Proses belajar di lingkungan perguruan tinggi itu berbeda dengan proses pembelajaran di lingkungan sekolah, persyaratan akademik di perguruan tinggi itu bukan sekedar mengikuti perkuliahan saja, tetapi ada ketentuan seperti prosentase kehadiran, penyelesaian tugas – tugas dan mengikuti kegiatan lainnya (diskusi, kuis, mengikuti ujian dan presentasi). Setelah mahasiswa mengikuti ketentuan – ketentuan tersebut maka akan memperoleh nilai akademik sebagai penghargaan atas keberhasilan dalam proses perkuliahan. Keberhasilan itu di berikan dalam bentuk prestasi belajar. Prestasi belajar dalam

¹ Ratna Wilis Dahar, *Teori – Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm.2

lingkup perkuliahan disebut dengan indeks prestasi (IP). Indeks prestasi adalah jumlah angka (biji) yang diperoleh dari semua mata kuliah pada suatu semester di bagi dengan total kredit pada semester itu.²

Prestasi belajar itu sangat di pengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor fisiologis yang meliputi kondisi fisik dan kondisi panca indra dan faktor psikologis meliputi bakat, minat, kecerdasan, motivasi dan kemampuan kognitif. Sedangkan faktor eksternalnya terdiri dari lingkungan meliputi alam dan sosial dan instrumental meliputi kurikulum/bahan ajar, guru / pengajar, sarana dan fasilitas serta administrasi atau fasilitas.³ Dimana prestasi belajar adalah hasil dari interaksi faktor-faktor tersebut. Kematangan fisik dan psikis dalam bentuk jasmani yang sehat dan kecerdasan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar berhubungan erat dengan pola makan sehari-hari dan gaya hidup yang sehat.

Peneliti sebelumnya melakukan wawancara dengan mahasiswa angkatan 2012 dan angkatan 2015. Mahasiswa tersebut mengatakan bahwa Indeks Prestasi yang diperolehnya itu masih rendah dan belum memuaskan karena masih berada dibawah rata – rata itu disebabkan karena mereka banyak kegiatan di kampus

² Diane Novia, *Kiat Belajar Di Perguruan Tinggi*, (Jakarta: PT.Grasindo, 2003), hlm. 11

³ Ngalm Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 107

terutama yang angkatan 2015 yang masih suka dengan kegiatan – kegiatan kampus dan sering tidak mengikuti perkuliahan dengan alasan malas atau diberikan kesempatan 3 kali boleh tidak masuk. Selain itu juga mereka mengatakan bahwa jadwal kuliah yang telalu padat dari jam 7 sampai siang mereka belum sarapan sehingga kurang konsentrasi dalam mengikuti perkuliahan karena menahan lapar.

Pola makan dan gaya hidup yang sehat itu sangat mendukung dalam mewujudkan tujuan yaitu menciptakan kehidupan yang lebih baik. Makanan yang kita konsumsi harus berasal dari makanan yang baik bagi tubuh kita, baik dari sisi ke-*halalannya* maupun dari segi gizinya. Karena makanan yang kita konsumsi akan mempengaruhi kerja organ tubuh, pertumbuhan jasmani dan otak. Selain itu makan itu harus seimbang, sederhana, dan tidak berlebihan. Lambung cukup diisi dengan 1/3 makanan, 2/3 untuk minuman dan udara.

Allah berfirman:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِى الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوْا

خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۗ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ ﴿١٦٨﴾

“Wahai seluruh manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.” (Q.S. Al-Baqarah (2): 168

Sikap kritis dan hati – hati dalam hal makanan itu belum dimiliki oleh anak Indonesia Kurikulum pendidikan dasar di Indonesia belum mengajarkan ilmu gizi secara profesional. Program pendidikan gizi pemerintah yang sudah banyak dilaksanakan belum pernah dievaluasi bagaimana hasilnya, sehingga belum memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya.⁴

Kehidupan yang semakin canggih dan modern yang didukung dengan berkembangnya ilmu dan teknologi dengan pesat diberbagai bidang, termasuk dalam bidang pangan itu akan berdampak positif maupun negatif bagi manusia. Dampak positif teknologi tersebut mampu meningkatkan kuantitas dan kualitas pangan, juga meningkatkan diversifikasi, higiene, sanitasi, praktis dan lebih ekonomis. Dampak negatif kemajuan teknologi itu akan bergesernya perilaku kehidupan manusia. Gaya hidup dan perilaku serba instan sebagai faktor penyumbang dalam memperburuk kesehatan manusia. Kebanyakan manusia yang hidup saat ini mencari sesuatu yang mudah dan instan karena keterbatasan waktu dan kesibukan.⁵

⁴ Soekirman, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*, (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, 2000), hlm. 31.

⁵ Emirfan, *Healthy Habits You Must Know*, (Yogyakarta: JAVALITERA, 2011), hlm. 22

Kesehatan seseorang berkaitan dengan tingkat produktivitas, ketelitian, serta prestasi akademik. Aktifitas seseorang akan di pengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani dan rohani. Kebutuhan fisik dan mental diperlukan untuk kenyamanan, keamanan dan kesehatan individu. Keadaan fisik yang sehat maka akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan individu, sebaliknya jika keadaan fisik yang tidak sehat maka akan mengganggu kegiatan belajar individu. Oleh karena itu kesehatan fisik jasmani perlu dijaga. Cara untuk menjaga kesehatan jasmani antara lain menjaga pola makan yang sehat dengan memperhatikan nutrisi yang masuk kedalam tubuh, karena kekurangan nutrisi akan membuat tubuh cepat lesu, lelah dan mengantuk selain itu rajin berolahraga, menjaga kebersihan diri dan istirahat yang cukup.

Mahasiswa tergolong dalam kelompok usia transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal. Seseorang yang sudah memasuki masa transisi ini sudah mulai peduli dan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsinya untuk mencukupi kebutuhan nutrisinya, baik dari segi energy, vitamin maupun mineral. Sementara itu mereka tidak tahu bagaimana cara mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi yang harus di penuhi dan sering kali remaja mengabaikan pemenuhan gizi karena takut gemuk. Hal ini sering terjadi pada dewasa putri sehingga mereka akan melakukan pola makan yang salah.

Padahal pola makan yang salah dapat menyebabkan terhambatnya proses kinerja otak.⁶

Suatu studi di AS mengenai body image para menunjukkan hasil yang menggelikan. Hampir 70% remaja wanita yang diteliti mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing. Padahal hanya 15% di antara mereka yang menderita obesitas (kegemukan). Sebaliknya remaja pria, mereka 59% menginginkan tubuh yang berisi karena merasa dirinya kempeng, meskipun hanya 25% yang benar – benar kempeng.⁷

Pola makan yang sehat di asosiasikan dengan pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan dan status gizi. Setiap individu membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan mendukung kelancaran aktivitas terutama bagi individu yang memiliki aktivitas keseharian yang sangat padat seperti mahasiswa. Untuk itu mahasiswa harus memperhatikan pola makannya, ada beberapa hal mengenai pola makan yang tidak sehat antara lain melewatkan sarapan, makan sebelum tidur, makan sambil melakukan kegiatan lain, kurang minum air putih dan kurang menyantap sayur dan buah.⁸ Pola makan itu di

⁶ Soekirman, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*, hlm. 31.

⁷ Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), hlm 120 – 121

⁸ Emirfan, *Healthy Habits You Must Know*, hlm. 27 – 29

pengaruhi oleh gaya hidup, jika individu mempunyai gaya hidup yang kurang baik maka akan berdampak pada pola makan individu itu. Faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat antara lain perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang dan aktifitas fisik yang teratur.⁹ Oleh karena itu pola makan mahasiswa menjadi fokus utama penulis di karenakan asupan makanan yang di konsumsi mahasiswa akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta konsentrasi belajar. Kecerdasan seseorang dapat dikembangkan jika badan sehat secara fisik maupun mental. Perawatan kesehatan dapat diawali dengan pola makan yang sehat dan menjaga kebersihan.

Mahasiswa banyak yang tinggal di rumah kost dan asrama, di mana perilaku dan pola konsumsi makanan mahasiswa di kos dan asrama cenderung serba tidak teratur dan jauh dari ukuran sehat. Hal ini di sebabkan oleh seperti aktivitas yang padat, kesulitan dari segi ekonomi dan kurangnya kepedulian serta pengetahuan akan pola makan. Hal ini akan menghambat proses belajarnya dan penurunan konsentrasi belajar sehingga akan berdampak pada prestasi belajarnya. Hasil riset terhadap satu juta siswa di kota New York menyatakan faktor makanan sangat mempengaruhi perkembangan kognitif.

Berdasarkan pengamatan yang saya lakukan di kampus banyak mahasiswa UIN yang kurang memperhatikan pola makan

⁹ Depkes R.I, *Gaya Hidup Sehat*, (Jakarta: Departemen Kesehatan RI,2002),hlm. 30

sehari- hari dan gaya hidup yang kurang sehat mereka jarang memperhatikan pola konsumsi makanan seperti makan hanya dengan tempe, sambel, nasi rames, nasi kucingan. Selain itu kebanyakan dari mereka mencari makan yang serba instan dan jarang makan pagi kalau makan pagi itu biasanya digabungkan dengan makan siang sehingga jika makan pagi itu di lewatkan maka akan mengganggu aktivitas belajarnya karena tidak ada asupan makan yang masuk di dalam tubuh yang akan menghambat konsentrasi belajar dan akan berpengaruh pada prestasi belajar. Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik melakukan sebuah kajian penelitian mengenai”Hubungan antara Pola Makan Sehari – Hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis akan merumuskan masalah antara lain :

1. Apakah ada hubungan antara pola makan sehari – hari dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang ?

2. Apakah ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang ?
3. Apakah ada hubungan antara pola makan sehari - hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa UIN Walisongo Semarang

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah

- a. Untuk mengetahui hubungan antara pola makan sehari – hari dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang
- b. Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang
- c. Untuk mengetahui hubungan antara pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang

2. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian Ini adalah

- a. Bagi penulis

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang masalah yang diteliti yaitu tentang hubungan antara pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar.

b. Bagi Mahasiswa

Untuk di jadikan sebagai acuan dalam menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat dan seimbang untuk menunjang prestasi belajar.

c. Bagi Universitas

Untuk dijadikan bahan tambahan informasi dan referensi di perpustakaan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pola Makan Sehari – hari

a. Pengertian Pola Makan Sehari - hari

Pola dalam kamus besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai suatu sistem, cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu.¹ Sehingga pola makan dapat diartikan sebagai suatu sistem atau cara kerja seseorang dalam menentukan makanan yang dikonsumsinya. Pola makan sehari – hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya. Makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Kekurangan konsumsi makan, baik secara kuantitas maupun kualitas itu dapat menyebabkan gangguan pada metabolisme tubuh. Pola makan adalah sebagai prasyarat bagi kesehatan, yang merupakan usaha untuk memajukan kualitas hidup, kesejahteraan dan pencegahan berbagai macam penyakit.²

¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 884.

² Mary A. Barasy, *At a Glance Ilmu Gizi*, terj. Hermin Halim, (Jakarta: Erlangga, 2009), hlm.6.

Pola makan seseorang setiap harinya itu harus mengandung berbagai macam zat gizi agar tubuh mendapat asupan energi banyak yang di gunakan untuk beraktifitas.

b. Zat gizi yang di butuhkan oleh tubuh kita terdiri dari:

1) Karbohidrat

Karbohidrat adalah “Unsur nutrien yang terbanyak dan merupakan sumber energi hayati utama melalui oksidasi di dalam jaringan”.³ Hal ini disebabkan karena karbohidrat adalah zat gizi yang paling cepat menghasilkan energi dibandingkan protein dan lemak. Melalui proses fotosintesis, klorofil tanaman menghasilkan karbohidrat sederhana berbentuk glukosa. Serealia, seperti beras, gandum dan jagung serta umbi-umbian merupakan sumber pati utama di dunia. Pati adalah bentuk simpanan karbohidrat pada tanaman.⁴

2) Lemak

Lemak sebagai sumber energi yang berasal dari hewan dan tumbuhan berada pada tingkatan sedikit lebih rendah dari pada karbohidrat. Meskipun lipid menyediakan lebih dari dua kali jumlah energi

³ Albert L. Lehninger, *Dasar-Dasar Biokimia*, terj. Maggy Thenawidjaya, (Jakarta: Erlangga, 1982) hlm. 81

⁴ SunitaAlmatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, hlm. 28

per karbohidrat, namun lipid cenderung lebih lambat dicerna dari pada karbohidrat. Sumber zat tenaga yang berasal dari lemak adalah daging, mentega, minyak goreng dan sebagainya

3) Protein

Kata protein pertama kali diperkenalkan oleh ahli kimia Belanda bernama Gerardus Mulder (1802-1880), karena ia berpendapat bahwa protein adalah zat yang paling penting dalam setiap organisme. Protein terdiri atas rantai-rantai panjang asam amino, yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptida. Asam amino terdiri atas unsur karbon, hidrogen, oksigen dan nitrogen. Unsur nitrogen adalah unsur utama protein, karena terdapat dalam semua jenis protein akan tetapi tidak terdapat dalam karbohidrat dan lemak.⁵ Tubuh memanfaatkan protein untuk pertumbuhan jaringan otak, jaringan kulit, sistem hormonal, sistem otot dan jaringan rambut.⁶

Protein hewani mempunyai mutu lebih baik dari pada protein nabati, karena protein hewani mempunyai semua jenis asam amino esensial.⁷Itulah

⁵ SunitaAlmatsier, *Prinsip dasar Ilmu Gizi*, hlm. 77

⁶ Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan*, (Jakarta: Amzah, 2007), Hlm. 177

⁷ SunitaAlmatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, hlm. 87

sebabnya mengapa dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sebagaimana dikutip oleh Sunita Almatsier, porsi untuk lauk nabati lebih banyak dari pada porsi lauk hewani yang dikonsumsi per harinya. Protein hewani adalah protein dalam bahan makanan yang berasal dari binatang, misalnya protein daging, protein susu, protein ikan. Sedangkan protein nabati adalah protein yang berasal dari bahan makanan tumbuhan.⁸ Contoh dari protein nabati ini adalah kacang-kacangan beserta olahannya seperti tempe, tahu, oncom dan lain-lain.

4) Vitamin

Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sangat kecil. Vitamin umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh sehingga harus didatangkan melalui makanan. Vitamin dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu vitamin larut dalam lemak, yang terdiri dari vitamin A, D, E dan K, sedangkan vitamin larut dalam air yang terdiri dari vitamin B dan C.⁹

⁸ Achmad Djaeni Sediaoetama, *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*, (Jakarta: Dian Rakyat, 2008), hlm. 59.

⁹ Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, hlm. 152

5) Mineral

Mineral penting bagi tubuh. Mineral merupakan unsur esensial bagi fungsi normal sebagai enzim. Mineral yang esensial diklasifikasikan ke dalam mineral makro dan mineral mikro. Yang termasuk dalam mineral makro adalah kalsium, fosfor, kalium, sulfur, natrium, khlor, dan magnesium. Sedangkan mineral mikro adalah besi, seng, selenium, mangan, tembaga, iodium, molybdenum, cobalt.¹⁰

6) Air

Untuk memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh, air harus dikonsumsi sekurang-kurangnya 2 liter atau setara dengan 8 gelas sehari. Minum air yang cukup dapat menurunkan resiko penyakit ginjal dan saluran kencing.¹¹

Pada tahun 2009 Indonesia memiliki data hasil penelitian yang disebut THIRST (*The Indonesian Regional Hydration Studi*) tentang permasalahan dehidrasi, pengetahuan dan asupan air pada remaja dan orang dewasa Indonesia yang kesimpulannya menunjukkan bahwa anjuran untuk

¹⁰ AtikahProverawati dan Erna Kusuma Wati, *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2010), hlm. 28

¹¹ Putranto Jokohadikusumo, *Pembangunan Gizi untuk Kualitas Sumber Daya Manusia*, hlm. 7

mengonsumsi air 2 liter atau 8 gelas sehari sudah tepat. Pesan minum air minimal 2 liter dalam pedoman gizi seimbang adalah bagi remaja dan dewasa secara umum, bukan bagi anak-anak dan lansia yang kebutuhannya lebih rendah, yaitu sekitar 3-6 gelas perhari.¹²

Pola makan yang seimbang adalah memenuhi perbandingan 70% : 30% (70% makanan mentah dan 30% makanan yang sudah dimasak). Tim Ahli Departemen Kesehatan melalui Direktorat Bina Gizi Masyarakat pada tahun 1992 menyusun Pedoman Umum Gizi Seimbang atau disingkat dengan PUGS. Pedoman itu disusun sebagai upaya untuk mencapai status gizi manusia yang lebih baik.

- c. Hal – hal yang perlu di perhatikan dalam menerapkan pola makan yang sehat:
 - 1) Pilihlah jenis makanan yang bermanfaat, misalnya makanan yang berprotein yang mengandung lemak tak jenuh.
 - 2) Patuhi jadwal makan, yaitu makan makanan yang bergizi seimbang tiga kali sehari pada waktu yang

¹² Hardinsyah, “Anjuran Minum Air 8 Gelas Sehari tak Menyesatkan”, dalam <http://health.kompas.com/red/2011/07/19/11395784>. diakses pada tanggal 20 Oktober 2015 Pukul 13,20 WIB

tepat, yaitu makan pagi, siang dan malam dan dua kali makan makanan selingan

- 3) Jangan makan pada kondisi lapar karena kan membuat acara makan menjadi terburu buru dan banyak.
 - 4) Selain bervariasi, perbanyaklah konsumsi makanan yang diolah dari bahan makanan yang segar dengan proses pengolahan yang tidak terlalu lama.
 - 5) Makanlah secukupnya
- d. Edukasi Pedoman Umum Gizi Seimbang yang dilakukan Departemen Kesehatan juga meliputi butir – butir anjuran berikut:¹³

- 1) Makanlah aneka ragam makanan

Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur – unsur zat gizi yang diperlukan tubuh, baik kualitas maupun kuantitasnya. Hal ini secara populer di sebut Triguna makanan yaitu makanan yang mengandung zat kalori, zat pembangun (protein), dan zat pengatur(vitamin)

- 2) Makanlah makanan untuk mencukupi kebutuhan energi

Dianjurkan memenuhi makanan yang cukup kalori (energi) agar dapat hidup dan beraktivitas sehari –

¹³ Erna Francin Paath, Yuyun Rumdasih dan Heryati, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, (Jakarta: EGC, 2004), hlm. 76

hari seperti bekerja, belajar, berolahraga dan kegiatan sosial lain

- 3) Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi

Konsumsi karbohidrat kompleks sebaiknya dibatasi 50% saja dari kebutuhan energi agar demikian tubuh dapat memenuhi sumber – sumber zat pembangun dan pengatur

- 4) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi

- 5) Gunakan garam beryodium

Sesuai Keppres No. 69 tahun 1994, semua garam yang beredar di Indonesia harus mengandung yodium. Kebijakan ini berkaitan erat dengan masih tingginya kejadian gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY) di Indonesia.

- 6) Makanlah makanan sumber zat besi

Zat besi merupakan salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah.

- 7) Berikan hanya ASI saja kepada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MPASI (Makanan Pengganti ASI) sesudahnya

ASI mempunyai kelebihan yang meliputi 3 aspek yaitu aspek gizi, aspek kekebalan dan aspek kejiwaan. ASI harus diberikan kepada bayi segera mungkin

setelah dilahirkan (dalam waktu 30 menit setelah lahir) karena daya isap bayi pada saat itu paling kuat untuk merangsang produksi ASI selanjutnya.

8) Biasakan sarapan

Bagi remaja dan dewasa sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja.

9) Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya
Air minum yang bersih dan aman. Aman berarti bersih dan bebas kuman. Untuk mendapatkannya air minum harus dididihkan terlebih dahulu.

10) Lakukan aktivitas fisik secara teratur

Aktivitas fisik bermanfaat bagi setiap orang kerana dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung dan otot serta memperlambat proses penuaan.

11) Hindari minuman beralkohol

Seseorang yang sering mengonsumsi minuman beralkohol itu akan sering buang air kecil sehingga menimbulkan rasa haus. Alkohol itu hanya mengandung energi, tetapi tidak mengandung zat gizi.

12) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan

Makanan harus bergizi lengkap dan seimbang juga layak konsumsi sehingga aman bagi kesehatan.

Makanan yang aman yaitu makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia berbahaya serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat. Makanan yang tidak bertentangan dengan keyakinan/ norma agama dikenal dengan istilah “halal”.

13) Bacalah label pada makanan yang dikemas

Label pada makanan yang dikemas adalah keterangan tentang isi, jenis, dan ukuran bahan – bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lainnya¹⁴

Pedoman gizi seimbang sangat diperlukan bagi terciptanya pola makan yang baik karena manusia memerlukan zat gizi untuk hidup, tumbuh, berkembang, bergerak dan memelihara kesehatan yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Allah telah memerintahkan manusia agar mengkonsumsi makanan dan minuman yang sifatnya *halalan* dan *thayyiban*. Allah berfirman dalam al-Qur’an:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ

¹⁴ Erna Francin Paath, Yuyun Rumdasih dan Heryati, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, hlm110 - 114

الذَّاتُ بِهٖ مُؤْمِنُونَ

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.” (al – maidah: 88)

Kata *halal* berasal dari akar kata yang berarti “lepas” atau “tidak terikat”. Sesuatu yang halal artinya sesuatu yang terlepas dari ikatan bahaya duniawi dan ukhrawi. “Kata *thayyib* dari segi bahasa berarti lezat, baik, sehat, menentramkan dan yang paling utama”. Dalam konteks makanan, *thayyib* artinya makanan yang tidak kotor dari segi zatnya atau kadaluwarsa, atau dicampuri benda najis. Secara singkat dapat dikatakan, bahwa makanan *thayyib* adalah makanan yang sehat, proporsional, dan aman (halal).¹⁵

e. Ada beberapa faktor yang menentukan kebutuhan makanan yaitu

1) Umur

Umur perlu di perhatikan karena setiap golongan umur berbeda kebutuhan zat gizinya. Kebutuhan zat pembangun bagi anak – anak lebih

¹⁵ Alhafidz, W. Ahsin, *Fikih Kesehatan*, hlm. 165

besar dari pada lanjut usia, karena anak – anak masih dalam masa pertumbuhan

2) Jenis Kelamin

Kebutuhan gizi wanita lebih sedikit daripada pria

3) Pekerjaan /aktivitas

Kebutuhan gizi pekerja berat lebih banyak daripada pekerja biasa

4) Lingkungan / Cuaca

Di daerah dingin orang membutuhkan energi lebih besar daripada di daerah tropis. Hal ini terjadi disebabkan karena didaerah dingin proses metabolisme tubuh lebih giat dan energi untuk menjaga suhu badan itu lebih besar

5) Keadaan kesehatan

Keadaan sakit, penetapan kebutuhan gizi harus memperhatikan perubahan kebutuhan karena infeksi, gangguan metabolik, penyakit kronik, dan kondisi abnormal lainnya. Dalam hal ini perlu dilakukan perhitungan kebutuhan gizi secara khusus dan penerapannya dalam bentuk modifikasi diet atau diet khusus.

Orang yang sakit atau baru sembuh kebutuhan gizinya lebih besar dari pada orang yang sehat. Makanan dan zat gizi tersebut dibutuhkan untuk memelihara keadaan, memperoleh tenaga dan

mengganti sel atau jaringan tubuh yang rusak sewaktu sakit.

6) Keadaan hamil / menyusui

Orang yang hamil atau menyusui kebutuhan gizinya lebih besar daripada orang yang tidak hamil atau tidak menyusui.

