

**HUBUNGAN JUMLAH SUMBER INFORMASI GIZI DENGAN
TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, TINGKAT KECUKUPAN
ENERGI, PROTEIN DAN SERAT PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KIMIA DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Pendidikan
Diploma III (tiga) Kesehatan Bidang Gizi**



Oleh

WIQOYATUSSAKINAH

Nomor Induk Mahasiswa : G0B013014

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
2016**

<http://lib.unimus.ac.id>

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini dengan sebenar-benarnya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Semarang.

Nama : Wiqoyatussakinah
NIM : G0B013014
Fakultas : Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Prodi : D III Gizi
Judul KTI : Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Serat Pada Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.

Jika dikemudian hari saya melakukan tindakan plagiarisme, saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan meminta sanksi yang akan dijatuhkan oleh Universitas Muhammadiyah Semarang.

Semarang, 11 Agustus 2016



Wiqoyatussakinah

Surat Pernyataan

Publikasi Karya Ilmiah

Nama : Wiqoyatussakinah
NIM : G0B013014
Fakultas/Jurusan : D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Jenis Penelitian : Karya Tulis Ilmiah
Judul KTI : Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Serat Pada Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.
Email : wiwik.saqinah@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Unimus atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan
2. Memberikan hak penyimpanan, mengalih mediakan/ mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, serta menampilkannya dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Unimus, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Unimus, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 14 Agustus 2016

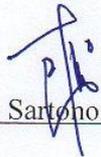
Yang Menyatakan


Wiqoyatussakinah

PERNYATAAN PERSETUJUAN

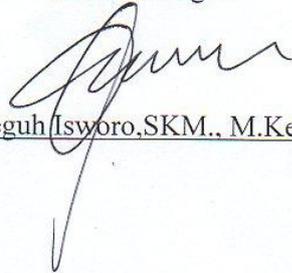
Karya Tulis Ilmiah dengan judul “ **Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Serat Pada Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang** “ telah mendapat persetujuan sebagai Karya Tulis Ilmiah dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pembimbing I



(Ir. Agus Sartono, M.Kes)

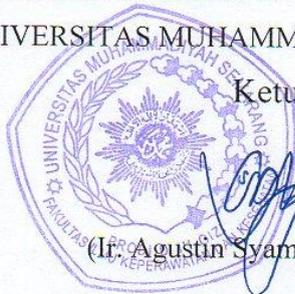
Pembimbing II



(Joko Teguh Isworo, SKM., M.Kes)

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Ketua



(Ir. Agustin Syamsianah, M.Kes)

HALAMAN PENGESAHAN

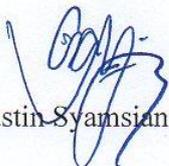
Diterangkan bahwa mahasiswa yang namanya tercantum di bawah ini telah memperbaiki naskah sesuai dengan usulan Tim Penguji Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.

Nama : Wiqoyatussakinah
NIM : G0B013014
Judul : Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Serat Pada Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.
Tanggal Ujian : 21 Juli 2016
Tim Penguji : Ir. Agus Sartono
Joko Teguh Isworo, SKM, M.Kes
Ir. Agustin Syamsianah, M.Kes

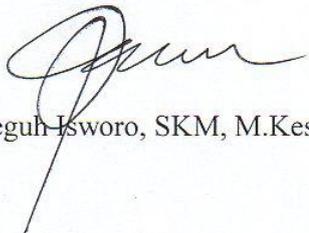
Penguji I / Moderator


Ir. Agus Sartono, M.Kes

Penguji II


Ir. Agustin Syamsianah, M.Kes

Penguji III


Joko Teguh Isworo, SKM, M.Kes

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Pengetahuan Gizi, tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Serat Pada Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang” tepat pada waktunya.

Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Eni Winaryati, M.Pd Ketua Program Studi S1 Pendidikan Kimia Universitas Muhammadiyah Semarang
2. Ir. Agustin Syamsianah, M.Kes Ketua Program Studi D III Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang
3. Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia Universitas Muhammadiyah Semarang yang menjadi responden dan telah membantu dalam pengumpulan data penelitian
4. Ir. Agus Sartono, M.Kes selaku pembimbing 1 dan Joko Teguh Isworo, SKM, M.Kes selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dari awal sampai dengan terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Orang tua dan adik tercinta yang telah memberikan dorongan baik materiil maupun spiritual selama pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini
6. Teman-teman dan pihak lain yang ikut dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih sangat jauh dari sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun agar nantinya penulis bisa lebih baik.

Penulis hanya bisa berharap agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya.

Semarang, 20 Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
RINGKASAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PEN GESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB IPENDHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	2
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Pengetahuan Gizi.....	5
1. Pengertian Pengetahuan.....	5
2. Pengertian Pengetahuangizi.....	6
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	6
4. Cara Pengukuran.....	10
B. Kecukupan Gizi Remaja.....	11
1. Pengertian Remaja.....	11

1.1. Karakteristik Remaja.....	11
1.2. Karakteristik Biologi dan Sosial Remaja.....	12
1.2.1. Karakteristik Biologis Remaja.....	12
1.2.2. Karakteristik Sosial Remaja.....	12
2. Kecukupan Zat Gizi.....	13
2.1. Energi.....	14
2.2. Protein.....	15
2.3. Serat.....	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecukupan Zat Gizi Pada Remaja.....	18
4. KerangkaTeori.....	20
5. KerangkaKonsep.....	20
6. Hipotesis.....	20
BAB III. METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	22
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	23
F. Definisi Operasional.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
B. Analisis Univariat	29
1. Karakteristik Responden	29

2. Sumber Informasi Gizi	30
3. Tingkat Pengetahuan Gizi	31
4. Tingkat Kecukupan Energi	31
5. Tingkat Kecukupan Protein	32
6. Tingkat Kecukupan Serat	33
C. Analisis Bivariat	33
1. Hubungan Jumlah Informasi Gizi dengan Tingkat Pengetahuan Gizi.....	34
2. Hubungan Jumlah Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi.....	35
3. Hubungan Jumlah Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein.....	36
4. Hubungan Jumlah Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Serat.....	38
5. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi.....	39
6. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein.....	41
7. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Serat.....	42
D. KETERBATASAN PENELITIAN.....	43
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47



DAFTAR TABEL

Lampiran	Halaman
1 Kategori Pengetahuan Gizi.....	10
2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Energi.....	15
3 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Protein.....	16
4 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Serat 2013.....	18
5 Klasifikasi Konsumsi Energi.....	24
6 Klasifikasi Konsumsi Protein.....	24
7 Klasifikasi Kecukupan Serat.....	25
8 Deskripsi Usia Responden.....	29
9 Deskripsi Berat Badan Responden.....	29
10 Distribusi Responden Menurut Jumlah Sumber Informasi.....	30
11 Tingkat Pengetahuan Gizi Responden.....	31
12 Tingkat Kecukupan Energi Responden.....	32
13 Tingkat Kecukupan Protein Responden.....	33
14 Kategori Tingkat Kecukupan Serat.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Pengetahuan Gizi.....	34
2 Hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan energi.....	36
3 Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein.....	37
4 Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein Serat.....	38
5 Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi.....	40
6 Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein.....	41
7 Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Serat...	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Formulir pernyataan kesediaan sebagai subyek penelitian.....	48
2 Kuesioner sumber informasi dan pengetahuan gizi.....	49
3 Formulir food recall 3 x 24 jam