Cara menentukan kebutuhan protein, lemak, dan karbohidrat menurut WHO adalah sebagai berikut:

- a) Protein: 10 – 15% dari kebutuhan energi total
- b) Lemak: 10 – 25% dari kebutuhan energi total
- c) Karbohidrat: 60 – 75% dari kebutuhan energi total

f. Dua pola makan yang membuat otak awet muda:

- 1) Mewaspada asupan kalori yang terlalu tinggi
- 2) Menyantap banyak makanan yang kaya protein

Kita hanya bisa menyimpan sedikit asam amino di otak. Persediaan yang terbatas ini akan cepat habis oleh kebutuhan memakan protein sekaligus dalam jumlah banyak itu tidak ada gunanya. Asupan harian yang mengandung protein tinggi sangat di butuhkan untuk mempertahankan otak agar selalu aktif. Namun disini, kaya protein bukan berarti mengandung protein lebih, tetapi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh.¹⁶

¹⁶ Dini nuris nuraini, *Terapi Makanan Upaya Pencegahan Penyakit melalui Pola Makan dan Pola Hidup yang Sehat*, (Yogyakarta: Gava Media,2013), hlm. 121 -122

2. Gaya Hidup Sehat

a. Pengertian Gaya Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor–faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan antara lain makanan dan olahraga. Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Dengan demikian banyaknya penderita penyakit tidak menular seperti: jantung, tekanan darah tinggi, kanker, stress dan penyakit tidak menular lainnya yang disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat, maka untuk menghindarinya kita perlu bergaya hidup yang sehat setiap harinya. Gaya hidup yang sehat, menuntut perhatian terhadap tubuh, pikiran dan jiwa hidup yang sehat. Hidup yang sehat dan berkualitas tidak dapat tercapai begitu saja melainkan harus dilatih setiap hari. Oleh karena itu, harus ada perencanaan yang matang dan seimbang dengan memperhatikan sudut positif dan realitas potensi. Sikap, perasaan dan pikiran mempengaruhi kesehatan seseorang.¹⁷ Tertera dalam hadis dibawah ini:

¹⁷ Atikah proverawati dan Eni Rahmawati, *PHBS (Prilaku Hidup Bersih dan Sehat)*, (yogyakarta: Nuha medika, 2012) hlm. 29 - 32

الْأَوَانُ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةٌ إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Ketahuilah, sesungguhnya didalam tubuh manusia itu ada segumpal daging. Bila ia baik, maka akan sehatlah tubuh itu; dan jika ia rusak, maka akan sakitlah seluruh tubuh itu. Sesungguhnya tu adalah jantung. (HR. Bukhori dan Muslim)

b. Klasifikasi Prilaku Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok, yaitu:

1) Perilaku pemeliharaan kesehatan (*Health maintenance*)

Perilaku seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh sebab itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terdiri atas tiga aspek, yaitu:

- a) Perilaku pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit bila sakit, dan pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit.
- b) Perilaku peningkatan kesehatan apabila seseorang dalam keadaan sehat. Kesehatan sangat dinamis dan relatif, maka orang sehat perlu diupayakan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal mungkin.

c) Pengaturan makanan dan minuman. Makanan dan minuman dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi sebaliknya makanan dan minuman dapat menjadi penyebab menurunnya kesehatan seseorang bahkan dapat mendatangkan penyakit.

Allah berfirman:

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ

عَلَيْكُمْ غَضَبِي ^ط وَمَنْ تَحَلَّى عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ

Makanlah dari rezeki yang baik – baik yang telah Kami berikan kepadamu dan janganlah melampaui batas, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Barang siapa ditimpa kemurkaan-Ku maka sesungguhnya binasalah dia. (At-Thaha ayat 81)

2) Perilaku sakit (*illness behaviour*)

Perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan, atau sering disebut perilaku pencarian pengobatan (*health seeking behavior*). Perilaku ini adalah upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit atau kecelakaan, dimulai dari mengobati sendiri sampai mencari pengobatan.

3) Perilaku peran sakit (*the sick role behavior*)

Perilaku kesehatan lingkungan adalah bagaimana seseorang merespon lingkungan baik lingkungan fisik maupun sosial budaya, sehingga lingkungan tersebut tidak mempengaruhi kesehatannya, misalnya bagaimana pengelolaan pembuangan limbah air minum dan sebagainya.

Menurut Becker yang diklasifikasi perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut:

- a) Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang ini dalam arti kualitas dan kuantitas.
- b) Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dari waktu yang digunakan untuk olahraga.
- c) Istirahat cukup. Kesibukan dan aktivitas seseorang dalam mencari penghasilan mengakibatkan kurang waktu beristirahat. Tentunya ini juga merupakan hal yang berbahaya.
- d) Mengendalikan *stress*. *Stress* cepat menyebabkan gangguan kesehatan, maka kita harus dapat mengendalikan *stress*.
- e) Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, seperti bangun pagi-pagi untuk berolahraga, penyesuaian terhadap lingkungan dan sebagainya.

Setiap manusia pasti ingin memiliki kondisi sehat, sebab kesehatan merupakan modal utama agar manusia dapat menyelenggarakan tugas-tugas kehidupan selanjutnya. Kesehatan merupakan unsur yang penting bagi kehidupan dan dapat dijadikan sebagai cermin dari keberhasilan, kebahagiaan dan kesejahteraan.¹⁸

3. Prestasi Belajar

a. Pengertian Belajar dan Prestasi Belajar

- 1) Menurut Hilgard dan Bower, dalam bukunya *Theories of Learning* (1975) mengemukakan belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang – ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya).
- 2) Menurut Gagne, dalam buku *The Conditions of Learning* (1977) menyatakan bahwa:” belajar terjadi apabila suatu situasi stimulus bersama dengan isi ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa

¹⁸ Soekidjo, Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hlm. 136 -137

sehingga perbuatannya (performance – nya) berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi.”

- 3) Menurut Morgan, dalam buku *Introduction to Psychology* (1978) mengemukakan: “ Belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman.”
- 4) Menurut Witherington, dalam buku *Educational Psychology* mengemukakan.” Belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian, atau suatu pengertian.”

Dari definisi – definisi yang dikemukakan diatas , dapat dikemukakan adanya elemen penting yang mencirikan pengertian belajar yaitu:

- 1) Belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku , dimana perubahan itu dapat mengarah pada tingkah laku yang lebih baik, tetapi juga da kemungkinan mengarah pada tingkah laku yang lebih buruk.
- 2) Belajar merupakan suatu perubahan yang terjadi melalui latihan atau pengalaman, dalam arti perubahan – perubahan yang disebabkan oleh pertumbuhan atau kematangan tidak dianggap sebagai

hasil belajar, seperti perubahan-perubahan yang terjadi pada diri seorang bayi.

- 3) Untuk dapat disebut belajar, maka perubahan itu harus relatif mantap, harus merupakan akhir daripada suatu periode waktu yang cukup panjang.
- 4) Tingkah laku yang mengalami perubahan karena belajar menyangkut beberapa aspek kepribadian, baik fisik maupun psikis, seperti: perubahan dalam pengertian, pemecahan, suatu masalah/ berfikir, ketrampilan, kecakapan, kebiasaan, ataupun sikap.¹⁹

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut diambil kesimpulan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang sebagai akibat latihan dan pengalaman yang dilaksanakan secara sadar dan sengaja sehingga menimbulkan pengetahuan, kecakapan dan ketrampilan serta tingkah laku yang lebih baik.

Sedangkan Prestasi belajar adalah sebuah kalimat yang terdiri dari dua kata yaitu prestasi dan belajar. Antara kata prestasi dan belajar mempunyai arti yang berbeda. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia (1984), yang dimaksud dengan prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya),

¹⁹ Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), hlm.84 - 85

sedangkan belajar adalah sebuah usaha untuk memperoleh kepandaian atau ilmu.

Menurut Depdikbud (2003), prestasi belajar adalah hasil proses pembelajaran yang telah dibukukan dalam bentuk rapor yang merupakan hasil belajar siswa untuk semua mata pelajaran yang diikuti, baik yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

b. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Faktor – faktor yang mempengaruhi prestasi belajar terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal.

- 1) Faktor internal terdiri dari faktor – faktor yang berasal dalam diri seseorang yang berupa faktor fisiologi meliputi kondisi kesehatan dan kebugaran, kondisi panca inderanya terutama penglihatan dan pendengaran.²⁰ Kesehatan jasmani dan rohani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar yang akhirnya berujung pada prestasi belajar. Bila seseorang keadaan jasmaninya kurang segar dan keadaan jasmaninya lelah, maka dapat mengakibatkan tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.²¹ Karena itu pemeliharaan kesehatan baik fisik maupun

²⁰ M. Alisuf Sabri, *Psikologi Pendidikan Berdasarkan Kurikulum Nasional IAIN Fakultas Tarbiyah*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 2007), hlm.60

²¹ Sumadi, Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), hlm.235

mental sangat penting bagi setiap orang, agar badan tetap kuat, pikiran selalu segar dan semangat dalam melaksanakan kegiatan belajar. Usaha pemeliharaan kesehatan tersebut salah satunya yaitu dengan menjaga pola makan dan asupan makan yang bergizi agar dapat memperoleh kesehatan optimal.

faktor psikologis meliputi bakat, minat, intelegensi, motivasi dan kemampuan – kemampuan kognitif seperti: kemampuan persepsi, ingatan, berfikir dan kemampuan dasar pengetahuan (bahan apersepsi) yang dimiliki seseorang.

a) Inteligensi dan bakat

Seseorang yang memiliki inteligensi baik umumnya mudah belajar dan hasilnya pun cenderung baik. Begitu pula sebaliknya, seseorang dengan inteligensi rendah cenderung mengalami kesulitan belajar, lamban berpikir sehingga prestasi belajarnya pun rendah.²²

b) Minat dan motivasi

Minat yang besar terhadap sesuatu merupakan modal yang besar untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Minat dapat timbul karena daya tarik dari luar dan juga dalam diri

²² M. Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 55.

sendiri. Motivasi berbeda dengan minat. Motivasi adalah daya penggerak atau pendorong untuk melakukan suatu pekerjaan. Seberapa kuat minat dan motivasi seseorang turut mempengaruhi keberhasilan dalam belajar. Karena itu minat dan motivasi perlu diusahakan terutama berasal dari dalam diri sendiri.

- 2) Faktor Eksternal terdiri dari faktor lingkungan meliputi faktor lingkungan alam seperti keadaan suhu, kelembapan udara, waktu, tempat letak gedung sekolah dan faktor lingkungan sosial. Sedangkan, Faktor Instrumental meliputi gedung/ sarana fisik kelas, sarana/ alat pengajaran, media pengajaran, guru dan kurikulum/materi pelajaran serta strategi belajar mengajar.²³

- a) Guru / cara mengajar

Faktor guru dan cara mengajar itu sangat penting. Bagaimana sikap guru dan kepribadian guru, tinggi rendahnya pengetahuan yang dimiliki guru, dan bagaimana cara guru itu mengajarkan pengetahuan itu kepada peserta didiknya, turut menentukan bagaimana hasil belajar yang dicapai anak.

²³ Alisuf Sabri, *Psikologi Pendidikan Berdasarkan Kurikulum Nasional IAIN Fakultas Tarbiyah*, hlm59

b) Alat – alat Pelajaran

Ada dan tidaknya alat – alat pelajaran yang tersedia di sekolah. Sekolah yang cukup memiliki alat – alat dan perlengkapan yang diperlukan untuk belajar ditambah dengan cara mengajar yang baik dari guru – gurunya, kecakapan guru dalam menggunakan alat – alat itu, akan mempermudah dan mempercepat belajar anak – anak.²⁴

c. Aspek – Aspek Prestasi Belajar

Proses belajar mengajar harus dapat perhatian serius yang melibatkan berbagai aspek yang menunjang keprestasian belajar mengajar. Prestasi belajar dapat dikelompokkan menjadi tiga aspek yaitu:

1) Aspek kognitif

Aspek ini berkenaan dengan pengenalan baru atau mengingat kembali (menghafal), memahami, mengaplikasikan, menganalisis, dan kemampuan mengevaluasi. Aspek kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian

²⁴ Ngalim Purwanto, Psikologi Pendidikan, hlm.104 - 105

2) Aspek afektif

Aspek ini berhubungan dengan pembangkitan minat, sikap atau emosi juga penghormatan (kepatuhan) terhadap nilai atau norma. Aspek afektif ini mempunyai lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi atau karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai

3) Aspek psikomotorik

Aspek ini merupakan aspek pengajaran yang bersifat keterampilan atau menunjukkan gerak (*skill*). Keterampilan tangan menunjukkan pada tingkat keahlian seseorang dalam suatu tugas atau kumpulan tugas tertentu.²⁵Aspek psikomotorik meliputi ketrampilan motorik, manipulasi benda – benda, dan koordinasi neuromuskular (menghubungkan dan mengamati).²⁶

d. Indikator Prestasi Belajar

Kunci pokok untuk memperoleh ukuran dan data prestasi belajar mahasiswa yaitu dengan mengetahui indeks prestasi belajar mahasiswa. Indeks prestasi adalah jumlah angka (biji) yang diperoleh dari semua mata kuliah

²⁵ Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1999), hlm.30-31.

²⁶ Max Darsono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Semarang: IKIP Semarang Press), hlm.315

pada suatu semester dibagi dengan total kredit pada semester itu.²⁷ IP tersebut dihitung dengan rumus:²⁸

$$P = \frac{xy}{y}$$

Keterangan:

P : indeks prestasi

x : nilai ujian mata kuliah

y : SKS untuk mata kuliah tersebut

IP semester itu digunakan sebagai dasar dalam menentukan beban maksimal yang dapat diambil pada semester berikutnya, sedangkan IPK itu didasarkan pada semua mata kuliah yang diambil selama mengikuti program pendidikan dari semester satu sampai terakhir.²⁹

Skala penilaian di perguruan tinggi ditentukan dengan nilai angka skala 1-100, huruf mutu, angka mutu dan sebutan mutu sebagai berikut:

²⁷ Diane Novita, *Kiat Belajar Di PerguruannTinggi*, (Jakarta:PT.Grasindo,2003),hlm.11

²⁸ Yahya Ganda, *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar Di Perguruan Tinggi*, (Jakarta:PT.Grasindo,2004),hlm.78-79

²⁹ Diane Novita, *Kiat Belajar Di PerguruannTinggi*,hlm.11

Tabel II
Skala Penilaian di Perguruan Tinggi³⁰

Nilai angka skala 1 – 100	Huruf Mutu (HM)	Angka Mutu (AM)	Sebutan Mutu (Predicate)
80 - 100	A	4	Baik Sekali
70 - 79,9	B	3	Baik
60 - 69,9	C	2	Cukup
50 - 59,9	D	1	Kurang
< 49,9	E	0	Kurang Sekali
	TL	-	Tidak Lengkap

Komponen-komponen yang dipertimbangkan dalam mengevaluasi keberhasilan proses belajar mahasiswa terdiri dari:

- 1) Kehadiran di kelas (tatap muka) = 10%
- 2) Pelaksanaan tugas struktur (book report, paper, laporan praktikum) = 20%
- 3) Ujian tengah semester (UTS) = 30%
- 4) Ujian akhir semester (UAS) = 40%.³¹

B. Kajian Pustaka

Dalam pembuatan proposal ini saya menggali informasi dari penelitian-penelitian sebelumnya sebagai bahan perbandingan, baik mengenai kekurangan atau kelebihan yang

³⁰ Burhanuddin Salam, *Cara Belajar yang Sukses di Perguruan Tinggi*, hlm. 116.

³¹ Burhanuddin Salam, *Cara Belajar yang Sukses di Perguruan Tinggi*, hlm. 117.

sudah ada. Selain itu juga menggali informasi dari buku – buku maupun skripsi rangka mendapatkan suatu informasi yang ada sebelumnya tentang teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah.

1. Penelitian yang di lakukan oleh Muyassaroh (07311051) tahun 2011, mahasiswa Tadris Biologi Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang dengan judul “Hubungan Rata-rata Nilai Ujian Akhir Nasional (UAN) Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Walisongo Semarang Terhadap Indeks Prestasi Semester I Angkatan 2010”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara rata-rata nilai ujian akhir nasional (UAN) mahasiswa Tadris Biologi IAIN Walisongo Semarang terhadap indeks prestasi semester I angkatan 2010. Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif melalui pendekatan survey, dengan menggunakan teknik analisis korelasional, pengambilan sampel dengan menggunakan teknik sampel jenuh (populasi) dengan subyek penelitian sebanyak 33 responden dari mahasiswa Tadris Biologi Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang semester I angkatan 2010. Pengumpulan data melalui dokumentasi, yaitu dokumentasi tentang rata-rata nilai ujian akhir nasional (UAN) untuk variable X dan dokumentasi tentang indeks prestasi untuk variable Y. Data penelitian yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik

deskriptif. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan analisis korelasi product moment, pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rata-rata nilai ujian akhir nasional (UAN) mahasiswa IAIN Walisongo Semarang terhadap indeks prestasi semester I angkatan 2010.³²

Perbedaan antara penelitian Muyassaroh dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian yang telah dilakukan Muyassaroh bertujuan mencari hubungan antara rata-rata nilai ujian akhir nasional (UAN) dengan indeks prestasi semester I angkatan 2010 mahasiswa Tadris Biologi Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo, sedangkan dalam penelitian saya nanti itu mencari hubungan antara pola makan dan perilaku gaya hidup sehat dengan indeks prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Santi Darmiati tahun 2008 yang berjudul: "Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Remaja Putri Pondok Pesantren Al Khairat Pusat Palu."

Hasil uji statistik variabel bebas, terikat, dan terkontrol menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan sumber energi dengan status gizi (nilai

³² Muyassaroh, *Hubungan Rata-rata Nilai Ujian Akhir Nasional (UAN) Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Walisongo Semarang Terhadap Indeks Prestasi Semester I Angkatan 2010*. Skripsi (Semarang: IAIN Walisongo, 2011)

$p=0,03$), pola makan sumber protein dengan status gizi ($p=0,022$), pola makan sumber karbohidrat dengan status gizi ($p=0,00$), kadar Hb dengan status gizi ($p=0,026$), kadar Hb dengan prestasi belajar ($p=0,013$), dan intelegensi dengan prestasi belajar ($p=0,020$). Sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah pola makan sumber lemak dengan status gizi ($p=0,395$), status gizi dengan prestasi belajar ($p=0,121$) dan intelegensi dengan status gizi ($p=0,297$).³³

Penelitian yang telah dilakukan Santi Darmiati bertujuan mencari hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Remaja Putri Pondok Pesantren, sedangkan dalam penelitian saya nanti itu mencari hubungan antara pola makan dan perilaku gaya hidup sehat dengan indeks prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo.

3. Jurnal yang ditulis oleh Wiwid Widi Astuti,dkk yang berjudul” Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Program A FK UGM Yogyakarta.”

Penelitian ini hasilnya rata – rata gaya hidup mahasiswa berada pada level yang baik dengan mayoritas berada pada level sejahtera 60,16% dan rata – rata IPK

³³ Santi Darmiati, *Hubungan Pola Makan dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Remaja Putri Pondok Pesantren Alkhairat Pusat Palu*. Skripsi (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2008)

mahasiswa adalah 3,15. Hasil Statistinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan prestasi belajar.³⁴

Penelitian yang telah dilakukan Wiwid Widi Astuti Hubungan antara Gaya Hidup dengan Prestasi Belajar, sedangkan dalam penelitian saya nanti itu mencari hubungan antara pola makan dan perilaku gaya hidup sehat dengan indeks prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo.

4. Jurnal yang ditulis oleh Nining Lia Agustin yang berjudul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Siswa dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN Banjartanggul Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto"

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi, merupakan cara untuk mengetahui hubungan antara variabel yakni variabel bebas (pola makan dan aktivitas) dan variabel terikat (hasil belajar). Penelitian ini dilakukan di SDN Banjartanggul pada bulan Januari 2014-Januari 2015. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di SDN Banjartanggul dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas 5. Metode pengumpulan data meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Data pola makan dikumpulkan dengan menggunakan *food recall* 2x24 jam, akan tetapi jenis pangan

³⁴ Wiwid Widi Astuti,dkk"Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Program A FK UGM Yogyakarta", jurnal JIK,(Vol. 3, No.1Januari/2008),hlm. 95 – 105.

dapat dilihat dari sumber pangan yang dikonsumsi dan jumlah pangan dapat terlihat dari frekuensi konsumsi. Data aktivitas siswa dikumpulkan dengan metode observasi dan data hasil belajar siswa diperoleh dengan metode dokumentasi.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa. Hubungan antara pola makan dengan hasil belajar siswa mencapai 49,5%; hubungan antara aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa hanya mencapai 59,5%; hubungan pola makan dengan hasil belajar siswa hanya mencapai 53%.³⁵

Penelitian yang telah dilakukan Nining Lia Agustin bertujuan mencari keterkaitan antara konsumsi pangan, gaya hidup dan status gizi pada pegawai obes dan normal, sedangkan dalam penelitian saya nanti itu mencari hubungan antara pola makan dan perilaku gaya hidup sehat dengan indeks prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo.

³⁵ Nining Lia Agustin, "*Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Siswa dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN Banjartanggul Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto*", *e-journal Boga*, (Vol. 04, No. 2 Juni/2015), hlm. 37-40.

C. Kerangka Teori

Prestasi belajar sangat penting dalam dunia pendidikan khususnya saat berada di bangku perkuliahan, karena dengan adanya prestasi belajar tersebut maka mahasiswa akan mengetahui nilai akademik sebagai penghargaan atas keberhasilan dalam proses perkuliahan. Untuk dapat memperoleh prestasi belajar yang baik itu bukan sekedar mengikuti perkuliahan saja tetapi harus didukung dengan tugas serta persentase kehadiran. Banyak mahasiswa yang prestasinya masih dibawah rata-rata yang disebabkan oleh persentase kehadiran kurang memenuhi persyaratan dikarenakan sering tidak masuk dengan alasan sakit dan konsentrasi belajarnya kurang yang dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik dalam kesehariannya

Pengaturan pola makan setiap harinya itu sangat diperlukan untuk mendukung aktivitas mahasiswa yang memiliki kegiatan padat. Pola makan yang sehat itu harus memenuhi nutrisi yang diperlukan oleh tubuh yaitu dengan pengaturan jumlah makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Pola makan itu sendiri juga dipengaruhi oleh gaya hidup, jika seseorang yang mempunyai gaya hidup yang kurang baik itu akan berdampak pada pola makan seseorang.

Kebanyakan dari mahasiswa itu memiliki gaya hidup yang serba instan, karena mudah untuk mendapatkan. Tetapi itu akan berdampak buruk bagi kesehatan yang berpengaruh pada

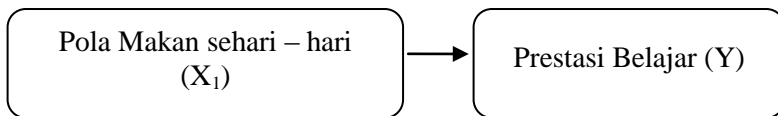
aktivitas sehari – hari termasuk proses belajar, jika proses belajar terganggu maka prestasi belajarnya akan menurun.

Seorang mahasiswa itu harus dapat mengatur pola makan sehat dan gaya hidup yang sehat yang kemungkinan akan berdampak positif pada saat proses belajar sehingga mendapatkan prestasi belajar yang baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat paradigma pemikirannya yaitu

1. Paradigma antara pola makan sehari – hari dengan prestasi belajar

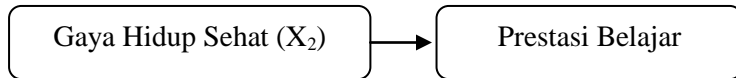
Pola makan itu salah satu faktor yang mempengaruhi dalam proses belajar, dengan pengaturan pola makan yang kurang baik itu akan memperlambat dalam konsentrasi belajar. Pengaturan pola makan yang baik itu harus memenuhi kecukupan gizi, jika nutrisi terpenuhi maka proses belajar akan berjalan dengan baik yang nantinya akan berpengaruh pada prestasi belajar.



2. Paradigma antara gaya hidup sehat dengan prestasi belajar

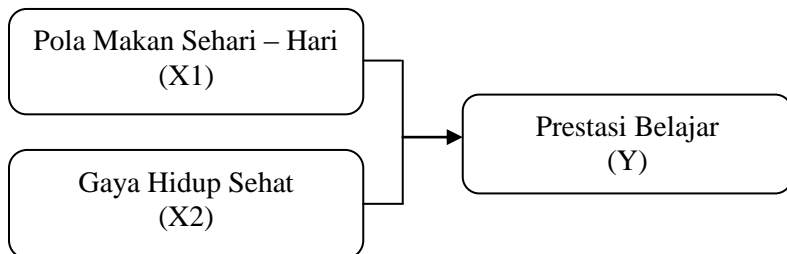
Gaya hidup yang sehat itu sangat di perlukan dalam menunjang proses belajar. Kebanyakan di kalangan mahasiswa itu memilih untuk gaya hidup yang serba instan karena sikap malas dan mencari yang lebih cepat dan praktis

padahal gaya hidup yang seperti itu tidak baik bagi kesehatan, yang mana jika kesehatan terganggu proses belajar akan terganggu pula yang nantinya berpengaruh pada prestasi belajar.



3. Paradigma antara pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar

Pengaturan pola makan sehari – hari itu harus diperhatikan untuk mendukung aktivitas. Pola makan yang sehat itu harus mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh yaitu dengan pengaturan jumlah makanan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Pola makan itu sendiri dipengaruhi oleh gaya hidup, jika seseorang mempunyai gaya hidup yang serba instan maka akan berpengaruh pada pola makan. Kebanyakan mahasiswa yang mempunyai aktivitas padat itu memiliki gaya hidup yang instan dan kurang memperhatikan gizi sehingga proses belajarnya terganggu yang nantinya berpengaruh pada prestasi belajar



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.³⁶

1. Hipotesis penelitian

a. Hipotesis Nol

- 1) Tidak ada hubungan antara pola makan sehari – hari dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo
- 2) Tidak ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo
- 3) Tidak ada hubungan antara pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo.

b. Hipotesis Alternatif

- 1) Ada hubungan antara pola makan sehari – hari dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo
- 2) Ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm.64

- 3) Ada hubungan antara pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa UIN Walisongo

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif didasari oleh fisisifat positivisme yang menekankan fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kuantitatif. Maksimalisasi objektivitas desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka – angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol.¹ Sedangkan jenis penelitian kuantitatif yang di gunakan adalah penelitian assosiatif. Tujuan penelitian asosiatif adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan indeks prestasi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi yaitu meramalkan atau memprediksi suatu variabel dengan variabel-variabel lain.²

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Biologi Fakultas Sains dan Teknologi di UIN Walisongo Semarang

¹ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 53

² Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, hlm.56

2. Waktu penelitian

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan 30 Desember 2015 – 2 Februari 2016

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek yang di teliti atau di amati.³Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa jurusan pendidikan biologi Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2012, 2013, 2014, dan 2015 UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 262 mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.⁴ Menentukan besar kecilnya sampel yang akan diambil dalam penelitian ini tidak ada aturan yang berlaku. Mengingat besarnya populasi yang ada maka, perlu diambil sampel. Sampel yang ditentukan harus representatif agar dapat mencerminkan atau mewakili populasi. Suharsimi Arikunto menyebutkan bahwa “apabila subjeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah

³Yusuf Nalim dan Salafudin,*Statistika Diskriptif*,(Pekalongan: STAIN Pekalongan Press,2012), hlm.32

⁴ Suharsimi Arikunto,*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta,2013),hlm.109

subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.⁵

Penelitian ini terdiri dari 4 angkatan yang masing-masing angkatan tersebut mempunyai jumlah mahasiswa yang berbeda-beda. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Proportionate Stratified Random Sampling. Teknik ini digunakan apabila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional.⁶

Pendapat diatas digunakan dalam penelitian ini. Sampel yang diambil ditetapkan sebanyak 20% dari 262 mahasiswa adalah 53 mahasiswa itu sebagai sampel penelitian sedangkan untuk uji instrumen itu setiap angkatan diambil 8 mahasiswa yang tidak terdaftar sebagai sampel. Dalam penelitian ini sampel dipilih 20% dari masing-masing kelas dari tiap angkatan dengan cara acak. Adapun rincian sampel sebagai berikut:

⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, hlm.120.

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hlm. 120

Tabel 3.1. Jumlah Sampel Prodi Pendidikan Biologi

Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Sampel 20%		Jumlah Sampel
		Laki – Laki	Perempuan	
2012	60	2	10	12
2013	62	1	12	13
2014	70	4	10	14
2015	70	3	11	14
Jumlah	260	10	43	53

D. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.⁷

1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.⁸ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas atau independen adalah dalam penelitian ini adalah pola makan sehari - hari (X1) dan perilaku gaya hidup sehat (X2).

Indikator pada variabel pola makan sehari – hari mahasiswa (X1) adalah

⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, hlm.161

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Jakarta: Alfabeta, 2008), hlm.39

- a. Menerapkan Pola konsumsi bahan makanan, yang mencakup asupan sumber zat energi, sumber zat pengatur dan sumber zat pembangun antara lain:
 - 1) Makanan yang mengandung karbohidrat
 - 2) Makanan yang mengandung protein
 - 3) Makanan yang mengandung lemak
 - 4) Makanan yang mengandung vitamin
 - 5) Makanan yang mengandung mineral dan air
 - 6) Makanan yang mengandung berbagai nutrisi lainnya.⁹
- b. Jadwal Makan
Menerapkan jadwal makan
- c. Porsi Makan
 - 1) Menerapkan porsi makan yang mencukupi kebutuhan kuantitas makannya itu menggunakan porsi makan seimbang dan menerapkan makan 4 sehat 5 sempurna.
 - 2) Menerapkan porsi makan seadanya
Indikator pada variabel gaya hidup sehat mahasiswa adalah
 - a) Makanan yang bergizi
 - (1) Menerapkan Pola makan secara teratur
 - (2) Mengidentifikasi asal makanan yang dikonsumsi

⁹ Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*,(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013),hlm. 13 – 14

- b) Kegiatan Fisik secara teratur
 - (1) Melakukan aktivitas olah raga sehari – hari
 - (2) Mengidentifikasi pentingnya aktivitas olah raga
- c) Kebiasaan merokok, minuman keras dan narkoba
 - Mengidentifikasi keburukan dari merokok, minuman keras dan narkoba
- d) Istirahat
 - (1) Menerapkan jadwal istirahat tidak kurang dari 8 jam sehari
 - (2) Menghindari kebiasaan begadang
- e) Pengendalian atau manajemen stress
 - (1) Berfikir positif
 - (2) Melakukan aktivitas positif
- f) Gaya hidup yang positif
 - Melakukan kebersihan badan, pakaian dan lingkungan tempat tinggal

2. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.
¹⁰Variabel terikat atau dependen dalam penelitian ini adalah dalam penelitian ini adalah prestasi belajar (Y) dengan indikatornya yaitu indeks prestasi mahasiswa.

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hlm. 39

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah

1. Angket / kuesioner

Angket / kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang berhubungan erat dengan masalah penelitian yang hendak dipecahkan, disusun, dan disebarakan ke responden untuk memperoleh informasi di lapangan. Angket yang digunakan adalah angket tertutup, yaitu angket yang jawabannya sudah disediakan dengan beberapa alternatif jawaban yang cocok bagi responden oleh peneliti.¹¹ Angket ini digunakan untuk memperoleh data tentang pola makan sehari – hari dan perilaku gaya hidup sehat. Angket ini diisi oleh mahasiswa Pendidikan Biologi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang.

Skala pengukuran yang digunakan dalam kuesioner ini yaitu menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.¹²Skala Likert dalam instrumen ini, dengan bentuk pernyataan:

¹¹ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya* ,(Jakarta: PT. Bumi Aksara,2011), hlm.76 -77

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hlm.93

- a. Untuk pernyataan yang bersifat positif
 - SL = Selalu : skor 4
 - SR = Sering : skor 3
 - KK = Kadang – kadang : skor 2
 - TP = Tidak Pernah : skor 1
- b. Untuk pernyataan yang bersifat negatif
 - SL = Selalu : skor 1
 - SR = Sering : skor 2
 - KK = Kadang – kadang : skor 3
 - TP = Tidak Pernah : skor 4

2. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode yang dilakukan dengan cara mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya.¹³ Dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data tentang prestasi belajar mahasiswa berupa indeks prestasi semester ganjil mahasiswa Pendidikan Biologi Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Data tentang indeks prestasi semester ganjil didapat dari dokumentasi hasil studi semesteran mahasiswa Pendidikan Biologi.

F. Teknik Analisis Data Penelitian

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat

¹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, hlm. 275

dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang adalah

1. Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas untuk mengetahui validitas maka digunakan rumus korelasi *product moment*. Rumus yang digunakan adalah:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

X = nilai variabel X (persepsi tentang pendidikan karakter)

Y = nilai variabel Y (motivasi belajar peserta didik)

X^2 = nilai variabel X yang dikuadratkan

Y^2 = nilai variabel Y yang dikuadratkan

N = jumlah sampel yang menjadi obyek peneliti.¹⁴

b. Uji Reliabilitas

Untuk jenis data interval atau uraian, maka uji reliabilitas dengan teknik *Alfa Cronbach*. Rumus koefisien *Alfa Cronbach* adalah :

¹⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, hlm.146

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_i^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas tes secara keseluruhan

1 = bilangan konstan

$\sum S_i^2$ = jumlah varians skor dari tiap-tiap butir soal

S_i^2 = varians total

Sedangkan rumus mencari varians total dan varians item adalah sebagai berikut :

$$s_i^2 = \frac{\sum X_i^2}{n} - \frac{(\sum X_i)^2}{n^2}$$

$$s_i^2 = \frac{JK_i}{n} - \frac{JK_s}{n^2}$$

Keterangan :

JK_i = jumlah kuadrat seluruh skor item

JK_s = jumlah kuadrat subyek

Pemberian interpretasi terhadap koefisien reliabilitas tes (r_{11}) dengan cara dibandingkan dengan angka 0,70. Apabila $r_{11} \geq 0,70$ maka instrument tersebut reliabel, sedangkan apabila $r_{11} < 0,70$ maka instrument tersebut un-reliabel.¹⁵

¹⁵ Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 209.

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini untuk menguji normal tidaknya sampel dihitung dengan uji One Sample Kolomogorov – Smirnov dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05.

b. Uji Linieritas dan Keberartian Regresi

Uji linieritas regresi dan keberartian regresi antara variabel X dan Y menggunakan rumus analisis varians dengan menggunakan tabel anava sebagai berikut:

Tabel 3.2
Tabel ANAVA

Sumber Variasi	Dk	JK	KT	F
Total	N	ΣY^2	ΣY^2	-
Koefisien (a)	1	$JK(a)$	$JK(a)$	
Regresi (b a)	1	$JK(b a)$	$S_{reg}^2 = JK(b a)$	$\frac{S_{reg}^2}{S_{sis}^2}$
Residu / sisa	$n-2$	$JK(S)$	$S_{sis}^2 = \frac{JK(S)}{n-2}$	-

Tuna cocok	$k-2$	$JK(TC)$	$S_{TC}^2 = \frac{JK(TC)}{k-2}$	$\frac{S_{TC}^2}{S_G^2}$
Galat	$n-k$	$JK(G)$	$S_G^2 = \frac{JK(G)}{n-k}$	

Daftar ANAVA Regresi Linier Sederhana¹⁶

Keterangan:

$JK(T)$ = Jumlah kuadrat total

$$JK(T) = \sum Y^2$$

$JK(a)$ = Jumlah kuadrat koefisien a

$$JK(a) = \frac{(Y)^2}{n}$$

$$b = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{n \sum X^2 - (\sum X_i)^2}$$

$JK(b|a)$ = Jumlah kuadrat regresi ($b|a$)

$$JK(b|a) = b \left\{ \sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n} \right\}$$

$JK(S)$ = Jumlah kuadrat sisa

$$JK(S) = JK(T) - JK(a) - JK(b|a)$$

$JK(G)$ = Jumlah kuadrat galat

$$JK(G) = \sum X_i \left\{ \sum Y^2 - \frac{(Y)^2}{n_i} \right\}$$

$JK(TC)$ = Jumlah kuadrat tuna cocok

$$JK(TC) = JK(S) - JK(G)$$

¹⁶ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2005) hlm.266.

Hipotesis:

1) Uji Keberartian

H_0 : koefisien arah regresi tidak berarti ($b = 0$)

H_a : koefisien arah regresi berarti ($b \neq 0$)

Untuk menguji hipotesis dipakai statistik F_{hitung} dibanding dengan F_{tabel} untuk taraf kesalahan 5% dengan dk pembilang = 1 dan dk penyebut = $n - 2$. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka koefisien arah regresi berarti ($b \neq 0$).¹⁷

2) Uji Linearitas

H_0 : regresi linear

H_a : regresi non-linear

Untuk menguji hipotesis, F_{hitung} dibandingkan dengan F_{tabel} untuk taraf kesalahan 5% dengan dk pembilang ($k-2$) dan dk penyebut ($n-k$). Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka data berpola linear.¹⁸

3. Uji Hipotesis

a. Menentukan kualifikasi dan interval nilai dengan cara :

1) Mencari range (R)

$$R = H - L$$

2) Mencari jumlah interval (K)

$$K = I + 3,3 \log N$$

¹⁷ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, hlm. 273.

¹⁸ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, hlm. 274.

- 3) Mencari lebar interval (I)

$$I = R / K$$

Keterangan:

- I : Lebar interval
R : Jarak pengukuran
K : Jumlah interval
H : Nilai tertinggi
L : Nilai terendah
N : Responden¹⁹

- 4) Menentukan mean, standar deviasi dan tingkat kualitas variabel XI, variabel X2 dan variabel Y

- a) Menentukan mean

$$\text{Mean variabel X1, } \bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{N}$$

$$\text{Mean variabel X2, } \bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{N}$$

$$\text{Mean Variabel Y, } \bar{Y} = \frac{\sum Y}{N}$$
²⁰

- b) Menentukan Standar deviasi

$$SD_{x_1} = \sqrt{\frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N-1}}$$

¹⁹ Riduwan dan Sunarto, *Pengantar Statistik untuk,Ekonomi, Penelitian Pendidikan, Sosial Komunikasi dan Bisnis,*(Bandung: Alfabeta,2013),hlm 47 - 48

²⁰ Riduwan dan Sunarto, *Pengantar Statistik untuk,Ekonomi, Penelitian Pendidikan, Sosial Komunikasi dan Bisnis,*hlm.38

$$SD x_2 = \sqrt{\frac{\sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{N}}{N-1}}$$

$$SD y = \sqrt{\frac{\sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{N}}{N-1}} \quad 21$$

5) Menentukan persamaan regresi linier sederhana antara variabel X_1, X_2 dan Y

a) Penentuan persamaan regresi linier sederhana antara variabel X_1 dan Y dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = a_1 + b_1 X_1$$

Dimana:

$$a_1 = \frac{(\sum Y)(\sum X_1^2) - (\sum X_1)(\sum X_1 Y)}{N(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2}$$

$$b_1 = \frac{N(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{N(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2} \quad 22$$

b) Penentuan persamaan regresi linier sederhana antara variabel X_2 dan Y dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = a_2 + b_2 X_2$$

Dimana:

$$a_2 = \frac{(\sum Y)(\sum X_2^2) - (\sum X_2)(\sum X_2 Y)}{N(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2}$$

²¹ Riduwan dan Sunarto, *Pengantar Statistik untuk, Ekonomi, Penelitian Pendidikan, Sosial Komunikasi dan Bisnis*, hlm.54

²² Nana Sudjana, *Metoda Statistika*, (Bandung: Tarsito, 2002), hlm.315.

$$b_2 = \frac{N(\sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{N(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2} \text{ }^{23}$$

c) Penentuan persamaan regresi ganda antara variabel X_1, X_2 dan Y

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

Dimana:

$$b_1 = \frac{(\sum x_2^2)(\sum x_1 y) - (\sum x_1 x_2) \cdot (\sum x_2 y)}{(\sum x_1^2)(\sum x_2^2) - (\sum x_1 x_2)^2}$$

$$b_2 = \frac{(\sum x_1^2)(\sum x_2 y) - (\sum x_1 x_2) \cdot (\sum x_1 y)}{(\sum x_1^2)(\sum x_2^2) - (\sum x_1 x_2)^2}$$

$$a = \frac{\sum Y}{n} - b_1 \cdot \left(\frac{\sum x_1}{n}\right) - b_2 \cdot \left(\frac{\sum x_2}{n}\right) \text{ }^{24}$$

6) Menentukan Koefisien korelasi dalam regresi antara X_1, X_2 dan Y

a) Penentuan koefisien korelasi dalam regresi antara variabel X_1 dan Y sebagai berikut:

$$R_{X_1 Y} = \frac{n \cdot (\sum X_1 Y) - (\sum X_1) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$R_{X_1 Y}$: Korelasi Product Moment antara X_1 dan Y

n : jumlah subyek

$\sum X_1$: jumlah skor variabel X_1

$\sum Y$: jumlah skor variabel Y

²³ Nana Sudjana, *Metoda Statistika*, hlm.315.

²⁴ Riduwan dan Sunarto, *Pengantar Statistik untuk, Ekonomi, Penelitian Pendidikan, Sosial Komunikasi dan Bisnis*, hlm.112

- b) Penentuan koefisien korelasi dalam regresi antara variabel X_1 dan Y dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{x_2y} = \frac{n \cdot (\sum X_2 Y) - (\sum X_2) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{x_2y} : Korelasi Product Moment antara X_2 dan Y

n : jumlah subyek

$\sum X_2$: jumlah skor variabel X_2

$\sum Y$: jumlah skor variabel Y

- c) Penentuan Koefisien Korelasi Ganda antara variabel X_1, X_2 dan Y

$$(R_{x_1x_2y}) = \sqrt{\frac{b_1 \sum x_1y + b_2 \cdot \sum x_2y}{\sum y^2}}$$

Keterangan:

$(R_{x_1x_2y})$ = Koefisien korelasi X_1, X_2 , dan Y

$\sum y^2$ = Jumlah kuadrat kriterium Y

b_1 = Koefisien prediktor X_1

b_2 = Koefisien prediktor X_2 ²⁵

- 7) Menentukan Uji Keberartian Koefisien Korelasi antara variabel X_1, X_2 dan Y

- a) Penentuan Uji Keberartian Korelasi pada variabel X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y

²⁵ Riduwan dan Sunarto, *Pengantar Statistik untuk, Ekonomi, Penelitian Pendidikan, Sosial Komunikasi dan Bisnis*, hlm.112

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

t = Standar uji statistik untuk keberartian koefisien korelasi

r = Koefisien korelasi antara prediktor dengan kriterium

n = Jumlah subyek²⁶

b) Penentuan Uji Keberartian Korelasi Ganda

$$F_{\text{hitung}} = \frac{\frac{R^2}{k}}{\frac{(1-R^2)}{n-k-1}}$$

Keterangan:

R = nilai koefisien korelasi ganda

k = jumlah variabel bebas (independen)

n = jumlah sampel

F = Fhitung yang selanjutnya akan dibandingkan dengan Ftabel.

Kriteria uji, Jika Fhitung < Ftabel (a=0,05), maka terdapat korelasi yang berarti antara X1, X2 dengan Y.²⁷

²⁶ Nana Sudjana, *Metoda Statistika*, hlm.380.

²⁷ Riduwan dan Sunarto, *Pengantar Statistik untuk, Ekonomi, Penelitian Pendidikan, Sosial Komunikasi dan Bisnis*, hlm.91

8) Menentukan Nilai Kontribusi Korelasi Ganda

$$KP = (R_{x_1x_2y})^2 \cdot 100\%$$

Keterangan :

KP = Nilai Kontribusi variabel X_1, X_2 dan Y

$(R_{x_1x_2y})$ = Koefisien korelasi X_1, X_2 , dan Y ²⁸

9) Menguji Signifikansi dengan membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan rumus

$$F_{hitung} = \frac{R^2(n-m-1)}{m(1-R^2)}$$

Kaidah pengujian signifikansi

Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka H_0 ditolak artinya Signifikan

Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka H_0 di terima artinya tidak signifikan

Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

Mencari F_{tabel} menggunakan tabel F dengan rumus:

$$F_{tabel} = F_{\{(1-\alpha)(dk\ pembilang=m)(dk penyebut=n-m-1)\}}^{29}$$

²⁸ Riduwan dan Sunarto, *Pengantar Statistik untuk, Ekonomi, Penelitian Pendidikan, Sosial Komunikasi dan Bisnis*, hlm.112

²⁹ Riduwan dan Sunarto, *Pengantar Statistik untuk, Ekonomi, Penelitian Pendidikan, Sosial Komunikasi dan Bisnis*, hlm.113

BAB IV

DISKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data

Penelitian “Hubungan Pola Makan Sehari – Hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang” ini dilakukan mulai tanggal 30 Desember 2015 sampai dengan tanggal 2 Februari 2016. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian asosiasi, yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi. Penelitian ini menggunakan variabel X_1 dan variabel X_2 sebagai variabel bebas yang kemudian dicari hubungannya dengan satu variabel Y sebagai variabel terikat. Total responden yang diteliti berjumlah 53 mahasiswa lampiran 2.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket, dokumentasi dan dari makanan. Instrumen angket sebelum digunakan untuk penelitian itu di uji validitas dan reliabilitas untuk memperoleh instrumen yang baik (valid dan reliabel). Kisi-kisi dan soal angket uji coba pola makan sehari – hari dapat dilihat pada lampiran 3 dan 7. Data yang terkumpul kemudian di uji validitas dan reliabilitas butir angket yang dapat dilihat pada lampiran 11. Sedangkan kisi-kisi dan soal angket gaya hidup sehat dapat dilihat pada lampiran 4 dan 8. Data yang terkumpul

kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas butir angket yang dapat dilihat pada lampiran 12. Jumlah instrumen angket yang di uji tingkat validitas dan reliabilitas sebanyak 25 item yang diujikan kepada 32 mahasiswa yang dapat dilihat pada lampiran 1. Dari hasil uji instrumen tersebut diambil 20 item yang valid dan reliabel yang disebarakan ke 53 mahasiswa pendidikan biologi dari angkatan 2012 – 2015 untuk mengetahui pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat mahasiswa pendidikan biologi..

1. Diskripsi Data Tentang Angket Pola Makan Sehari-hari Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang

Data angket ini digunakan untuk mengetahui pola makan sehari-hari. Daftar hasil angket pola makan sehari-hari dapat dilihat pada lampiran14.

Dari daftar hasil angket pola makan sehari-hari mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang di peroleh bahwa:

Jumlah mahasiswa	= 53
Skor maksimum	= 62
Skor minimum	= 42
Rata – rata	= 49,925

Data table pada lampiran 14 digunakan untuk, langkah selanjutnya adalah mendiskripsikan data pola makan sehari- hari mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang ada, yaitu mencari rata-rata dan kualitas variabel angket pola makan sehari-hari mahasiswa pendidikan biologi. Perhitungan

data yang telah dilakukan di atas kemudian dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Mencari Jumlah Interval

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 \log 53 \\ &= 1 + 3,3 \cdot 1,724 \\ &= 1 + 5,6892 \\ &= 6,69 \text{ (Di bulatkan 7)} \end{aligned}$$

b. Mencari Range (R)

$$\begin{aligned} R &= H - L \\ &= 62 - 42 \\ &= 20 \end{aligned}$$

c. Menentukan Kelas Interval (I)

$$\begin{aligned} P &= \frac{\text{Rentangan (R)}}{\text{Jumlah Kelas (K)}} \\ &= \frac{20}{7} \\ &= 2,85 \text{ (dibulatkan 3)} \end{aligned}$$

Sehingga dapat diperoleh interval nilai seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Skor Variabel Pola Makan
Sehari – Hari Mahasiswa Pendidikan Biologi (X₁)

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	42 – 44	4
2	45 – 47	16
3	48 – 50	13
4	51 – 53	7
5	54 – 56	7
6	57 – 59	3
7	60 – 62	3
JUMLAH		53

- d. Tingkat kualitas pola makan sehari-hari pendidikan biologi ditentukan dengan mengubah skor mentah standar skala lima yang perhitungannya dapat dilihat pada lampiran 22

$M + 1,5 SD = 49,93 + (1,5)(4,99) = 57,415$	→ A
$M + 0,5 SD = 49,93 + (0,5)(4,99) = 52,425$	→ B
$M - 0,5 SD = 49,93 - (0,5)(4,99) = 47,435$	→ C
$M - 1,5 SD = 49,93 - (1,5)(4,99) = 42,445$	→ D
	→ E

Tabel 4.2
Kualitas Pola Makan Sehari-hari
Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Rata - rata	Interval	Kualitas	Kriteria
49,93	57 ke atas	Sangat Baik	Sedang
	53 - 56	Baik	
	48 - 52	Sedang	
	42 - 47	Kurang	
	41 kebawah	Sangat Kurang	

Tabel kualitas variabel diatas dapat diketahui bahwa pola makan sehari-hari mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang termasuk dalam kategori sedang yaitu berada pada interval nilai 48-52 dengan nilai rata-rata 49,93

2. Deskripsi Data Tentang Angket Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang

Data Gaya Hidup Sehat mahasiswa di dapat dengan menggunakan angket sebanyak 20 butir soal yang di sebarakan kepada 53 mahasiswa yang dapat dilihat pada lampiran15.

Daftar hasil angket gaya hidup sehat mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang di peroleh bahwa:

Jumlah mahasiswa	= 53
Skor maksimum	= 65
Skor minimum	= 44
Rata – rata	= 51,880

Data table pada lampiran 15 digunakan untuk langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan data gaya hidup sehat mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang ada, yaitu mencari rata – rata dan kualitas variabel angket gaya hidup sehat mahasiswa pendidikan biologi. Perhitungan data yang telah dilakukan di atas kemudian dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Mencari Jumlah Interval (K)

$$\begin{aligned}K &= 1+3,3\log 53 \\ &= 1+3,3.1,724 \\ &= 1+5,6892 \\ &= 6,69 \text{ (di bulatkan 7)}\end{aligned}$$

b. Mencari Range (R)

$$\begin{aligned} \text{Range} &= H - L \\ &= 65 - 44 \\ &= 21 \end{aligned}$$

c. Menentukan Kelas Interval (I)

$$\begin{aligned} P &= \frac{\text{Rentangan (R)}}{\text{Jumlah Kelas (K)}} \\ &= \frac{21}{7} \\ &= 3 \end{aligned}$$

Kemudian dapat diperoleh interval nilai seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Skor Variabel Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Biologi (X₂)

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	44 - 47	9
2	48 - 51	21
3	52 - 55	10
4	56 - 59	8
5	60 - 63	4
6	64 - 67	1
JUMLAH		53

d. Tingkat kualitas gaya hidup sehat mahasiswa pendidikan biologi ditentukan dengan mengubah skor mentah standar skala lima yang perhitungannya dapat dilihat pada lampiran 22

$$\begin{array}{l} \longrightarrow \text{A} \\ M + 1,5 \text{ SD} = 51,89 + (1,5)(5,02) = 59,42 \\ \longrightarrow \text{B} \\ M + 0,5 \text{ SD} = 51,89 + (0,5)(5,02) = 54,4 \\ \longrightarrow \text{C} \\ M - 0,5 \text{ SD} = 51,89 - (0,5)(5,02) = 49,38 \\ \longrightarrow \text{D} \\ M - 1,5 \text{ SD} = 51,89 - (1,5)(5,02) = 44,36 \\ \longrightarrow \text{E} \end{array}$$

Tabel 4.4
Kualitas Gaya Hidup Sehat
Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Rata - rata	Interval	Kualitas	Kriteria
51,89	59 ke atas	Sangat Baik	Sedang
	55 – 58	Baik	
	50 – 54	Sedang	
	44 – 49	Kurang	
	43 kebawah	Sangat Kurang	

Tabel kualitas variabel diatas dapat diketahui bahwa gaya hidup sehat mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang termasuk dalam kategori sedang yaitu berada pada interval nilai 50-54 dengan nilai rata-rata 51,89

3. Deskripsi Data Indeks Prestasi Semester Ganjil Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang (Y)

Data Indeks prestasi didapat dari dokumentasi hasil studi semesteran mahasiswa Pendidikan Biologi dari

angkatan 2012 -2015 semester Ganjil dapat dilihat pada lampiran16.

Dari daftar hasil dokumentasi indeks prestasi mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang di peroleh bahwa:

Jumlah mahasiswa	= 53
Skor maksimum	= 4
Skor minimum	= 2,89
Rata – rata	= 3,67

Data pada lampiran 16 digunakan untuk langkah selanjutnya adalah mendiskripsikan indeks prestasi mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang yang ada, yaitu mencari rata-rata dan kualitas variabel indeks prestasi mahasiswa pendidikan biologi. Perhitungan data yang telah dilakukan di atas kemudian dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Mencari Jumlah Interval (K)

$$\begin{aligned}K &= 1+3,3\log 53 \\ &= 1+3,3.1,724 \\ &= 1+5,6892 \\ &= 6,69 \text{ (di bulatkan 7)}\end{aligned}$$

b. Mencari Range (R)

$$\begin{aligned}\text{Range} &= H - L \\ &= 4 - 2,89 \\ &= 1,11\end{aligned}$$

c. Menentukan Kelas Interval (I)

$$P = \frac{\text{Rentangan (R)}}{\text{Jumlah Kelas (K)}} \\ = \frac{1,11}{7}$$

$$= 0,15 \text{ (di bulatkan 0,2)}$$

Kemudian di peroleh interval nilai seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Skor Data Indeks Prestasi
Mahasiswa Pendidikan Biologi (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	2,89 – 3,09	2
2	3,10 – 3,30	2
3	3,31 – 3,51	7
4	3,52 – 3,72	17
5	3,73 – 3,93	23
6	3,94 – 4,14	2
JUMLAH		53

d. Tingkat kualitas prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi ditentukan dengan mengubah skor mentah standar skala lima yang perhitungannya dapat dilihat pada lampiran 22

$$\begin{array}{l} \longrightarrow \text{A} \\ M + 1,5 \text{ SD} = 3,67 + (1,5)(0,22) = 4 \\ \longrightarrow \text{B} \\ M + 0,5 \text{ SD} = 3,67 + (0,5)(0,22) = 3,78 \\ \longrightarrow \text{C} \\ M - 0,5 \text{ SD} = 3,67 - (0,5)(0,22) = 3,56 \\ \longrightarrow \text{D} \\ M - 1,5 \text{ SD} = 3,67 - (1,5)(0,22) = 3,34 \\ \longrightarrow \text{E} \end{array}$$

Tabel 4.6
Kualitas Indeks Prestasi
Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Rata - rata	Interval	Kualitas	Kriteria
3,67	4	Sangat Baik	Sedang
	3,8 - 3,9	Baik	
	3,6 - 3,7	Sedang	
	3,3 - 3,5	Kurang	
	3,2kebawah	Sangat Kurang	

Tabel kualitas variabel diatas dapat diketahui indeks prestasi mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang termasuk dalam kategori sedang yaitu berada pada interval nilai 3,6-3,7 dengan nilai rata-rata 3,67

B. Analisis Data

1. Analisis Hasil Uji Instrumen Angket

a. Analisis Validitas

Sebelum instrumen disebarakan kepada responden, terlebih dahulu dilakukan uji coba instrumen.

Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah butir soal pada angket tersebut sudah memenuhi kualitas instrumen yang baik atau belum. Adapun alat yang digunakan dalam pengujian analisis uji coba instrumen meliputi uji validitas dan uji reliabilitas.

Uji Validitas instrumen dilakukan, dengan cara menyebarkan data instrumen kepada 32 mahasiswa pendidikan biologi yang tidak menjadi sampel penelitian. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui valid dan tidaknya butir-butir instrumen.

Butir-butir instrumen yang tidak valid dibuang. Sedangkan instrumen yang valid akan digunakan untuk memperoleh data. Hasil analisis perhitungan validitas butir-butir instrumen r_{xy} dikonsultasikan dengan harga kritik r product moment, dengan taraf kesalahan 5%. Bila harga $r_{xy} > r_{tabel}$ maka butir-butir instrumen tersebut dikatakan valid, sebaliknya bila harga $r_{xy} < r_{tabel}$ maka butir-butir instrumen tersebut dikatakan tidak valid.

Perhitungan uji validitas butir-butir instrumen untuk variabel pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas butir angket pola makan sehari – hari dapat dilihat pada lampiran 11 dan gaya hidup sehat pada lampiran 12, di peroleh validitas angket sebagai berikut

Tabel 4.7
 Persentase Validitas Butir Instrumen Pola Makan Sehari –
 Hari Tahap Pertama

No	Kriteria	No. Butir	Jml	Persentase
1	Valid	13,5,6,7,8,9, 10,13,14,15, 16,17,18,19, 21,22,23,24, 25	20	80 %
2	Tidak Valid	2,4,11,12,20	5	20 %
Total			25	100 %

Tabel 4.8
 Persentase Validitas Butir Instrumen Gaya Hidup Sehat

No	Kriteria	No. Butir	Jml	Persentase
1	Valid	1,2,3,4,5,6, 9,10,12,13,1 4,15,16,17,1 8,19,22,23,2 4,25	20	80 %
2	Tidak Valid	7,8,11,20,21	5	20 %
Total			25	100 %

Tahap yang selanjutnya butir soal yang valid tersebut dilakukan uji reliabilitas.

b. Analisis Reliabilitas

Setelah uji validitas selesai dilakukan, selanjutnya adalah uji reliabilitas pada instrumen tersebut. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi jawaban tetap atau konsisten untuk diujikan kapan saja instrumen tersebut disajikan.

Data uji reliabilitas, dihitung dengan menggunakan rumus:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_i^2} \right)$$

Harga r_{11} yang diperoleh dikonsultasikan dengan harga r_{tabel} *product moment* dengan taraf signifikan 5%. Soal dikatakan reliabel jika harga $r_{11} > r_{tabel}$.

Hasil perhitungan uji instrumen, diperoleh nilai reliabilitas butir pola makan $r_{11} = 0,754$ dapat dilihat pada lampiran 11 dan gaya hidup sehat $r_{11} = 0,827$ dapat dilihat pada lampiran 12 dengan taraf signifikansi 5% dan $n = 32$ diperoleh $r_{tabel} = 0.349$ setelah dibandingkan dengan r_{tabel} ternyata $r_{hitung} > r_{tabel}$. Karena $r_{11} > r_{tabel}$ artinya koefisien reliabilitas butir soal uji coba memiliki kriteria pengujian yang reliabel. Sehingga butir-butir instrumen pola makan dan gaya hidup dapat digunakan.

2. Analisis Uji Prasyarat

a. Analisis Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini untuk menguji normal tidaknya sampel dihitung dengan uji One Sample Kolomogorov – Smirnov dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan spss di dapatkan signifikansinya 0,545 yang dapat dilihat pada lampiran 13, maka pada sampel ini berdistribusi normal, dimana taraf signifikansi 0,05 lebih kecil dari signifikansi $0,545 > 0,05$.

b. Analisis Linieritas dan Keberartian Regresi

1) Uji Linieritas Regresi

Uji Linieritas regresi data pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang yang perhitungannya dapat dilihat pada lampiran 19.

a) Uji Linieritas Pola Makan Sehari – hari dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil perhitungan uji linieritas variabel X_1 dengan Y diperoleh $F_{hitung} = 1,999 < F_{tabel (0,05;17,34)} = 1,95$, berarti antara variabel

X_1 dengan Y mempunyai hubungan regresi yang linier.

b) Uji Linieritas Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil perhitungan uji linieritas variabel X_2 dengan Y diperoleh $F_{hitung} = 1,9993 < F_{tabel (0,05:17,34)} = 1,95$, berarti antara variabel X_2 dengan Y mempunyai hubungan regresi yang linier

2) Uji Keberartian Regresi

Uji Keberartian regresi data pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang yang perhitungannya dapat dilihat pada lampiran 19.

a) Uji keberartian regresi linier sederhana pada Pola Makan Sehari – hari dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil uji keberartian regresi linier sederhana pada variabel X_1 dengan Y diperoleh $F_{hitung} = 4,75 > F_{tabel (0,05:1,51)} = 4,03$, maka regresi linier antara variabel X_1 dengan Y adalah bermakna atau berarti

b) Uji keberartian regresi linier sederhana pada Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil uji keberartian regresi linier sederhana pada variabel X_2 dengan Y diperoleh $F_{hitung} = 4,174 > F_{tabel (0,05:1,51)} = 4,03$, maka regresi linier antara variabel X_2 dengan Y adalah bermakna atau berarti.

3. Analisis Uji Hipotesis

Analisis uji hipotesis digunakan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan sebelumnya. Hipotesis yang akan diuji kebenarannya adalah menentukan hubungan variabel pola makan mahasiswa sehari - hari (X_1) dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi (Y), menentukan hubungan variabel gaya hidup sehat mahasiswa (X_2) dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi (Y), dan menentukan hubungan variabel pola makan mahasiswa sehari - hari (X_1) dan gaya hidup mahasiswa (X_2) secara bersama-sama terhadap prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi (Y). Sebelum melakukan perhitungan, terlebih dahulu dibuat tabel kerja koefisien korelasi antara variabel X_1 , variabel X_2 , dan variabel Y dengan menggunakan rumus analisis regresi ganda. Tabel kerja tersebut dapat dilihat pada lampiran 17. Berdasarkan tabel tersebut, diketahui data hasil koefisien korelasi antara variabel X_1 , X_2 dan Y adalah sebagai berikut:

N	= 53	$\sum X_1 X_2 = 138589$
$\sum X_1$	= 2646	$\sum X_1 Y = 9717,12$
$\sum X_2$	= 2750	$\sum X_2 Y = 10097,51$
$\sum Y$	= 194,3	
$\sum X_1^2$	= 133394	
$\sum X_2^2$	= 143998	
$\sum Y^2$	= 714,8656	

Adapun langkah pokok dalam analisis regresi, “Hubungan antara Pola Makan Sehari-hari (X_1) dan Gaya Hidup Sehat (X_2) dengan Prestasi Belajar (Y)” adalah:

a. Uji Hipotesis Pertama

1) Persamaan Regresi Linier Sederhana antara X_1 dengan Y

Data yang diperoleh kemudian dihitung dengan analisis regresi linear sederhana dengan rumus $\hat{Y} = a + bX_1$. Koefisien a dan b dicari dengan perhitungan berikut:

$$\begin{aligned}
 a &= \frac{(\sum Y)(\sum X_1^2) - (\sum X_1)(\sum X_1 Y)}{N(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2} \\
 &= \frac{(194,3)(133394) - (2646)(9717,12)}{53(133394) - (2646)^2} \\
 &= \frac{25918454,2 - 25711499,5}{7069882 - 7001316} \\
 &= \frac{206954,7}{68566} \\
 &= 3,018
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
b &= \frac{N(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{N(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2} \\
&= \frac{53(9717,12) - (2646)(194,3)}{53(133394) - (2646)^2} \\
&= \frac{515007,36 - 514117,8}{7069882 - 7001316} \\
&= \frac{889,56}{68566} \\
&= 0,01297
\end{aligned}$$

Dari perhitungan tersebut diperoleh persamaan regresi linear sederhana $\hat{Y} = 3,018 + 0,01297X_1$. Jika $X_1 = 0$ (Pola makan tidak mempengaruhi dalam prestasi belajar), maka diperoleh persamaan $\hat{Y} = 3,018$. Artinya masih tetap diperoleh skor pola makan sebesar 3,018. Hal ini menunjukkan bahwa nilai \hat{Y} tidak hanya dipengaruhi oleh X_1 saja, tetapi ada faktor lain yang juga mempengaruhinya.

2) Koefisien Korelasi pada Regresi Linier Sederhana

Untuk mencari koefisien korelasi menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
R_{X_1 Y} &= \frac{n(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
&= \frac{53(9717,12) - (2646)(194,3)}{\sqrt{\{(53)(133394) - (2646)^2\} \cdot \{(53)(714,8656) - (194,3)^2\}}} \\
&= \frac{(515007,36 - 514117,8)}{\sqrt{(7069882 - 7001316)(37887,8768 - 37752,49)}}
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{889,56}{\sqrt{(68566).(135,3868)}} \\
&= \frac{889,56}{\sqrt{9282931,33}} \\
&= \frac{889,56}{3046,79033} \\
&= 0,29196627 \\
&= 0,292
\end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan korelasi antara variabel X_1 dan Y diatas dapat diketahui bahwa $r_{X_1Y} = 0,292$, kemudian di konsultasikan dengan harga r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% yaitu $r_{hitung} = 0,292 > r_{tabel} = 0,266$ berarti terdapat korelasi yang signifikan antara X_1 dan Y .

3) Uji Keberartian Koefisien Korelasi

Untuk menguji koefisien korelasi sederhana diajukan hipotesis:

H_0 : koefisien korelasi tidak signifikan

H_a : koefisien korelasi signifikan

H_0 ditolak jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

$$\begin{aligned}
t_{hitung} &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\
&= \frac{0,292\sqrt{53-2}}{\sqrt{1-(0,292)^2}} \\
&= \frac{(0,292).(7,14142843)}{\sqrt{1-0,085264}} \\
&= \frac{2,0852971}{0,95641832} \\
&= 2,180
\end{aligned}$$

Harga t_{hitung} tersebut selanjutnya di konsultasikan dengan harga t_{tabel} untuk taraf signifikansi 5% dan $dk = n - 2$, maka diperoleh $t_{hitung} = -2,180$ dan $t_{tabel} = 2,007$, maka di peroleh $t_{hitung} = -2,2180 > t_{tabel} = 2,007$. Sehingga harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang positif antara variabel X_1 (Pola makan sehari – hari) dengan Y (prestasi belajar).

b. Uji Hipotesis Ke Dua

1) Persamaan Regresi Linier Sederhana antara X_2 dengan Y

Data yang diperoleh kemudian dihitung dengan analisis regresi linear sederhana dengan rumus $\hat{Y} = a + bX_2$. Koefisien a dan b dicari dengan perhitungan berikut:

$$\begin{aligned}
 a &= \frac{(\sum Y)(\sum X_2^2) - (\sum X_2)(\sum X_2 Y)}{N(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2} \\
 &= \frac{(194,3)(143998) - (2750)(10097,51)}{53(143998) - (2750)^2} \\
 &= \frac{27978811,4 - 27768152,5}{7631894 - 7562500} \\
 &= \frac{210658,9}{69394} \\
 &= 3,036
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 b &= \frac{N(\sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{N(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2} \\
 &= \frac{53(10097,51) - (2750)(194,3)}{53(143998) - (2750)^2} \\
 &= \frac{535168,03 - 534325}{7631894 - 7562500} \\
 &= \frac{843,03}{69394} \\
 &= 0,0121
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan tersebut diperoleh persamaan regresi linear sederhana $\hat{Y} = 3,036 + 0,0121X_2$. Jika $X_2 = 0$ (Gaya Hidup Sehat tidak mempengaruhi dalam prestasi belajar), maka diperoleh persamaan $\hat{Y} = 3,036$. Artinya masih tetap diperoleh skor pola makan sebesar 3,036. Hal ini menunjukkan bahwa nilai \hat{Y} tidak hanya dipengaruhi oleh X_2 saja, tetapi ada faktor lain yang juga memengaruhinya.

2) Koefisien Korelasi pada Regresi Linier Sederhana

Untuk mencari koefisien korelasi menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 R_{X_2Y} &= \frac{n.(\sum X_2 Y) - (\sum X_2).(\sum Y)}{\sqrt{\{n.\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}.\{n.\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{53.(10097,51) - (2750).(194,3)}{\sqrt{\{53.(143998) - (2750)^2\}.\{53.(714,8656) - (194,3)^2\}}} \\
 &= \frac{(535168,03) - (534325)}{\sqrt{\{7631894 - 7562500\}.\{37887,8768 - 37752,49\}}}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{843,03}{\sqrt{(69394).(135,3868)}} \\
&= \frac{843,03}{\sqrt{9395031,6}} \\
&= \frac{843,03}{3065,13158} \\
&= 0,27503876 \\
&= 0,275
\end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan korelasi antara variabel X_2 dan Y diatas dapat diketahui bahwa $r_{X_2Y} = 0,275$, kemudian di konsultasikan dengan harga r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% yaitu $r_{hitung} = 0,275 > r_{tabel} = 0,266$ berarti terdapat korelasi yang signifikan antara X_2 dan Y .

3) Uji Keberartian Koefisien Korelasi

Untuk menguji koefisien korelasi sederhana diajukan hipotesis:

H_0 : koefisien korelasi tidak signifikan

H_a : koefisien korelasi signifikan

H_0 ditolak jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

$$\begin{aligned}
t_{hitung} &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\
&= \frac{0,275\sqrt{53-2}}{\sqrt{1-(0,275)^2}} \\
&= \frac{(0,275).(7,14142843)}{\sqrt{1-0,075625}} \\
&= \frac{1,96389282}{0,96144423} \\
&= 2,043
\end{aligned}$$

Harga t_{hitung} tersebut selanjutnya di konsultasikan dengan harga t_{tabel} untuk taraf signifikansi 5% dan $dk = n - 2$, maka diperoleh $t_{hitung}=2,043$ dan $t_{tabel}= 2,007$, maka di peroleh $t_{hitung}=2,043 > t_{tabel}= 2,007$. Sehingga harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang positif antara variabel X_2 (gaya hidup sehat) dengan Y (prestasi belajar).

c. Uji Hipotesis Ke Tiga

a. Persamaan Regresi Ganda antara X_1, X_2 , dan Y

$$\begin{aligned}
 b_1 &= \frac{(\sum x_2^2)(\sum x_1 y) - (\sum x_1 x_2) \cdot (\sum x_2 y)}{(\sum x_1^2) \cdot (\sum x_2^2) - (\sum x_1 x_2)^2} \\
 &= \frac{(1309,321) \cdot (16,784) - (1296,547) \cdot (15,9062)}{(1293,698) \cdot (1309,321) - (1296,547)^2} \\
 &= \frac{21975,6437 - 20623,1359}{1693865,96 - 1681034,12} \\
 &= \frac{1352,5078}{12831,84} \\
 &= 0,105
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 b_2 &= \frac{(\sum x_1^2)(\sum x_2 y) - (\sum x_1 x_2) \cdot (\sum x_1 y)}{(\sum x_1^2) \cdot (\sum x_2^2) - (\sum x_1 x_2)^2} \\
 &= \frac{(1293,698) \cdot (15,9062) - (1296,547) \cdot (16,784)}{(1293,698) \cdot (1309,321) - (1296,547)^2} \\
 &= \frac{20577,8191 - 21761,2448}{1693865,96 - 1681034,12} \\
 &= \frac{-1183,4257}{12831,84} \\
 &= -0,092
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{a} \quad &= \frac{\sum Y}{n} - b_1 \cdot \left(\frac{\sum x_1}{n} \right) - b_2 \cdot \left(\frac{\sum x_2}{n} \right) \\
 &= \frac{194,3}{53} - 0,105 \cdot \left(\frac{2646}{53} \right) - (-0,092) \cdot \left(\frac{2750}{53} \right) \\
 &= 3,67 - 5,24 + 4,77 \\
 &= 3,2
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan tersebut diperoleh persamaan regresi linear sederhana $\hat{Y} = 3,2 + 0,105X_1 - 0,092X_2$.

b. Mencari Koefisien Korelasi Ganda

$$\begin{aligned}
 (R_{x_1x_2y}) &= \sqrt{\frac{b_1 \sum x_1y + b_2 \sum x_2y}{\sum y^2}} \\
 &= \sqrt{\frac{(0,105) \cdot (16,784) + (-0,092) \cdot (15,9062)}{2,554468}} \\
 &= \sqrt{\frac{1,769348 - 1,46720189}{2,554468}} \\
 &= \sqrt{\frac{0,2989496}{2,554468}} \\
 &= \sqrt{0,11828142} \\
 &= 0,344
 \end{aligned}$$

Berdasarkan koefisien korelasi ganda diperoleh $R = 0,344$. Hasil tersebut dikonsultasikan dengan nilai r_{tabel} dengan $N = 53$ dan daftar signifikansi 5% adalah sebesar $= 0,279$, karena $R_{x_1x_2y} > R_{\text{tabel}} (75; 0,05)$ atau $0,344 > 0,279$, berarti antara X_1, X_2 dengan Y ada hubungan yang berarti atau signifikan.

c. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda

$$\begin{aligned} F_{\text{hitung}} &= \frac{\frac{R^2}{k}}{\frac{(1-R^2)}{n-k-1}} \\ &= \frac{\frac{0,344^2}{2}}{\frac{(1-0,344^2)}{53-2-1}} \\ &= \frac{0,058622066}{0,01765517} \\ &= 3,354 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas besarnya harga $F_{\text{hitung}} = 3,354$ dengan dk penyebut = $(n - k - 1)$ dan dk pembilang = k . Jadi dk pembilang = 2 dan dk penyebut = 50 dengan taraf signifikansi 5%. Harga $F_{\text{hitung}} = 3,354$ dan $F_{\text{tabel}} = 3,18$ maka $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ maka koefisien korelasi ganda adalah bermakna. Ini berarti bahwa hipotesis alternatif diterima, ada hubungan yang signifikan antara X_1, X_2 dengan Y .

d. Nilai Kontribusi Korelasi Ganda

$$\begin{aligned} KP &= (R_{x_1x_2y})^2 \cdot 100\% \\ &= 0,344^2 \cdot 100\% \\ &= 0,118 \cdot 100\% \\ &= 11,8\% \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan diatas, dapat dijelaskan bahwa pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat mahasiswa memberikan kontribusi terhadap prestasi

belajar sebesar 11,8%. Sedangkan 88,2% itu ditentukan oleh faktor lain

e. Menguji Signifikansi dengan membandingkan Nilai

$$\begin{aligned} F_{hitung} &= \frac{R^2(n-m-1)}{m.(1-R^2)} \\ &= \frac{0,11828142 (53-2-1)}{2.(1-0,11828142)} \\ &= \frac{5,914071}{1,76343716} \\ &= 3,354 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan manual diatas, diperoleh angka F sebesar 3,354. Sedangkan dk pembilang = 2 dan dk penyebut = n-m-1 = 53 – 2 – 1 = 50, didapat harga F table sebesar 3,18 pada taraf 5% . Sehingga diperoleh: $F_{hitung} = 3,354 > F_{tabel} = 3,18$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Makan Sehari-hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar. .

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang hubungan antara pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang di peroleh data tentang variabel X_1 , yaitu pola makan sehari – hari mahasiswa dengan rata-rata 49,93. Kemudian dicari tingkat kualitas variabel pola makan sehari -hari menggunakan standar skala lima dan diketahui bahwa variabel X_1 termasuk dalam kategori sedang yang terletak pada interval 48-

52. Variabel X_2 yaitu gaya hidup sehat termasuk dalam kategori sedang yang terletak pada interval nilai 50-54 dengan rata-rata 51,89. Variabel Y yaitu prestasi belajar termasuk dalam kategori sedang yang terletak pada interval 3,6-3,7 dengan nilai rata-rata 3,67.

Penelitian Pola makan mahasiswa pada rincian termasuk dalam kriteria sedang, yang artinya mahasiswa tersebut:

1. Jenis Makanan yang di konsumsi cukup mengandung gizi, yaitu sudah ada makanan pokok berupa nasi dan lauk pauk

Tabel 4.9

JENIS MAKANAN YANG DIKONSUMSI

No	Jenis Makanan	Responden	Presentase
1.	Tempe dan Tahu	19	35,85%
2.	Telur	13	22,64%
3.	Daging	5	9,43%
4.	Sayuran	23	43,39%
5.	Buah	18	33,96%

2. Frekuensi makanan cukup pada setiap responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.10

FREKUESI MAKAN RESPONDEN

Frekuensi Makan	Jumlah Responden	Presentase
2 kali	43	81,13%
3 kali	8	15,09%
Lebih dari 3 kali	2	3,77%

3. Porsi makan yang di konsumsi cukup yaitu 1 piring nasi, 1 mangkuk sayuran dan 1 buah lauk dan buah – buahan serta 1-2 liter air dalam sehari.
4. Mengonsumsi makanan cemilan setiap harinya. Responden yang mengonsumsi cemilan untuk makanan selingan sebanyak 94,34%.

Kriteria di anggap sedang itu dikarenakan pola konsumsi makan yang seimbang dan baik itu jenis dan porsi makanan yang di konsumsi itu harus seimbang antara nasi, sayur, lauk pauk dan buah – buahan. Jumlah makanan yang di konsumsi harus sesuai dengan proporsi makanan sehat berimbang yaitu karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%, serta cukup kebutuhan vitamin, mineral dan air. Responden kebanyakan dalam sehari itu frekuensi makannya hanya 2 kali sehari makanan pokok dan 1kali makanan selingan.

Penelitian gaya hidup sehat mahasiswa pada rincian termasuk dalam kriteria yang sedang, yang dapat di tunjukkan pada table berikut ini:

Tabel 4.11

KRITERIA GAYA HIDUP SEHAT

Indikator	Jumlah Responden	Presentase
Makan seimbang	19	35,58%
Olahraga	9	16,98%
Bergadang	17	32,07%
Merokok	2	3,77%
Tidur Teratur	17	32,07%

Kriteria gaya hidup ini termasuk sedang itu dikarenakan semua kalangan mahasiswa yang menjadi pusat penelitian belum melakukan gaya hidup sehat yang sempurna sedangkan gaya hidup sehat yang sesuai itu harus melakukan pola makan yang seimbang dengan makan makanan yang beranekaragam, membiasakan diri untuk tidak merokok, sering melakukan olah raga setiap hari dan melakukan aktivitas fisik.

Pertama adalah hasil analisis regresi perhitungan mengenai hubungan antara pola makan sehari mahasiswa (X_1) dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo (Y) diperoleh persamaan garis regresi antara X_1 dengan Y adalah sebagai berikut: $\hat{Y} = 3,018 + 0,01297X_1$. Persamaan tersebut menunjukkan hubungan yang linier antara X_1 dengan Y , sehingga skor pola makan sehari-hari dapat digunakan untuk memprediksi skor prestasi belajar yaitu semakin baik pola makan maka akan semakin tinggi skor prestasi belajar. Berdasarkan analisis uji linieritas diketahui bahwa $F_{hitung} = -1,999 < F_{tabel (0,05:17,34)} = 1,95$, maka H_0 diterima artinya persamaan regresi antara X_1 dengan Y adalah linier dan berdasarkan uji keberartian regresi linier sederhana bahwa $F_{hitung} = 4,75 > F_{tabel (0,05:1,51)} = 4,03$, maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya variabel X_1 dan Y itu berarti atau bermakna. Harga koefisien korelasi diperoleh $r_{hitung} = 0,292 > r_{tabel} = 0,266$ dan harga $t_{hitung} = 2,180$. Kemudian r_{hitung} tersebut di bandingkan dengan harga r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%, maka di peroleh $r_{hitung} = 0,292 > r_{tabel} = 0,266$

selain itu juga $t_{hitung} = 2,180 > t_{tabel} = 2,007$. Sehingga harga r_{hitung} lebih besar dari harga r_{tabel} dan harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang positif antara variabel X_1 (pola makan sehari - hari) dan Y (prestasi belajar). Sehingga semakin baik pola makan sehari-hari mahasiswa maka akan semakin baik juga prestasi belajar mahasiswa, dan semakin rendah pola makan sehari-hari mahasiswa maka semakin rendah juga prestasi belajar mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Nining Lia Agustin menunjukkan bahwa semakin baik pola makan akan berpengaruh baik pada hasil belajar peserta didik.¹ Senada dengan penelitian oleh Nining Lia Agustin, penelitian yang dilakukan oleh Masdewi, Mazarina Devi dan Teti Setiawati menunjukkan bahwa semakin baik perilaku makan maka siswa akan lebih mudah berkonsentrasi dalam belajar sehingga siswa akan mendapatkan prestasi yang memuaskan.²

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti tersebut, diketahui bahwa semakin baik pola makan dan perilaku makan mahasiswa maka akan semakin baik

¹ Nining Lia Agustin, *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Siswa dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V Di SDN Banjartanggul Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto*, (online), (ejournal.unesa.ac.id, diakses pada 20 Maret 2016)

² Masdewi,dkk, *Korelasi Prilaku Makan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi di SMPN 1Malang*, (Malang: Universitas Negeri Malang,2011)

pula prestasi belajar dan hasil belajarnya. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pesan ke-8, yaitu makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja, dan meningkatkan produktivitas kerja.³

Tabel 4.12
**KLASIFIKASI HUBUNGAN KONSUMSI JENIS MAKANAN
 DENGAN PRESTASI BELAJAR**

Jenis Makanan	Jumlah Responden	Presentase	Rata – Rata IP
Tempe dan Tahu	19	35,85%	3,57
Telur	13	22,64%	3,64
Daging	5	9,43%	3,71
Sayuran	23	43,39%	3,55
Buah	18	33,96%	3,57
Susu	15	28,30%	3,64
Air Mineral	20	37,74%	3,74
Suplemen Multi	4	7,55%	3,62
Cemilan	31	58,49%	3,62

Tabel 4.13
**KLASIFIKASI HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN DENGAN
 PRESTASI BELAJAR**

Frekuensi Makan	Jumlah Responden	Presentase	Rata – Rata IP
2 kali	43	81,13%	3,65
3 kali	8	15,09%	3,75
Lebih dari 3 kali	2	3,77%	3,45

³ Departemen Kesehatan, Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan untuk Petugas), (Jakarta (ID): Depkes,2005), hlm 73

Analisis tabel diatas bahwa mahasiswa yang mengkonsumsi telur dan daging memperoleh indeks prestasi lebih tinggi dari yang sering mengkonsumsi tempe dan tahu itu dikarenakan dalam protein hewani mengandung asam amino esensial yang berguna untuk pemenuhan kebutuhan gizi meskipun pada protein nabati mengandung asam amino esensial tapi tidak semuanya.

Frekuensi makan yang baik itu 3 kali dalam sehari yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam yang dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan gairah dan konsentrasi belajar yang berdampak untuk meningkatkan produktivitas terutama prestasi belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola makan itu sangat berpengaruh pada prestasi belajar, semakin pola makan mahasiswa itu memenuhi gizi seimbang maka prestasi belajarnya akan lebih baik.

Kebiasaan makan setiap orang itu dipengaruhi oleh pola makan sehari – hari, jika pola makan sehari – harinya selalu memperhatikan kandungan gizi maka asupan makanannya berimbang. Asupan makanan yang baik meliputi beraneka ragam jenis makanan yang mengandung sumber zat tenaga yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak; sumber zat pembangun terdiri dari protein dan mineral; dan sumber zat pengatur terdiri

dari vitamin dan mineral.⁴ Keadaan makanan yang mengandung sumber zat gizi tersebut akan mendukung pertumbuhan dan kesehatan tubuh, termasuk perkembangan otak sehingga mempengaruhi tingkat kecerdasan yang dan pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi belajar. Menurut Elnovriza, kekurangan gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktivitas mahasiswa di kampus antara lain: sluggishness (lesu), mudah letih/lelah, hambatan pertumbuhan, dan penurunan prestasi sekolah.⁵ Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa asupan gizi yang dikonsumsi itu seimbang dengan pola makan yang sempurna maka kemampuan untuk berfikir dan konsentrasi yang tinggi yang akan berdampak baik pada prestasi belajar mahasiswa, dan sebaliknya jika asupan gizi yang dikonsumsi tidak seimbang, karena pola makan yang tidak sempurna maka kemampuan berfikir akan menurun yang akan berdampak tidak baik pada prestasi belajar mahasiswa

Hasil pengujian hipotesis yang kedua pada analisis regresi mengenai hubungan antara gaya hidup sehat mahasiswa (X_2) dengan prestasi belajar (Y) mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo di peroleh persamaan garis regresi adalah sebagai berikut $\hat{Y} = 3,036 + 0,0121X_2$. Persamaan tersebut menunjukkan hubungan yang linier antara X_2 dengan Y, sehingga skor gaya

⁴ Putranto Jokohadikusumo, *Pembangunan Gizi untuk Kualitas Sumber Daya Manusia*, (Bandung: PT.PURI DELCO, 2010), hlm.21

⁵ Elnovriza, D, *Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Asupan Gizi*, (Jakarta: Universitas Andalas, 2008), hlm.35

hidup sehat dapat digunakan untuk memprediksi skor prestasi belajar. Berdasarkan uji keberartian regresi linier sederhana bahwa $F_{hitung} = 4,174 > F_{tabel (0,05;1,51)} = 4,03$, maka regresi linier antara X_2 dan Y itu bermakna, sedangkan pada uji linieritas diketahui bahwa $F_{hitung} = -1,9993 < F_{tabel (0,05;17,34)} = 1,95$ ini berarti adanya hubungan regresi yang linier. Harga koefisien korelasi $r_{x_2y} = 0,275$ dan harga $t_{hitung} = 2,043$. Kemudian r_{hitung} tersebut di bandingkan dengan harga r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%, maka di peroleh $r_{hitung} = 0,275 > r_{tabel} = 0,266$ selain itu juga $t_{hitung} = 2,043 > t_{tabel} = 2,007$. Sehingga harga r_{hitung} lebih besar dari harga r_{tabel} dan harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang positif antara variabel X_2 (gaya hidup sehat) dan Y (prestasi belajar). Sehingga semakin baik gaya hidup sehat mahasiswa maka akan semakin baik juga prestasi belajar mahasiswa, dan semakin rendah gaya hidup sehat mahasiswa maka semakin rendah juga prestasi belajar mahasiswa.

Gaya hidup yang sehat di kalangan mahasiswa itu harus di perhatikan supaya mahasiswa memiliki kebugaran yang baik untuk menunjang proses belajar. Mahasiswa yang memiliki gaya hidup yang sehat itu akan tahan terhadap penyakit sehingga tidak mudah sakit. Gaya hidup yang sehat itu meliputi: tidak mempunyai kebiasaan merokok, olahraga setiap hari serta pola makan yang seimbang.

Penelitian yang dilakukan oleh Maria Cleopatra menunjukkan bahwa semakin baik gaya hidup mahasiswa maka akan semakin baik pula prestasi belajar.⁶ Senada dengan penelitian Maria Cleopatra, penelitian yang dilakukan Uly Ulya Rosanjaya menunjukkan bahwa semakin baik gaya hidup mahasiswa maka akan memiliki prestasi akademik yang sangat memuaskan sampai mencapai cumlaude.⁷

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti diatas, diketahui bahwa semakin baik gaya hidup mahasiswa maka akan semakin baik juga prestasi belajar atau prestasi akademiknya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Smith, dimana pendidikan dan kesehatan saling berkaitan. Seseorang memerlukan status kesehatan yang optimal untuk bisa berkonsentrasi mengikuti pelajaran dengan baik. Taraf kesehatan fisik, emosi dan mental yang baik menunjang keberhasilan seseorang dalam belajar.⁸

⁶ Maria Cleopatra, *Pengaruh Gaya Hidup Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik SMAN 1 PGRI Bogor*,(Bogor:Universitas Indraprasta PGRI,2011)

⁷ Uly Ulya Rosanjaya, *Prilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Pencapaian Prestasi Akademik Mahasiswa*,(Banjarbaru: Universitas Lambung Mangkurat,2011)

⁸ Smith,J, *Education and Public Health:Natural Partnersin Learning for Life*,(USA: Alexsandra,2003),hlm.85

Tabel 4.14
**KLASIFIKASI HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT
 DENGAN PRESTASI BELAJAR**

Indikator	Jumlah Responden	Presentase	Rata – Rata IP
Makan Seimbang	19	35,85%	3,89
Olah raga	9	16,98%	3,57
Bergadang	17	32,07%	3,45
Merokok	2	3,77%	3,23
Tidur teratur	17	32,07%	3,65

Analisis table diatas bahawa mahasiswa yang mengkonsumsi makanan dengan menu yang seimbang. Jenis hidangan untuk makan dapat dipilih dan disusun sesuai keadaan , dan akan lebih baik terdiri akan makanan sumber tenaga, sumber zat pembangun, dan zat pengatur.⁹ Mahasiswa yang melakukan olahraga untuk menjaga kesehatannya itu hanya sedikit padahal olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik sangat diperlukan dalam upaya meningkatkan prestasi belajar.

Physical activity is a movement made by the muscles of the body and its supporting systems.¹⁰

Physical activity is associated with increased overall health and can improve social skills and mental health.¹¹

⁹Departemen Kesehatan, Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan untuk Petugas),hlm.84

¹⁰ Otto AD Jakicic JM., *Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. Am J Clin Nutr*,(Vol.82,No.1 Januari/2005),hlm.226-229.

Bergadang merupakan salah satu gaya hidup yang tidak baik karena akan mengurangi kadar energy dalam tubuh dan membuat tubuh menjadi lemah dan lesu. Kebiasaan merokok itu juga tidak baik bagi tubuh, kebanyakan mahasiswa ada dalam penelitian itu tidak merokok.

Cigarette contains nicotine in it which can increase energy expenditure and decrease appatite in smokers.¹²

Mahasiswa banyak yang sudah melakukan tidur teratur, dengan tidur teratur akan membuat tubuh lebih fit dan segar sehingga dalam melakukan aktivitas akan semangat.

Analisis untuk mengetahui hubungan secara bersama – sama antara pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang menggunakan rumus *Regresi Ganda*. Berdasarkan perhitungan regresi i antara variabel X_1, X_2 dan Y di ketahui bahwa persamaan garis regresinya adalah $\hat{Y} = 3,2 + 0,105X_1 - 0,092 X_2$. Persamaan menunjukkan adanya hubungan antara variabel X_1, X_2 dan Y. Setelah diuji keberartian linier antara variabel X_1 dengan Y, X_2 dengan Y dengan taraf signifikansi 5% diperoleh hasil bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya regresi

¹¹ Taras, H, *Physical Activity and Student Performance at School*, *J.Sch Health*, (Vol.75, No.6 April/2005), hlm.56-64

¹² Chiolero A, Faeh D, Paccaud F, Cornuz J, *Consequences of Smoking for Body Weight, Body Fat Distribution and Insulin Resistance*. *J Nutr*, (Vol.87, No.1 Juni/2008), hlm.801-809

linier antara X_1, X_2 dengan Y adalah bermakna. Harga koefisien korelasi variabel X_1, X_2 dan Y adalah $r_{x_1x_2y} = 0,344$ kemudian dikonsultasikan dengan harga r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% yaitu $r_{hitung} = 0,344 > r_{tabel} = 0,266$. Berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel X_1, X_2 dan Y . Kemudian dari perhitungan F_{hitung} didapatkan harga sebesar 3,354. Harga tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga F_{tabel} dengan dk pembilang = k dan dk penyebut = $(n-k-1)$. Jadi dk pembilang = 2 dan dk penyebut = 50 dengan taraf signifikansi 5% harga $F_{tabel} = 3,18$. Maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar. Sedangkan nilai kontribusi sebesar 11,8% sehingga pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat menyumbangkan sebesar 11,8% dan 88,2% itu di pengaruhi oleh faktor – faktor lain.

Prestasi belajar itu terdiri dari tiga aspek yaitu aspek kognitif berhubungan dengan pengetahuan, penerapan, pemahaman, analisis dan evaluasi; aspek afektif berhubungan dengan apresiasi atau kemauan dalam bertindak yang mencakup receiving, responding, valuing, organisasi dan karakteristik; dan aspek psikomotorik berhubungan dengan kemampuan dalam bertindak dan ketrampilan.¹³ Aspek-aspek itu harus di miliki oleh mahasiswa supaya memperoleh prestasi yang baik. Selain aspek-

¹³ Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2005), hlm.140 -144

aspek tersebut terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal, salah satu faktor internal yang berpengaruh dalam penelitian ini adalah pola makan dan gaya hidup

Pola makan sehari-hari dan gaya hidup yang sehat mahasiswa itu sangat berhubungan dengan prestasi belajar khususnya mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo. Apabila mahasiswa dalam mengatur pola makan dan gaya hidup yang sehat dengan baik maka itu sangat berpengaruh pada kesehatan yang nantinya akan berdampak positif salah satunya pada prestasi belajar mahasiswa. Dan sebaliknya jika pengaturan pola makan dan gaya hidup mahasiswa yang tidak baik maka akan berpengaruh pada kesehatan yang nantinya berdampak pada prestasi belajar mahasiswa. Menurut M. Dalyono, salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang adalah faktor kesehatan. Kesehatan jasmani dan rohani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar yang nantinya berdampak pada prestasi belajar. Namun, ada faktor lain juga mempengaruhi proses belajar.¹⁴ Menurut Slameto, faktor lain yang berpengaruh antara lain sikap siswa terhadap guru, materi pembelajaran dan teknik belajar mengajar yang diberikan oleh guru. Bila seseorang tidak sehat, maka dapat mengakibatkan tidak semangat dalam belajar. Karena itu pemeliharaan kesehatan baik fisik maupun mental sangat penting bagi setiap orang agar badan

¹⁴ M.Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, hlm.56

tetap kuat dan pikiran selalu fresh serta semangat dalam kegiatan belajar.¹⁵ Pola makan dan gaya hidup mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang cukup baik, hal itu di tunjukkan dengan frekuensi makan antara 2 sampai 3 kali sehari selain itu juga jenis makanan yang di konsumsi itu cukup bervariasi, tidak mempunyai kebiasaan merokok, dan mempunyai waktu untuk berolah raga.

D. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang sudah dilakukan secara optimal ini tidak terlepas dari keterbatasan penelitian. Keterbatasan - keterbatasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan waktu penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terpancang oleh waktu, karena yang digunakan sangat terbatas. Maka peneliti hanya memiliki waktu sesuai keperluan yang berhubungan dengan penelitian saja. Sehingga penelitian tersebut dirasa tergesa-gesa dalam pelaksanaannya mengambil data observasi yang berhubungan dengan mahasiswa. Karena peneliti sendiri belum tahu karakteristik setiap mahasiswa pada masing-masing angkatan. Namun walaupun begitu, peneliti dibantu oleh komting setiap angkatan dalam melakukan penelitian. Walaupun waktu yang peneliti gunakan

¹⁵ Slameto, *Belajar dan Faktor – faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Bina Aksara,1993),hlm.35

cukup singkat akan tetapi bisa memenuhi syarat-syarat dalam penelitian ilmiah.

2. Keterbatasan tempat penelitian

Penelitian dilakukan oleh peneliti adalah mahasiswa pendidikan biologi di UIN Walisongo Semarang meskipun masih banyak jurusan yang lain itu dikarenakan untuk menghemat waktu, tenaga dan biaya .

3. Keterbatasan kemampuan

Dalam melakukan penelitian tidak lepas dari pengetahuan, dengan demikian peneliti menyadari keterbatasan kemampuan khususnya dalam pengetahuan untuk membuat karya ilmiah. Tetapi peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin untuk melaksanakan penelitian sesuai dengan kemampuan keilmuan serta bimbingan dari dosen pembimbing.

Meskipun banyak hambatan dalam penelitian yang sudah dilakukan ini, peneliti bersyukur bahwa penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar dan sukses.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan tentang hubungan pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang dapat disimpulkan bahwa:

1. Adanya hubungan yang signifikan antara variabel pola makan sehari – hari (X_1) dengan prestasi belajar (Y) mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang. Hal ini dibuktikan bahwa garis persamaan linier regresinya adalah $\hat{Y} = 3,018 + 0,01297X_1$ serta hasil analisis varians di peroleh $F_{hitung} = 4,75$ dan koefisien korelasi diperoleh $r_{hitung} = 0,292$. Kemudian nilai tersebut dikonsultasikan dengan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai 4,0 3 dan r_{tabel} pada taraf signifikansi diperoleh nilai 0,266, karena $F_{hitung} > F_{tabel (0,05;1,51)}$ dan $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan variabel pola makan sehari - hari dan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo
2. Adanya hubungan yang signifikan antara variabel gaya hidup sehat (X_2) dan Prestasi belajar (Y) mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang. hal ini di buktikan bahwa garis persamaan linier regresinya adalah $\hat{Y} = 3,036 + 0,0121X_2$ serta hasil analisis varians di peroleh $F_{hitung} = 4,174$

dan koefisien korelasi diperoleh $r_{hitung} = 0,275$. Kemudian nilai tersebut dikonsultasikan dengan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai 4,03 dan r_{tabel} pada taraf signifikansi diperoleh nilai 0,266, karena $F_{hitung} > F_{tabel (0,05:1,51)}$ dan $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang.

3. Adanya hubungan yang signifikan antara variabel pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang, hal ini sesuai dengan pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi ganda. Garis persamaan regresinya adalah $\hat{Y} = 3,2 + 0,105X_1 - 0,092X_2$. Kemudian dari perhitungan F_{hitung} didapatkan harga sebesar 3,354. Harga tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga F_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% harga $F_{tabel} = 3,18$. Maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang. Nilai kontribusi hubungan antara pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang sebesar 11,8%. Sehingga prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi selain

dipengaruhi oleh pola makan sehari – hari dan gaya hidup sehat itu juga dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 88,3% yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini

B. Saran

Sebagai penutup dari penulisan skripsi ini, dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Pola Makan Sehari-hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang” maka peneliti memberikan beberapa saran kepada pihak-pihak tertentu yang berkaitan dengan hasil penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa hendaknya memperhatikan pola makan agar asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh sesuai dengan kebutuhan tubuh sehari-hari dan gaya hidup sehat dengan pola makan seimbang, olah raga teratur dan tidur yang teratur agar tubuh terlihat lebih fresh dan sehat, karena hal itu akan mempengaruhi semangat dan kemampuan selanjutnya berhubungan dengan prestasi mahasiswa.
2. Bagi para dosen hendaknya memberikan pengarahan kepada mahasiswa agar memiliki pola makan yang baik dan gaya hidup yang sehat sebagai salah satu faktor yang dapat menunjang prestasi belajar mahasiswa.
3. Bagi para peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang telah dilakukan ini baik pada objek yang berbeda maupun permasalahan yang semakin

diperluas. Baik pada permasalahan gizi maupun prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin,Nining. “Hubuangan Pola Makan dan Aktivitas Siswa dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN Banjartanggul Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto”.*e-journal Boga*.(Vol. 04,No. 2 Juni/2015)
- Alhafidz, Ahsin W.2007.*Fikih Kesehatan*.Jakarta: Amzah
- Almatzier,Sunita.2005.*Prinsip Dasar Ilmu Gizi*.Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto,Suharsimi.2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arisman.2004.*Gizi Dalam Daur Kehidupan*.Jakarta: EGC
- Astuti,Wiwid Widi.*Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Program A FK UGM Yogyakarta*,*Jurnal JIK*, (Vol.3,No1,Januari/2008)
- Barasy, Mary A. 2009. *At a Glance Ilmu Gizi*, terj. HerminHalim. Jakarta: Erlangga
- Chiolero A, Faeh D, Paccaud F, Cornuz.*Consequences of Smoking for Body Weight, Body Fat Distribution and Insulin Resistence. J Nutr*, (Vol.87,No.1 Juni/2008)
- Cleopatra,Maria.2011.*Pengaruh Gaya Hidup Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik SMAN 1 PGRI Bogor*.Bogor:Universitas Indraprasta PGRI
- Dahar, Ratna Wilis.2011.*Teori – Teori Belajar dan Pembelajaran*.Jakarta: Erlangga
- Dalyono,M.2010. *Psikologi Pendidikan*.Jakarta: Rineka Cipta

- Darsono,Max.*Belajar dan Pembelajaran*.Semarang:IKIP Semarang Press
- Depkes R.I.2002. *Gaya Hidup Sehat*.Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Departemen Kesehatan.2005.*Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan untuk Petugas)*.Jakarta (ID): Depkes
- Elnovriza,D.2008. *Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Asupan Gizi*.Jakarta: Universitas Andalas
- Emirfan.2011.*Healthy Habits You Must Know*.Yogyakarta: JAVALITERA
- Ganda,Yahya.2004.*Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar Di Perguruan Tinggi*.Jakarta:PT.Grasindo
- Hadikusumo,Putranto Joko .2010.*Pembangunan Gizi untuk Kualitas Sumber Daya Manusia*, Bandung: PT. Puri Delco
- Hamalik, Oemar.2003.*Manajemen Belajar di Perguruan Tinggi Pendekatan Sistem Kredit Semester (SKS)*.Bandung: Sinar Baru
- Hardinsyah, *Anjuran Minum Air 8 Gelas Sehari tak Menyesatkan*, dalam <http://health.kompas.com/red/-2011/07/19/11395784>. diakses pada tanggal 20 Oktober 2015 Pukul 13.20 WIB
- Jakicic JM, Otto AD.”*Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity*”. *Am J Clin Nutr*,(Vol.82, No.1 Januari/2005)
- Lehninger, Albert L. 1982. *Dasar-Dasar Biokimia*, terj. MaggyThenawidjaya.Jakarta: Erlangga

- Khomson,Ali.2004.*Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*.Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Marmi.2013.*Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Masdewi,dkk.2011.*Korelasi Prilaku Makan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi Di SMPN 1Malang*.Malang: Universitas Negeri Malang
- Muyassaroh.2011.*Hubungan Rata-rata Nilai Ujian Akhir Nasional (UAN) Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Walisongo Semarang Terhadap Indeks Prestasi Semester I Angkatan 2010*Skripsi.Semarang: IAIN Walisongo.
- Nalim, Yusuf dan Salafudin.2012.*Statistika Diskriptif*.Pekalongan: STAIN Pekalongan Press
- Notoatmodjo,Soekidjo. 2007.*Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*.Jakarta: Rineka Cipta
- Nova Sulviana .2008. *Analisis Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kadar Lipid Dara dan Tekanan Darah pada Penderita Jantung Koroner*. Skripsi.Bogor: IPB
- Novita,Diane.2003.*Kiat Belajar Di Perguruan Tinggi*.Jakarta: PT.Grasindo.
- Nuraini,Dini Nuris.2013. *Terapi Makanan Upaya Pencegahan Penyakit melalui Pola Makan dan Pola Hidup yang Sehat*.Yogyakarta: Gava Media
- Paath,Erna Francin Paath, Yuyun Rumdasih dan Heryati.2004.*Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*.Jakarta: EGC
- Pratanto,A, Plus dan Dahlan. M. 2001.*Kamus Ilmiah Populer*.Surabaya: Arloka

- Proverawati,Atikah dan eni rahmawati.2012. *PHBS (Prilaku Hidup Bersih dan Sehat*.Yogyakarta: Nuha medika
- Proverawati,Atikah dan Erna Kusuma Wati.2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwanto, Ngalim .2013.*Psikologi Pendidikan*.Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Rosanjaya,Ully Ulya.2011. *Prilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Pencapaian Prestasi Akademik Mahasiswa*.Banjarbaru: Universitas Lambung Mangkurat
- Sabri,M. Alisuf .2007.*Psikologi Pendidikan Berdasarkan Kurikulum Nasional IAIN Fakultas Tarbiyah*, Jakarta : Pedoman Ilmu Jaya
- Sediaoetama,Achmad Djaeni.2008. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*.Jakarta: Dian Rakyat
- Smith,J.2003.*Education and Public Health:Natural Partnersin Learning for Life*.USA: Alexsandra,2003
- Soekirman.2000.*Ilmu Gizi dan Aplikasinya*.Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Sudijono,Anas.2008.*Pengantar Evaluasi Pendidikan*.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sudjana,Nana.1999. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*.Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sugiyono.2008.*Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif da R & D*.Bandung: Alfabeta
- Sukardi.2011.*Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*.Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Suryabrata,Sumadi.2010.*Psikologi Pendidikan*.Jakarta: Rajawali Pers

Riduwan.2008. *Dasar-Dasar Statistika*.Bandung: Alfabeta

Taras, H.*Physical Activity and Student Performance at School, J.Sch Health*,(Vol.75, No.6 Januari/2005)

Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia.2005.*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2005

Tohirin.2005.*Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*.Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada

Lampiran 1

DAFTAR NAMA RESPONDEN ANGKET UJI COBA

No	NAMA	KELAS	ANGKATAN
1	Khisnul Faiz	PB - 7	2012
2	Muhammad Labib Rijaluddin	PB - 7	2012
3	Vita Fauziah	PB - 7	2012
4	Dwi Wanti Anggreini	PB - 7	2012
5	Hanik Rahmaniyyah	PB - 7	2012
6	Siti Ubaidah	PB - 7	2012
7	Anis Rena Shifa	PB - 7	2012
8	Sailatu Rahma	PB - 7	2012
9	Mei Lestari	PB - 5	2013
10	Muhammad Khairurrais	PB - 5	2013
11	Dewi Kharisah	PB - 5	2013
12	Nailis Saadah	PB - 5	2013
13	Arum Puspitasari	PB - 5	2013
14	Amin Suyitno	PB - 5	2013
15	Rizka Oktaviani	PB - 5	2013
16	Dewi Masfufah	PB - 5	2013
17	Abdul Wahid	PB - 3	2014
18	Milati Ladaina	PB - 3	2014
19	Anisatul Fikri	PB - 3	2014
20	Muhammad Miftahul Huda	PB - 3	2014
21	Gilang Aji Suganda	PB - 3	2014
22	Fadhliyatul Ulya	PB - 3	2014
23	Fina Fitriani	PB - 3	2014
24	Retma Mardiani	PB - 3	2014
25	Miftah Farhanna	PB - 1	2015
26	Arif Budiono Yusuf	PB - 1	2015

27	Fivi Fatmawati	PB - 1	2015
28	Atikoh	PB - 1	2015
29	Yudha Adityan Arif Hidayat	PB - 1	2015
30	Indah Kusuma Tari	PB - 1	2015
31	Karima Lisani	PB - 1	2015
32	Bagus Setiawan	PB - 1	2015

Lampiran 2

DAFTAR NAMA RESPONDEN ANGKET PENELITIAN

No	NAMA	KELAS	ANGKATAN
1	Amirotus Sa'idah	PB - 7	2012
2	Aizatul Mardiyah	PB - 7	2012
3	Asna Maghfiroh	PB - 7	2012
4	Naila Syu'batul Ulya	PB - 7	2012
5	Ikhwanuddin	PB - 7	2012
6	Muhammad Abdul Munif	PB - 7	2012
7	Milkhatus Nikmah	PB - 7	2012
8	Liyya Qurrotul U'yuniyyah	PB - 7	2012
9	Nur Rodhiyah	PB - 7	2012
10	Qiqi Rizqi Emelia	PB - 7	2012
11	Siti Nur Khumairoh	PB - 7	2012
12	Sri Wahyuni	PB - 7	2012
13	Munafisatun Nisa	PB - 5	2013
14	Nur Aini	PB - 5	2013
15	Siti Mahmudah	PB - 5	2013
16	Dwi Nur Khamidah	PB - 5	2013
17	Asih Sugiarti	PB - 5	2013
18	Lilik Kurniawati	PB - 5	2013
19	Atsni Wahyu Lestari	PB - 5	2013
20	Luk Lu Atun Nisa	PB - 5	2013
21	Siti Hafshoh	PB - 5	2013
22	Fiki Zada R A	PB - 5	2013
23	Frida Yohana	PB - 5	2013
24	Ery Santoso	PB - 5	2013
25	Amin Suyitno	PB - 5	2013
26	Ama Faizah	PB - 3	2014

27	Era Duwi Setyowati	PB - 3	2014
28	Andri Imam Setiawan	PB - 3	2014
29	Anisatul Fikri	PB - 3	2014
30	Siti Jamilaturrohmah	PB - 3	2014
31	Aida Fadliyatuntyas	PB - 3	2014
32	Fitrotun Nafsiyah	PB - 3	2014
33	Ayum Fitriana	PB - 3	2014
34	Muhammad Mubarak Dawam	PB - 3	2014
35	Ah. Afthon Iman Huda	PB - 3	2014
36	Maula Aqid Azaruddin	PB - 3	2014
37	Nurul Aprilliani	PB - 3	2014
38	Rina Murtafi'atun	PB - 3	2014
39	Shofiya Hanik Muhaziroh	PB - 3	2014
40	Masithoh Afifah Nuraini As-Zahro	PB - 1	2015
41	Saipul Iqbal Saputra	PB - 1	2015
42	Rika Sofi Ardiyanti	PB - 1	2015
43	Alfin Reza Abdillah	PB - 1	2015
44	Shochibul Khoiriyah	PB - 1	2015
45	Auliya Saadatul Abadiyah	PB - 1	2015
46	Aninditya Kharisma Sari	PB - 1	2015
47	Hanis Rachna Ningrum	PB - 1	2015
48	MUH. Jihan Khuluq	PB - 1	2015
49	Nurul Kurniasih	PB - 1	2015
50	Anin Septi Aziz Umami	PB - 1	2015
51	Reni Septiana	PB - 1	2015
52	Rihana Wati	PB - 1	2015
53	Nurul Khoiriyah	PB - 1	2015

Lampiran 3

**KISI – KISI INSTRUMEN ANGKET
UJI COBA POLA MAKAN SEHARI – HARI**

ASPEK	INDIKATOR	NOMOR ITEM	
		POSITIF	NEGATIF
• JENIS / MENU MAKAN	a. Mengandung karbohidrat	1	24
	b. Mengandung protein	2, 3,7	6
	c. Mengandung lemak	4	25
	d. Mengandung Vitamin	5, 21	23
	e. Mengandung Mineral dan Air	22	
	f. Mengandung berbagai nutrisi lain	8	
• JADWAL MAKAN	a. Menerapkan jadwal makan	12, 13	17
	b. Tidak menerapkan jadwal makan	20	
• PORSI MAKAN	a. Menerapkan porsi makan yang mencukupi kebutuhan kuantitas makan	10, 14, 15, 19	9,11,16
	b. Menerapkan porsi makan Seadanya	18	

Lampiran 4

**KISI – KISI INSTRUMEN ANGKET
UJI COBA GAYA HIDUP SEHAT**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item Soal	
			Positif	Negatif
PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT	Makanan yang bergizi	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan pola makan secara teratur • Mengidentifikasi asal makanan yang dikonsumsi 	1, 2, 3, 4, 5,	6,7,8
	Kegiatan fisik secara teratur dan cukup	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kegiatan olahraga dalam kehidupan sehari – hari • Mengidentifikasi pentingnya aktivitas olahraga atau aktivitas fisik lainnya 	9, 10,	11,13
	Tidak merokok dan minum minuman keras	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi keburukan dari merokok, miras dan narkoba • kebiasaan merokok, miras dan narkoba • Tidak terbiasa dengan rokok, miras dan narkoba 	15	14
	Istirahat yang cukup	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan jadwal Istirahat (tidur) tidak kurang dari 8 jam sehari • Menghindari kebiasaan bergadang 	16,17	18
	Pengendalian atau manajemen stress	<ul style="list-style-type: none"> • Berfikir positif • Bersikap tenang • Menghindari hal – hal yang tidak disukai • Melakukan aktivitas 	19,20	21

		positif • Rekreasi		
	Perilaku atau gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan	• Menjaga kebersihan badan , pakaian dan lingkungan tempat tinggal.	22,23,24	25

Lampiran 5

**KISI – KISI INSTRUMEN ANGKET PENELITIAN
POLA MAKAN SEHARI – HARI**

ASPEK	INDIKATOR	NOMOR ITEM	
		POSITIF	NEGATIF
• JENIS / MENU MAKAN	a. Mengandung karbohidrat	1	20
	b. Mengandung protein	2,3,4,7	6
	c. Mengandung lemak		
	d. Mengandung Vitamin	5	19
	e. Mengandung Mineral dan Air	17	
	f. Mengandung berbagai nutrisi lain	10	
• JADWAL MAKAN	g. Menerapkan jadwal makan	11	14
• PORSI MAKAN	h. Menerapkan posi makan yang mencukupi kebutuhan kuantitas makan	8, 12,16	9,13
	i. Menerapkan porsi makan Seadanya	15	

Lampiran 6

**KISI – KISI INSTRUMEN ANGKET PENELITIAN GAYA
HIDUP SEHAT**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item Soal	
			Positif	Negatif
PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT	Makanan yang bergizi	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan pola makan secara teratur • Mengidentifikasi asal makanan yang dikonsumsi 	1, 2, 3, 4, 5,	6
	Kegiatan fisik secara teratur dan cukup	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kegiatan olahraga dalam kehidupan sehari – hari • Mengidentifikasi pentingnya aktivitas olahraga atau aktivitas fisik lainnya 	7,9 8	10
	Tidak merokok dan minum minuman keras	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi keburukan dari merokok, miras dan narkoba 	12	11
	Istirahat yang cukup	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan jadwal Istirahat (tidur) tidak kurang dari 8 jam sehari • Menghindari kebiasaan bergadang 	13,14	15
	Pengendalian atau manajemen stress	<ul style="list-style-type: none"> • Berfikir positif dan melakukan aktivitas positif 	16	
	Perilaku atau gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga kebersihan badan , pakaian dan lingkungan tempat tinggal. 	17,18,19	20

Lampiran 7

**INSTRUMEN ANGKET UJI COBA
POLA MAKAN SEHARI – HARI
LEMBAR KUESIONER**

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Bacalah dengan saksama dan teliti setiap item pertanyaan
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
3. Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan pendapat pribadi pada kolom yang telah disediakan dengan memberi tanda check list (√)
4. Pilihan Jawaban
SL : Selalu (Selalu dilakukan)
SR : Sering (lebih banyak dilakukan dari pada yang tidak dilakukan)
KD : Kadang – kadang (sama banyaknya antara yang dilakukan dengan yang tidak dilakukan)
TP : Tidak Pernah (sama sekali tidak pernah dilakukan)
5. Selamat mengerjakan

B. Identitas Responden

Nama :
Jenis kelamin :
Alamat :
Jurusan :
Semester :

C. Kuesioner Penelitian Pola Makan Sehari – Hari

KUESIONER POLA MAKAN SEHARI - HARI

NO	PERNYATAAN	JAWABAN ITEM			
		SL	SR	KD	TP
1.	Mengkonsumsi nasi ketika makan				
2.	Mengkonsumsi tempe atau tahu ketika makan				
3.	Mengkonsumsi telur dan ikan ketika makan				
4.	Mengkonsumsi daging ketika makan				
5.	Mengkonsumsi buah - buahan				
6.	Mengkonsumsi sayuran tertentu saja ketika makan				

7.	Mengkonsumsi susu pada pagi hari				
8.	Mengkonsumsi makanan yang bervariasi				
9.	Mengkonsumsi makanan yang disukai saja ketika makan				
10.	Menerapkan porsi seimbang dengan berbagai nutrisi dalam menu makan				
11.	Mengkonsumsi makanan yang siap saji atau instan				
12.	Membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat kuliah				
13.	Membiasakan makan 3 kali dalam sehari				
14.	Menerapkan pola makan yang sesuai dengan 4 sehat 5 sempurna				
15.	Memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang di makan				
16.	Mengkonsumsi makanan ringan sebagai cemilan				
17.	Makan lebih dari 3 kali sehari				
18.	Mengkonsumsi makan seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizinya				
19.	Memasak makanan sendiri dan tidak jajan di luar				
20.	Makan ketika merasa lapar saja				
21.	Mengkonsumsi suplemen multi sebagai daya tahan tubuh				
22.	Membiasakan minum 8 gelas air putih dalam sehari				
23.	Mengkonsumsi makanan pedas ketika makan				
24.	Menambahkan gorengan ketika makan				
25.	Minum air ketika haus saja				

Lampiran 8

INSTRUMEN ANGKET UJI COBA GAYA HIDUP SEHAT

A. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik – baik setiap butir soal dan seluruh alternatif jawaban
2. Pilihlah alternatif jawaban yang sesuai dengan Anda
3. Semua pertanyaan harap diisi dan tidak ada yang terlewatkan
4. Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih
5. Keterangan butir jawaban
 - SL : Selalu (Selalu dilakukan)
 - SR : Sering (lebih banyak dilakukan dari pada yang tidak dilakukan)
 - KD : Kadang – kadang (sama banyaknya antara yang dilakukan dengan yang tidak dilakukan)
 - TP : Tidak Pernah (sama sekali tidak pernah dilakukan)

B. Isilah data dibawah ini dengan benar

1. Nama :
2. Jenis kelamin :
3. Kelas / semester :
4. Jurusan :
5. No. Absen :

C. Kuesioner Penelitian Prilaku Gaya Hidup Sehat

NO	PERNYATAAN	JAWABAN ITEM			
		SL	SR	KD	TP
1.	Sarapan pagi sebelum berangkat kuliah				
2.	Makan tiga kali dalam sehari (pagi, siang dan malam)				
3.	Makan buah – buahan sebelum makan				
4.	Minum susu pada pagi hari				
5.	Minum air mineral sehari - hari				
6.	Makan dengan tambahan saus				
7.	Makan dengan sembarangan				

8.	Minum es sehari - hari				
9.	Melakukan kegiatan olahraga secara rutin pada pagi hari				
10.	Melakukan olahraga agar tubuh sehat dan lebih fress				
11.	Melakukan olah raga jika ada waktu senggang				
12.	Berangkat kuliah dengan berjalan kaki				
13.	Berangkat kuliah dengan menggunakan sepeda motor				
14.	Merokok satu bungkus dalam sehari				
15.	Tidak mengkonsumsi rokok, miras dan narkoba dapat membahayakan kesehatan tubuh				
16.	Tidur malam sebelum pukul 22.00				
17.	Tidur selama 8 jam dalam sehari				
18.	Tidur larut malam dan bergadang				
19.	Mengikuti pelajaran dengan cermat				
20.	Menghibur diri dengan rekreasi				
21.	Mudah panik dalam menghadapi masalah				
22.	Mandi dua kali sehari				
23.	Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan				
24.	Menggosok gigi setiap hari sebelum makan, setelah makan dan sebelum tidur				
25.	Membuang sampah sembarangan				

Lampiran 9

**INSTRUMEN ANGKET PENELITIAN POLA MAKAN
SEHARI – HARI (VARIABEL X₁)
LEMBAR KUESIONER**

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Bacalah dengan saksama dan teliti setiap item pertanyaan
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
3. Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan pendapat pribadi pada kolom yang telah disediakan dengan memberi tanda check list (√)
4. Pilihan Jawaban
SL : Selalu (Selalu dilakukan)
SR : Sering (lebih banyak dilakukan dari pada yang tidak dilakukan)
KD : Kadang – kadang (sama banyaknya antara yang dilakukan dengan yang tidak dilakukan)
TP : Tidak Pernah (sama sekali tidak pernah dilakukan)
5. Selamat mengerjakan

B. Identitas Responden

Nama :
Jenis kelamin :
Alamat :
Jurusan :
Semester :

C. Kuesioner Penelitian Pola Makan Sehari – Hari

KUESIONER POLA MAKAN SEHARI - HARI

NO	PERNYATAAN	JAWABAN ITEM			
		SL	SR	KD	TP
1.	Mengkonsumsi nasi ketika makan				
2.	Mengkonsumsi Tempe atau tahu ketika makan				
3.	Mengkonsumsi telur dan ikan ketika makan				
4.	Mengkonsumsi Daging ketika makan				
5.	Mengkonsumsi buah - buahan				
6.	Mengkonsumsi sayuran tertentu saja ketika makan				

7.	Mengonsumsi susu pada pagi hari				
8.	Mengonsumsi makanan yang bervariasi				
9.	Mengonsumsi makanan yang disukai saja ketika makan				
10.	Menerapkan porsi seimbang dengan berbagai nutrisi dalam menu makan				
11.	Membiasakan makan 3 kali dalam sehari				
12.	Memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang di makan				
13.	Mengonsumsi makanan ringan sebagai cemilan				
14.	Makan lebih dari 3 kali sehari				
15.	Mengonsumsi makan seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizinya				
16.	Memasak makanan sendiri dan tidak jajan di luar				
17.	Mengonsumsi suplemen multi sebagai daya tahan tubuh				
18.	Membiasakan minum 8 gelas air putih dalam sehari				
19.	Mengonsumsi makanan pedas ketika makan				
20.	Menambahkan gorengan ketika makan				

Lampiran 10

**INSTRUMEN ANGKET PENELITIAN GAYA HIDUP SEHAT
(VARIABEL X₂)**

A. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik – baik setiap butir soal dan seluruh alternatif jawaban
2. Pilihlah alternatif jawaban yang sesuai dengan Anda
3. Semua pertanyaan harap diisi dan tidak ada yang terlewatkan
4. Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih
5. Keterangan butir jawaban
 - SL : Selalu (Selalu dilakukan)
 - SR : Sering (lebih banyak dilakukan dari pada yang tidak dilakukan)
 - KD: Kadang – kadang (sama banyaknya antara yang dilakukan dengan yang tidak dilakukan)
 - TP : Tidak Pernah (sama sekali tidak pernah dilakukan)

B. Isilah data dibawah ini dengan benar

Nama :
Jenis kelamin :
Kelas / semester :
Jurusan :
No. Absen :

C. Kuesioner Penelitian Prilaku Gaya Hidup Sehat

NO	PERNYATAAN	JAWABAN ITEM			
		SL	SR	KD	TP
1.	Sarapan pagi sebelum berangkat kuliah				
2.	Makan tiga kali dalam sehari (pagi, siang dan malam)				
3.	Makan buah – buahan sebelum makan				
4.	Minum susu pada pagi hari				
5.	Minum air mineral sehari - hari				
6.	Minum es sehari - hari				
7.	Melakukan kegiatan olahraga secara rutin pada pagi hari				
8.	Melakuakan olahraga agar tubuh sehat				

	dan lebih fress				
9.	Berangkat kuliah dengan berjalan kaki				
10.	Berangkat kuliah dengan menggunakan sepeda motor				
11.	Mengonsumsi 1 bungkus rokok setiap hari				
12.	Tidak mengonsumsi rokok, miras dan narkoba dapat membahayakan kesehatan tubuh				
13.	Tidur malam sebelum pukul 22.00				
14.	Tidur selama 8 jam dalam sehari				
15.	Tidur larut malam dan bergadang				
16.	Mengikuti pelajaran dengan cermat				
17.	Mandi dua kali sehari				
18.	Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan				
19.	Menggosok gigi setiap hari sebelum makan, setelah makan dan sebelum tidur				
20.	Membuang sampah sembarangan				

Lampiran 11

ANALISIS UJI VALIDITAS INSTRUMEN ANGGKET POLA MAKAN SEHARI – HARI (X1)

NO	KODE RESPONDEN	SKOR ITEM PERTANYAAN					
		1	2	3	4	5	6
1	RUCA01	2	4	4	2	2	4
2	RUCA02	4	3	2	3	4	4
3	RUCA03	2	4	3	3	2	2
4	RUCA04	2	4	2	2	2	4
5	RUCA05	2	3	3	4	3	2
6	RUCA06	2	4	2	3	2	3
7	RUCA07	2	3	3	4	2	4
8	RUCA08	2	3	3	3	2	2
9	RUCB09	2	4	2	4	2	4
10	RUCB10	2	4	2	2	2	3
11	RUCB11	2	2	2	4	2	4
12	RUCB12	2	4	2	2	2	3
13	RUCB13	2	4	2	2	2	4
14	RUCB14	2	2	4	3	2	4
15	RUCB15	2	3	2	4	2	3
16	RUCB16	3	4	3	4	3	3
17	RUCB17	2	4	4	3	2	4
18	RUCB18	2	4	3	4	2	3
19	RUCB19	3	2	3	4	4	4
20	RUCB20	2	3	3	4	3	4
21	RUCB21	2	2	3	4	2	3
22	RUCB22	2	2	2	3	2	2
23	RUCB23	3	4	3	4	4	4
24	RUCB24	2	3	4	3	2	4
25	RUCB25	3	3	3	4	2	4
26	RUCB26	2	3	4	2	2	3
27	RUCB27	4	2	3	3	3	4
28	RUCB28	4	3	3	3	4	4
29	RUCB29	4	3	4	4	4	3
30	RUCB30	3	4	3	3	3	2
31	RUCB31	2	2	4	4	1	4
32	RUCB32	2	4	4	2	4	4
VALIDITAS	Sigma X	77	103	94	103	80	109
	Sigma X ²	201	351	294	351	222	389
	Sigma XY	5432	7113	6611	7173	5657	7610
	Rxy	0.61021017	-0.108560942	0.5822621	0.221244452	0.604993	0.3557918
	Rtabel	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349
Kriteria	VALID	TIDAK VALID	VALID	TIDAK VALID	VALID	VALID	
RELIABILITAS	Sigma ²	0.49121094	0.608398438	0.5585938	0.608398438	0.6875	0.5537109
	Total sigma ²	14.28125					
	Sigma Y	53.125					
	RII	0.75476281					
	Rtabel	0,349					
	Kriteria	RELIABEL					
Keterangan	DI PAKAI	DIBUANG	DI PAKAI	DIBUANG	DI PAKAI	DI PAKAI	

7	8	9	10	11	12	13	14
2	3	4	2	3	3	4	2
2	3	2	2	4	2	3	2
3	3	4	4	4	2	4	2
2	1	2	2	3	2	2	2
2	1	3	4	4	2	4	2
2	1	2	2	3	2	2	2
2	3	3	4	4	2	3	2
2	3	3	3	4	2	4	2
2	1	3	2	3	1	3	4
2	1	3	4	4	3	4	3
2	2	3	2	3	1	4	4
2	1	3	3	4	2	3	3
2	3	3	4	3	2	4	2
2	3	4	4	2	2	4	2
2	1	2	3	4	2	3	2
2	3	3	4	3	3	1	3
2	2	4	4	4	3	4	4
3	4	4	4	3	2	4	3
2	3	3	3	3	1	3	3
2	4	4	4	4	2	4	3
2	3	4	2	4	2	3	2
3	3	4	4	2	2	2	3
2	3	4	3	3	1	4	3
2	3	4	4	4	2	4	2
2	1	3	3	4	2	3	2
2	1	4	3	2	2	4	3
3	3	4	4	3	2	4	4
3	3	3	4	4	2	4	3
3	4	4	3	3	3	4	3
2	3	3	1	3	2	3	2
3	4	4	4	2	2	3	4
2	1	4	3	4	2	4	2
71	78	107	102	107	65	109	85
163	226	373	350	373	141	391	243
4955	5506	7494	7142	7419	4520	7627	5955
0.396701	0.423151	0.5237885	0.3817365	0.057507936	0.151848621	0.4301168	0.4018347
0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349
VALID	VALID	VALID	VALID	TIDAK VALID	TIDAK VALID	VALID	VALID
0.170898	1.121094	0.4755859	0.7773438	0.475585938	0.280273438	0.6162109	0.5380859
DI PAKAI	DI PAKAI	DI PAKAI	DI PAKAI	DIBUANG	DIBUANG	DI PAKAI	DI PAKAI

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	TOTAL X
2	3	2	3	2	4	2	2	2	4	1	68
4	3	2	3	2	4	2	2	4	4	1	71
3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	66
2	2	2	3	2	4	2	2	2	4	1	58
2	4	2	4	4	4	2	2	2	3	1	69
2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	56
3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	68
2	1	2	3	2	4	2	2	2	4	1	63
4	4	2	4	2	1	3	2	1	4	1	65
3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	64
4	4	2	4	2	1	3	2	1	4	1	65
3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	4	64
2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	1	64
2	4	2	3	2	4	2	2	2	2	1	66
2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	59
3	3	2	4	2	4	3	2	3	4	1	73
3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	1	77
3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	75
4	4	3	3	2	4	3	3	2	4	1	74
2	4	2	4	2	2	3	3	2	4	1	75
2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	62
3	2	2	3	2	4	2	2	1	3	1	61
4	4	3	3	2	4	2	3	2	4	1	77
2	4	3	4	2	2	3	2	2	4	2	73
4	4	2	3	4	4	2	2	2	4	1	71
2	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	70
4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	84
2	4	2	4	4	4	3	2	2	3	2	79
4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	87
2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	63
4	4	2	4	2	4	2	2	2	1	1	71
3	3	2	4	3	2	3	4	4	4	4	78
91	98	71	108	76	108	77	76	71	103	47	2216
281	328	165	374	196	396	195	194	175	357	91	
6388	6913	4986	7529	5337	7465	5416	5361	5007	7217	3325	
0.44378726	0.5811104	0.61457	0.3934447	0.4558704	-0.060499014	0.6515611	0.6468964	0.5237112	0.40489427	0.3635124	
0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	
VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	TIDAK VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	
0.69433594	0.8710938	0.2333984	0.296875	0.484375	0.984375	0.3037109	0.421875	0.5458984	0.79589844	0.6865234	
DI PAKAI	DI PAKAI	DI PAKAI	DI PAKAI	DI PAKAI	DIBUANG	DI PAKAI	DI PAKAI	DI PAKAI	DI PAKAI	DI PAKAI	

7	8	9	10	11	12	13	14
4	4	2	2	4	2	2	1
4	2	4	4	3	3	2	2
4	4	4	3	3	4	2	3
4	4	2	2	4	2	2	1
4	4	4	4	4	2	3	3
4	4	2	2	4	2	2	1
4	4	4	3	3	3	2	2
4	4	4	4	4	3	3	2
4	4	4	4	4	2	4	3
4	4	3	2	4	2	4	1
4	4	4	4	4	2	3	4
4	4	2	2	4	2	4	3
4	3	3	3	4	2	2	1
4	3	3	3	4	2	2	4
4	4	2	2	4	2	4	1
4	4	4	4	3	2	4	3
4	4	2	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	3	3	2
4	4	3	3	4	3	4	4
4	4	4	3	4	4	4	3
4	4	4	3	4	4	4	4
4	4	2	4	4	3	3	4
4	4	4	3	4	3	4	4
4	4	4	3	4	4	4	4
4	2	2	3	4	3	2	3
3	2	3	3	3	4	3	2
4	2	3	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	3	4	4
4	2	2	3	4	4	3	3
4	2	4	4	3	4	3	1
3	4	4	3	4	3	2	3
2	3	4	3	3	4	3	4
124	113	103	102	121	94	99	88
486	419	355	342	463	298	329	284
9832	8997	8283	8196	9588	7557	7973	7191
0.104883002	0.210732675	0.504505	0.558271	0.052075521	0.467648	0.540085	0.662341
0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349
TIDAK VALID	TIDAK VALID	VALID	VALID	TIDAK VALID	VALID	VALID	VALID
0.171875	0.624023438	0.733398	0.527344	0.170898438	0.683594	0.709961	1.3125
DI BUANG	DI BUANG	DIPAKAI	DIPAKAI	DI BUANG	DIPAKAI	DIPAKAI	DIPAKAI

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	TOTAL X
2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	63
4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	82
4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	82
2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	62
4	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	80
2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	63
3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	83
4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	90
4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	85
4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	78
4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	83
4	1	2	3	2	1	4	4	3	3	4	75
2	3	4	2	2	1	4	3	3	2	2	62
4	1	2	2	4	1	4	3	3	2	2	64
2	3	2	2	1	1	4	4	4	2	2	66
4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	85
4	3	4	4	2	1	4	4	4	4	4	86
4	3	2	1	1	4	4	3	4	3	2	80
3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	89
4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	89
4	3	4	4	2	1	4	4	4	3	4	91
4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	87
3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	89
4	3	4	4	3	1	4	4	4	2	4	88
3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	77
3	2	4	4	2	3	3	2	4	3	2	70
4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	86
4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	86
3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	83
3	1	3	2	3	1	3	2	3	3	2	71
3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	84
3	3	4	2	3	2	4	2	3	3	4	75
109	104	97	97	87	90	125	101	110	92	94	2534
389	364	317	317	257	302	491	337	394	280	304	
8783	8328	7782	7840	6980	7166	9909	8113	8835	7408	7577	
0.694627	0.34997	0.405809	0.639282	0.386703	0.107966055	0.123582892	0.520057	0.602216	0.601495	0.487353	
0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	0.349	
VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	TIDAK VALID	TIDAK VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	
0.553711	0.8125	0.717773	0.717773	0.639648	1.52734375	0.084960938	0.569336	0.496094	0.484375	0.871094	
DIPAKAI	DIPAKAI	DIPAKAI	DIPAKAI	DIPAKAI	DI BUANG	DI BUANG	DIPAKAI	DIPAKAI	DIPAKAI	DIPAKAI	

Lampiran 13

UJI NORMALITAS DATA PENELITIAN

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	gaya hidup, pola makan ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: prestasi belajar

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.344 ^a	.118	.083	.21224

a. Predictors: (Constant), gaya hidup, pola makan

b. Dependent Variable: prestasi belajar

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.302	2	.151	3.354	.043 ^a
	Residual	2.252	50	.045		
	Total	2.554	52			

a. Predictors: (Constant), gaya hidup, pola makan

b. Dependent Variable: prestasi belajar

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.189	.321		9.927	.000
	pola makan	.105	.068	2.372	1.555	.126
	gaya hidup	-.092	.067	-2.088	-1.369	.177

a. Dependent Variable: prestasi belajar

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	3.5581	3.9798	3.6660	.07623	53
Residual	-.76037	.32327	.00000	.20812	53
Std. Predicted Value	-1.416	4.116	.000	1.000	53
Std. Residual	-3.583	1.523	.000	.981	53

a. Dependent Variable: prestasi belajar

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		53
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.20811989
Most Extreme Differences	Absolute	.110
	Positive	.078
	Negative	-.110
Kolmogorov-Smirnov Z		.799
Asymp. Sig. (2-tailed)		.545

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 16

**DAFTAR INDEKS PRESTASI MAHASISWA PENDIDIKAN
BIOLOGI SEMESTER GANJIL UIN WALISONGO
SEMARANG**

Responden	Indek Prestasi	Responden	Indeks Prestasi
R-01	4	R-28	3,47
R-02	3.9	R-29	3,66
R-03	4	R-30	3,86
R-04	3.85	R-31	3,81
R-05	2.89	R-32	3,51
R-06	3.51	R-33	3,64
R-07	3.85	R-34	3,58
R-08	3.89	R-35	3,66
R-09	3.86	R-36	3,68
R-10	3.62	R-37	3,86
R-11	3.76	R-38	3,53
R-12	3.9	R-39	3,78
R-13	3.57	R-40	3,74
R-14	3.8	R-41	3,80
R-15	3.72	R-42	3,83
R-16	3.83	R-43	3,74
R-17	3.83	R-44	3,77
R-18	3.83	R-45	3,33
R-19	3.65	R-46	3,29
R-20	3.78	R-47	3,62
R-21	3.68	R-48	3,74
R-22	3.88	R-49	3,64
R-23	3.71	R-50	3,71
R-24	3.48	R-51	3,05
R-25	3.43	R-52	3,28
R-26	3.58	R-53	3,55
R-27	3.37		

Lampiran 17

ANALISIS ANGKET REGRESI GANDA

Kode	X1	X2	Y	X1X2	X1Y	X2Y	X1^2	X2^2	Y^2
R-01	51	53	4	2703	204	212	2601	2809	16
R-02	49	51	3.9	2499	191.1	198.9	2401	2601	15.21
R-03	55	57	4	3135	220	228	3025	3249	16
R-04	56	58	3.85	3248	215.6	223.3	3136	3364	14.8225
R-05	49	51	2.89	2499	141.61	147.39	2401	2601	8.3521
R-06	53	55	3.51	2915	186.03	193.05	2809	3025	12.3201
R-07	50	52	3.85	2600	192.5	200.2	2500	2704	14.8225
R-08	54	56	3.89	3024	210.06	217.84	2916	3136	15.1321
R-09	57	59	3.86	3363	220.02	227.74	3249	3481	14.8996
R-10	56	58	3.62	3248	202.72	209.96	3136	3364	13.1044
R-11	45	47	3.76	2115	169.2	176.72	2025	2209	14.1376
R-12	45	47	3.9	2115	175.5	183.3	2025	2209	15.21
R-13	48	50	3.57	2400	171.36	178.5	2304	2500	12.7449
R-14	51	53	3.8	2703	193.8	201.4	2601	2809	14.44
R-15	49	51	3.72	2499	182.28	189.72	2401	2601	13.8384
R-16	49	51	3.83	2499	187.67	195.33	2401	2601	14.6689
R-17	59	61	3.83	3599	225.97	233.63	3481	3721	14.6689
R-18	47	49	3.83	2303	180.01	187.67	2209	2401	14.6689
R-19	50	52	3.65	2600	182.5	189.8	2500	2704	13.3225
R-20	45	47	3.78	2115	170.1	177.66	2025	2209	14.2884
R-21	48	50	3.68	2400	176.64	184	2304	2500	13.5424
R-22	60	62	3.88	3720	232.8	240.56	3600	3844	15.0544
R-23	43	45	3.71	1935	159.53	166.95	1849	2025	13.7641
R-24	46	48	3.48	2208	160.08	167.04	2116	2304	12.1104
R-25	43	45	3.43	1935	147.49	154.35	1849	2025	11.7649
R-26	47	49	3.58	2303	168.26	175.42	2209	2401	12.8164
R-27	47	49	3.37	2303	158.39	165.13	2209	2401	11.3569
R-28	46	48	3.47	2208	159.62	166.56	2116	2304	12.0409
R-29	45	47	3.66	2115	164.7	172.02	2025	2209	13.3956
R-30	53	55	3.86	2915	204.58	212.3	2809	3025	14.8996
R-31	45	47	3.81	2115	171.45	179.07	2025	2209	14.5161
R-32	49	51	3.51	2499	171.99	179.01	2401	2601	12.3201
R-33	50	52	3.64	2600	182	189.28	2500	2704	13.2496
R-34	60	62	3.58	3720	214.8	221.96	3600	3844	12.8164
R-35	45	47	3.66	2115	164.7	172.02	2025	2209	13.3956
R-36	54	56	3.68	3024	198.72	206.08	2916	3136	13.5424
R-37	56	58	3.86	3248	216.16	223.88	3136	3364	14.8996
R-38	47	49	3.53	2303	165.91	172.97	2209	2401	12.4609
R-39	46	48	3.78	2208	173.88	181.44	2116	2304	14.2884
R-40	58	60	3.74	3480	216.92	224.4	3364	3600	13.9876
R-41	50	52	3.8	2600	190	197.6	2500	2704	14.44
R-42	53	52	3.83	2756	202.99	199.16	2809	2704	14.6689
R-43	46	48	3.74	2208	172.04	179.52	2116	2304	13.9876
R-44	52	54	3.77	2808	196.04	203.58	2704	2916	14.2129
R-45	46	48	3.33	2208	153.18	159.84	2116	2304	11.0889
R-46	42	44	3.29	1848	138.18	144.76	1764	1936	10.8241
R-47	52	54	3.62	2808	188.24	195.48	2704	2916	13.1044
R-48	49	51	3.74	2499	183.26	190.74	2401	2601	13.9876
R-49	46	48	3.64	2208	167.44	174.72	2116	2304	13.2496
R-50	54	56	3.71	3024	200.34	207.76	2916	3136	13.7641
R-51	42	44	3.05	1848	128.1	134.2	1764	1936	9.3025
R-52	62	65	3.28	4030	203.36	213.2	3844	4225	10.7584
R-53	46	48	3.55	2208	163.3	170.4	2116	2304	12.6025
JUMLAH	2646	2750	194.3	138589	9717.12	10097.51	133394	143998	714.8656
RATA - RATA	49.9245283	51.88679	3.666037736						

Lampiran 18

**PERHITUNGAN PERSAMAAN
REGRESI SEDERHANA DAN GANDA
ANTARA X_1, X_2 DAN Y**

Model persamaan regresinya sederhana adalah $\hat{Y} = a + bX$ dan

Model regresi ganda adalah $\hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2$

1. Persamaan Regresi Linier Sederhana antara X_1 dan Y

$$\begin{aligned} a &= \frac{(\sum Y)(\sum X_1^2) - (\sum X_1)(\sum X_1 Y)}{N(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2} \\ &= \frac{(194,3)(133394) - (2646)(9717,12)}{53(133394) - (2646)^2} \\ &= \frac{25918454,2 - 25711499,5}{7069882 - 7001316} \\ &= \frac{206954,7}{68566} \\ &= 3,018 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} b &= \frac{N(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{N(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2} \\ &= \frac{53(9717,12) - (2646)(194,3)}{53(133394) - (2646)^2} \\ &= \frac{515007,36 - 514117,8}{7069882 - 7001316} \\ &= \frac{889,56}{68566} \\ &= 0,01297 \end{aligned}$$

Jadi diperoleh persamaan regresi linear sederhana

$$\hat{Y} = 3,018 + 0,01297 X_1.$$

2. Persamaan Regresi Linier Sederhana antara X_2 dan Y

$$\begin{aligned} a &= \frac{(\sum Y)(\sum X_2^2) - (\sum X_2)(\sum X_2 Y)}{N(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2} \\ &= \frac{(194,3)(143998) - (2750)(10097,51)}{53(143998) - (2750)^2} \\ &= \frac{27978811,4 - 27768152,5}{7631894 - 7562500} \\ &= \frac{210658,9}{69394} \\ &= 3,036 \end{aligned}$$

$$b = \frac{N(\sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{N(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{53(10097,51) - (2750)(194,3)}{53(143998) - (2750)^2} \\
&= \frac{535168,03 - 534325}{7631894 - 7562500} \\
&= \frac{843,03}{69394} \\
&= 0,0121
\end{aligned}$$

Jadi diperoleh persamaan regresi linear sederhana

$$\hat{Y} = 3,036 + 0,0121 X_2.$$

3. Persamaan Regresi Ganda

$$\begin{aligned}
\sum x_1^2 &= \sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n} \\
&= 133394 - \frac{(2646)^2}{53} \\
&= 133394 - \frac{7001316}{53} \\
&= 133394 - 132100,302 \\
&= 1293,698
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
\sum x_2^2 &= \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n} \\
&= 143998 - \frac{(2750)^2}{53} \\
&= 143998 - \frac{7562500}{53} \\
&= 143998 - 142688,679 \\
&= 1309,321
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
\sum y^2 &= \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n} \\
&= 714,8656 - \frac{(194,3)^2}{53} \\
&= 714,8656 - \frac{37752,49}{53} \\
&= 714,8656 - 712,311132 \\
&= 2,55
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
\sum x_1 y &= \sum X_1 Y - \frac{(\sum X_1)(\sum Y)}{n} \\
&= 9717,12 - \frac{(2646)(194,3)}{53} \\
&= 9717,12 - \frac{514117,8}{53} \\
&= 9717,12 - 9700,33585
\end{aligned}$$

$$= 16,78415$$

$$\begin{aligned}\sum x_2 y &= \sum X_2 Y - \frac{(\sum X_2)(\sum Y)}{n} \\ &= 10097,51 - \frac{(2750)(194,3)}{53} \\ &= 10097,51 - \frac{534325}{53} \\ &= 10097,51 - 10081,6038 \\ &= 15,9062\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\sum x_1 x_2 &= \sum X_1 X_2 - \frac{(\sum X_1)(\sum X_2)}{n} \\ &= 138589 - \frac{(2646)(2750)}{53} \\ &= 138589 - \frac{7276500}{53} \\ &= 138589 - 137292,453 \\ &= 1296,547\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}b_1 &= \frac{(\sum x_2^2)(\sum x_1 y) - (\sum x_1 x_2) \cdot (\sum x_2 y)}{(\sum x_1^2) \cdot (\sum x_2^2) - (\sum x_1 x_2)^2} \\ &= \frac{(1309,321) \cdot (16,784) - (1296,547) \cdot (15,9062)}{(1293,698) \cdot (1309,321) - (1296,547)^2} \\ &= \frac{21975,6437 - 20623,1359}{1693865,96 - 1681034,12} \\ &= \frac{1352,5078}{12831,84} \\ &= 0,105\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}b_2 &= \frac{(\sum x_1^2)(\sum x_2 y) - (\sum x_1 x_2) \cdot (\sum x_1 y)}{(\sum x_1^2) \cdot (\sum x_2^2) - (\sum x_1 x_2)^2} \\ &= \frac{(1293,698) \cdot (15,9062) - (1296,547) \cdot (16,784)}{(1293,698) \cdot (1309,321) - (1296,547)^2} \\ &= \frac{20577,8191 - 21761,2448}{1693865,96 - 1681034,12} \\ &= \frac{-1183,4257}{12831,84} \\ &= -0,092\end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{a} \quad &= \frac{\sum Y}{n} - b_1 \cdot \left(\frac{\sum x_1}{n} \right) - b_2 \cdot \left(\frac{\sum x_2}{n} \right) \\ &= \frac{194,3}{53} - 0,105 \cdot \left(\frac{2646}{53} \right) - (-0,092) \cdot \left(\frac{2750}{53} \right) \\ &= 3,67 - 5,24 + 4,77 \\ &= 3,2 \end{aligned}$$

Jadi diperoleh persamaan regresi ganda

$$\hat{Y} = 3,2 + 0,105 X_1 - 0,092 X_2$$

**PENGHITUNGAN UJI KEBERARTIAN DAN
KELINEARAN X_1, X_2 TERHADAP Y**

Tabel ANAVA Regresi Linier Sederhana

Sumber Variasi	<i>Dk</i>	JK	KT	F
Total	<i>N</i>	ΣY^2	ΣY^2	-
Koefisien (<i>a</i>)	1	<i>JK (a)</i>	<i>JK (a)</i>	
Regresi (<i>b a</i>)	1	<i>JK (b a)</i>	$S_{reg}^2 = JK (b a)$	$\frac{S_{reg}^2}{S_{sis}^2}$
Residu / sisa	<i>n-2</i>	<i>JK (S)</i>	$S_{sis}^2 = \frac{JK (S)}{n - 2}$	-
Tuna cocok	<i>k-2</i>	<i>JK (TC)</i>	$S_{TC}^2 = \frac{JK (TC)}{k - 2}$	$\frac{S_{TC}^2}{S_G^2}$
Galat	<i>n-k</i>	<i>JK(G)</i>	$S_G^2 = \frac{JK (G)}{n - k}$	

Hipotesis

1. Uji Keberartian

H_0 : koefisien arah regresi tidak berarti ($b = 0$)

H_a : koefisien arah regresi berarti ($b \neq 0$)

2. Uji Linearitas

H_0 : regresi linear

H_a : regresi non-linear

a) Uji Linieritas dan Keberartian Variabel X_1 dengan Y

$$\begin{aligned}
 a &= \frac{(\Sigma Y)(\Sigma X_1^2) - (\Sigma X_1)(\Sigma X_1 Y)}{N(\Sigma X_1^2) - (\Sigma X_1)^2} \\
 &= \frac{(194,3)(133394) - (2646)(9717,12)}{53(133394) - (2646)^2} \\
 &= \frac{25918454,2 - 25711499,5}{7069882 - 7001316} \\
 &= \frac{206954,7}{68566} \\
 &= 3,018
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
b &= \frac{N(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{N(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2} \\
&= \frac{53(9717,12) - (2646)(194,3)}{53(133394) - (2646)^2} \\
&= \frac{515007,36 - 514117,8}{7069882 - 7001316} \\
&= \frac{889,56}{68566} \\
&= 0,01297
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
JK_{\text{reg}(a)} &= \frac{(\sum Y)^2}{n} \\
&= \frac{(194,3)^2}{53} \\
&= \frac{37752,49}{53} \\
&= 712,311
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
JK_{\text{reg}(b|a)} &= b_1 \cdot \left\{ \sum X_1 Y - \frac{(\sum X_1)(\sum Y)}{n} \right\} \\
&= 0,01297 \cdot \left\{ 9717,12 - \frac{(2646)(194,3)}{53} \right\} \\
&= 0,01297 \cdot \left\{ 9717,12 - \frac{514117,8}{53} \right\} \\
&= 0,01297 \cdot \{9717,12 - 9700,34\} \\
&= 0,01297 \cdot 16,78 \\
&= 0,218
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
JK(S) &= \sum Y^2 - JK_{\text{reg}(b|a)} - JK_{\text{reg}(a)} \\
&= 714,8656 - 0,218 - 712,311 \\
&= 2,337
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
JK(G) &= \sum X_1 \cdot \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n_i} \right\} \\
&= 2646 \cdot \left\{ 714,8656 - \frac{(194,3)^2}{53} \right\} \\
&= 2646 \cdot \left\{ 714,8656 - \frac{37752,49}{53} \right\} \\
&= 2646 \cdot \{714,8656 - 712,311\} \\
&= 2646 \cdot 2,55 \\
&= 6747,3
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 JK(TC) &= JK(S) - JK(G) \\
 &= 2,337 - 6747,3 \\
 &= -6744,963
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 F &= \frac{S_{reg}^2}{S_{sls}^2} \\
 &= \frac{0,218}{0,0458} \\
 &= 4,75
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 F &= \frac{S_{TC}^2}{S_{\sigma}^2} \\
 &= \frac{-396,763}{198,45} \\
 &= -1,999
 \end{aligned}$$

b) Uji Linieritas dan Keberartian Variabel X_2 dengan Y

$$\begin{aligned}
 a &= \frac{(\sum Y)(\sum X_2^2) - (\sum X_2)(\sum X_2 Y)}{N(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2} \\
 &= \frac{(194,3)(143998) - (2750)(10097,51)}{53(143998) - (2750)^2} \\
 &= \frac{27978811,4 - 27768152,5}{7631894 - 7562500} \\
 &= \frac{210658,9}{69394} \\
 &= 3,036
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 b &= \frac{N(\sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{N(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2} \\
 &= \frac{53(10097,51) - (2750)(194,3)}{53(143998) - (2750)^2} \\
 &= \frac{535168,03 - 534325}{7631894 - 7562500} \\
 &= \frac{843,03}{69394} \\
 &= 0,0121
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 JK_{reg(b|a)} &= b_2 \cdot \left\{ \sum X_2 Y - \frac{(\sum X_2)(\sum Y)}{n} \right\} \\
 &= 0,0121 \cdot \left\{ 10097,51 - \frac{(2750)(194,3)}{53} \right\} \\
 &= 0,0121 \cdot \left\{ 10097,51 - \frac{534325}{53} \right\}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
&= 0,0121 \cdot \{10097,51 - 10081,6038\} \\
&= 0,0121 \cdot 15,9062 \\
&= 0,1925
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
JK_{res} &= \sum Y^2 - JK_{reg(b|a)} - JK_{reg(a)} \\
&= 714,8656 - 0,1925 - 712,311 \\
&= 2,3621
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
JK(G) &= \sum X_2 \cdot \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n_i} \right\} \\
&= 2750 \cdot \left\{ 714,8656 - \frac{(194,3)^2}{53} \right\} \\
&= 2750 \cdot \left\{ 714,8656 - \frac{37752,49}{53} \right\} \\
&= 2750 \cdot \{714,8656 - 712,311\} \\
&= 2750 \cdot 2,55 \\
&= 7012,5
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
JK(TC) &= JK(S) - JK(G) \\
&= 2,3621 - 7012,5 \\
&= -7010,138
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
F &= \frac{S_{reg}^2}{S_{sis}^2} \\
&= \frac{0,1925}{0,0463} \\
&= 4,16
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
F &= \frac{S_{TC}^2}{S_G^2} \\
&= \frac{-412,361}{206,25} \\
&= -1,9993
\end{aligned}$$

Lampiran 20

PERHITUNGAN KOEFISIEN KORELASI ANTARA X_1, X_2 DAN Y

Untuk mencari koefisien korelasi digunakan rumus sebagai berikut

1. Koefisien Korelasi antara X_1 dan Y

$$\begin{aligned} R_{X_1Y} &= \frac{n.(\sum X_1Y) - (\sum X_1).(\sum Y)}{\sqrt{\{n.\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \cdot \{n.\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\ &= \frac{53.(9717,12) - (2646).(194,3)}{\sqrt{\{(53).(133394) - (2646)^2\} \cdot \{53.(714,8656) - (194,3)^2\}}} \\ &= \frac{515007,36 - 514117,8}{\sqrt{(7069882 - 7001316) \cdot (37887,8768 - 37752,49)}} \\ &= \frac{889,56}{\sqrt{(68566).(135,3868)}} \\ &= \frac{\sqrt{9282931,33}}{889,56} \\ &= \frac{3046,79033}{889,56} \\ &= 0,29196627 \\ &= 0,292 \end{aligned}$$

2. Koefisien Korelasi antara X_2 dan Y

$$\begin{aligned} R_{X_2Y} &= \frac{n.(\sum X_2Y) - (\sum X_2).(\sum Y)}{\sqrt{\{n.\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \cdot \{n.\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\ &= \frac{53.(10097,51) - (2750).(194,3)}{\sqrt{\{53.(143998) - (2750)^2\} \cdot \{53.(714,8656) - (194,3)^2\}}} \\ &= \frac{515007,36 - 534325}{\sqrt{\{7631894 - 7562500\} \cdot \{37887,8768 - 37752,49\}}} \\ &= \frac{843,03}{\sqrt{(69394).(135,3868)}} \\ &= \frac{\sqrt{9395031,6}}{843,03} \\ &= \frac{3065,13158}{843,03} \\ &= 0,27503876 \\ &= 0,275 \end{aligned}$$

3. Koefisien Korelasi antara X_1, X_2 dan Y

$$\begin{aligned}(R_{x_1x_2y}) &= \sqrt{\frac{b_1 \sum x_1y + b_2 \sum x_2y}{\sum y^2}} \\ &= \sqrt{\frac{(0,105).(16,784) + (-0,092).(15,9062)}{2,55}} \\ &= \sqrt{\frac{1,76233575 - 1,4633704}{2,55}} \\ &= \sqrt{\frac{0,29896535}{2,55}} \\ &= \sqrt{0,11724131} \\ &= 0,34240518\end{aligned}$$

Lampiran 21

**UJI KEBERARTIAN KOEFISIEN
KORELASI ANTARA X_1, X_2 DAN Y**

Untuk menguji koefisien korelasi sederhana diajukan hipotesis:

H_0 : koefisien korelasi tidak signifikan

H_a : koefisien korelasi signifikan

H_0 ditolak jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

1. Uji keberartian koefisien korealsi antara X_1 dan Y

$$\begin{aligned}t_{hitung} &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\&= \frac{0,292\sqrt{53-2}}{\sqrt{1-(0,292)^2}} \\&= \frac{(0,292).(7,1414243)}{\sqrt{1-0,085264}} \\&= \frac{2,0852971}{0,95641832} \\&= 2,180\end{aligned}$$

2. Uji keberartian Koefisien Korelasi antara X_2 dan Y

$$\begin{aligned}t_{hitung} &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\&= \frac{0,275\sqrt{53-2}}{\sqrt{1-(0,275)^2}} \\&= \frac{(0,275).(7,14142843)}{\sqrt{1-0,075625}} \\&= \frac{1,963889292}{0,96144423} \\&= 2,043\end{aligned}$$

3. Uji keberartian Koefisien Korelasi antara X_1, X_2 dan Y

$$\begin{aligned}F_{hitung} &= \frac{\frac{R^2}{k}}{\frac{(1-R^2)}{n-k-1}} \\&= \frac{0,342^2}{\frac{2}{(1-0,342^2)}} \\&= \frac{0,53-2-1}{0,058622066} \\&= 0,01765517 \\&= 3,32\end{aligned}$$

Lampiran 22

MENENTUKAN MEAN DAN STANDAR DEVIASI

- 1) Mean dan standar deviasi pola makan mahasiswa (X_1)

$$\begin{aligned}\bar{X}_1 &= \frac{\sum X_1}{N} \\ &= \frac{2646}{53} \\ &= 49,93\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\sigma_{n-1} &= \sqrt{\frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N-1}} \\ &= \sqrt{\frac{(133394) - \frac{(2646)^2}{53}}{53-1}} \\ &= \sqrt{\frac{(133394) - \frac{7001316}{53}}{53-1}} \\ &= \sqrt{\frac{133394 - 132100,302}{52}} \\ &= \sqrt{\frac{1293,698}{52}} \\ &= \sqrt{24,88} \\ &= 4,99\end{aligned}$$

- 2) Mean dan standar deviasi gaya hidup sehat (X_2)

$$\begin{aligned}\bar{X}_2 &= \frac{\sum X^2}{N} \\ &= \frac{2750}{53} \\ &= 51,89\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\sigma_{n-1} &= \sqrt{\frac{\sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{N}}{N-1}} \\ &= \sqrt{\frac{(143998) - \frac{(2750)^2}{53}}{53-1}} \\ &= \sqrt{\frac{(143998) - \frac{7562500}{53}}{53-1}} \\ &= \sqrt{\frac{143998 - 142688,679}{52}}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
&= \sqrt{\frac{1309,321}{52}} \\
&= \sqrt{25,18} \\
&= 5,02
\end{aligned}$$

3) Mean dan standar deviasi indeks prestasi (Y)

$$\begin{aligned}
\bar{X}_2 &= \frac{\sum X^2}{N} \\
&= \frac{194,3}{53} \\
&= 3,67
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
\sigma_{n-1} &= \sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N-1}} \\
&= \sqrt{\frac{(1) - \frac{(194,3)^2}{53}}{53-1}} \\
&= \sqrt{\frac{(714,8656) - \frac{37752,49}{53}}{53-1}} \\
&= \sqrt{\frac{714,8656 - 712,31132}{52}} \\
&= \sqrt{\frac{2,554468}{52}} \\
&= \sqrt{0,049} \\
&= 0,22
\end{aligned}$$

Lampiran 23



LABORATORIUM MATEMATIKA

JURUSAN PENDIDIKAN MATEMATIKA

FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI

UIN WALISONGO SEMARANG

Jln. Prof. Dr. Hamka Kampus 2 (Gdg. Lab. MIPA Terpadu Lt.3) ☎ 7601295 Fax. 7615387 Semarang 50182

PENELITI : Mustathi'atun Niswah
NIM : 123811054
JURUSAN : Pendidikan Biologi
JUDUL : HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN SEHARI-HARI DAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN BIOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG

HIPOTESIS:

- a. Hipotesis Korelasi:
H0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat terhadap prestasi belajar mahasiswa.
H1 : Ada hubungan yang signifikan antara pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat terhadap prestasi belajar mahasiswa.
- b. Hipotesis Model Regresi
H0 : Model regresi tidak signifikan
H1 : Model regresi signifikan
- c. Hipotesis Koefisien Regresi
H0 : Koefisien regresi tidak signifikan
H1 : Koefisien regresi signifikan

HASIL DAN ANALISIS DATA

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Prestasi belajar	3.6660	.22164	53
Pola Makan	49.9245	4.98787	53
Gaya Hidup	51.8868	5.01789	53

Correlations

		Prestasi belajar	Pola Makan	Gaya Hidup
Pearson Correlation	Prestasi belajar	1.000	.292	.275
	Pola Makan	.292	1.000	.996
	Gaya Hidup	.275	.996	1.000
Sig. (1-tailed)	Prestasi belajar	.	.017	.023
	Pola Makan	.017	.	.000
	Gaya Hidup	.023	.000	.
N	Prestasi belajar	53	53	53
	Pola Makan	53	53	53
	Gaya Hidup	53	53	53

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.344 ^a	.118	.083	.21224

a. Predictors: (Constant), Gaya Hidup, Pola Makan

Keterangan:

R = 0,344 artinya hubungan antara pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat terhadap prestasi belajar mahasiswa **Lemah** karena $0,200 < R < 0,399$, dan kontribusi pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat dalam mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa sebesar 11,8 % (R square).

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.302	2	.151	3.354	.043 ^a
	Residual	2.252	50	.045		
	Total	2.554	52			

a. Predictors: (Constant), Gaya Hidup, Pola Makan

b. Dependent Variable: Prestasi belajar

Keterangan:

Sig. = 0,043 > 0,05 maka H0 DITOLAK,
artinya model regresi $Y = 3,189 + 0,105X_1 - 0,092X_2$ **SIGNIFIKAN**

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.189	.321		9.927	.000
	Pola Makan	.105	.068	2.372	1.555	.126
	Gaya Hidup	-.092	.067	-2.088	-1.369	.177

a. Dependent Variable: Prestasi belajar

Keterangan:

Persamaan Regresi adalah $Y = 3,189 + 0,105X_1 - 0,092X_2$

Uji koefisien variabel (X_1) (0,105) : Sig. = 0,126 > 0,05, maka H_0 diterima, artinya koefisien variabel **TIDAK SIGNIFIKAN** (dalam mempengaruhi variabel Y).

Uji koefisien variabel (X_2) (-0,092) : Sig. = 0,177 > 0,05, maka H_0 diterima, artinya koefisien variabel **TIDAK SIGNIFIKAN** (dalam mempengaruhi variabel Y).

Uji konstanta (3,189) : Sig. = 0,000 < 0,05, maka H_0 diterima, artinya konstanta **SIGNIFIKAN** (dalam mempengaruhi variabel Y).

Semarang, 6 Juni 2016

di Jurusan Pend. Matematika,



Yulia Romadiastri, M.Sc.

19810715 200501 2 008

Lampiran 24



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus II) Ngaliyan (024) 7601295 Fax. 7615387 Semarang 50185

Semarang, 1 Oktober 2015

Nomor : In.06.03/J8/PP.00.9/4253/2015

Hal : **Penunjukan Pembimbing Skripsi**

Kepada Yth.: 1. Abdul Rohman, M.Ag

2. Nur Hayati, M.Si

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berdasarkan hasil pembahasan usulan judul penelitian di jurusan Pendidikan Biologi, maka Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan menyetujui judul skripsi mahasiswa :

Nama : Mustathi'atun Niswah

NIM : 123811054

Judul : Hubungan Pola Makan Sehari – hari dan Perilaku Gaya Hidup Sehat dengan Indeks Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang

dan menunjuk Saudara :

1. Abdul Rohman, M.Ag sebagai pembimbing metode

2. Nur Hayati, M.Si. sebagai pembimbing materi

Demikian dan atas kerja sama yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alakum Wr. Wb.



Tembusan:

1. Dekan FITK UIN Walisongo sebagai laporan
2. Mahasiswa yang bersangkutan :
3. Arsip

Lampiran 25



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Alamat: Jl. Prof. DR. Hamka Ngaliyan Semarang (Kampus II) Telp. 024-7601295,7615387

Semarang, 23 Desember 2015

Nomor : In.06.3/DI/TL.00/6109/2015

Lamp : Proposal

Hal : **Mohon Izin Riset**

A.n : **Mustathi'atun Niswah**

NIM : 123811054

Kepada Yth :
Rektor UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Diberitahukan dengan hormat dalam rangka penulisan skripsi, bersama ini kami hadapkan mahasiswa :

Nama : Mustathi'atun Niswah

NIM : 123811054

Alamat : Ds.Tasikharjo Rt.03 Rw. 01 Kec.Kaliori Kab. Rembang

Judul Skripsi : HUBUNGAN POLA MAKAN SEHARI – HARI DAN GAYA HIDUP
SEHAT DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN
BIOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG

Pembimbing : 1. Dr. H.Abdul Rohman, M.Ag (Pembimbing Metode)
2. Nur Hayati, M. Si (Pembimbing Materi)

Bahwa mahasiswa tersebut membutuhkan data-data dengan tema/judul skripsi yang sedang disusunnya, oleh karena itu kami mohon diberi ijin riset selama kurang lebih 15 hari, pada tanggal 30 Desember 2015 sampai dengan tanggal 15 Januari 2016.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

A.n Dekan,
Yth Dekan Bidang Akademik
Dr. H. Falaq Syukur, M.Ag
196812121994031003

Tembusan :

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang

Lampiran 26



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus II) Ngaliyan (024) 7601295 Fax. 7615387 Semarang 50185

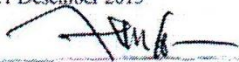
PENGESAHAN PROPOSAL PENELITIAN


Proposal penelitian skripsi yang ditulis oleh:

Nama lengkap : **Mustathi'atun Niswah**
NIM : 123811054
Program Studi : Pendidikan Biologi
Judul Penelitian : **"HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN SEHARI – HARI
DAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN PRESTASI BELAJAR
MAHASISWA PENDIDIKAN BIOLOGI UIN WALISONGO
SEMARANG"**

telah disetujui dan dapat dijadikan dasar dalam melaksanakan penelitian untuk penulisan skripsi.

Disahkan oleh:

1. Pembimbing Metode : **Dr. H.Abdul Rohman, M.Ag**
NIP : 19691105 1994031003
Tanggal : 21 Desember 2015
Tanda tangan : 

2. Pembimbing Materi : **Nur Hayati, M. Si**
NIP : 197711252009122001
Tanggal : 21 Desember 2015
Tanda tangan : 

Semarang, 22 Desember 2015

Pengusul,

Mustathi'atun Niswah

123811054

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama :Mustathi'atun Niswah
2. Tempat & Tanggal Lahir :Rembang, 25 Januari 1994
3. Alamat Rumah :Ds.Tasikharjo, Rt 03 / Rw 01,
Kec. Kaliori, Kab. Rembang
- Hp :085741746689
- E-mail :mustathiatun.niswah@yahoo.co.id

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD Tasikharjo lulus tahun 2006
 - b. SMP N 1 Remabang lulus tahun 2009
 - c. SMA Negeri 2 Rembang lulus tahun 2012
 - d. UIN Walisongo Semarang angkatan 2012
2. Pendidikan Non Formal
 - a. Madin Walisongo Kaliori

Semarang, 6 April 2016



Muatathi'atun Niswah

113811054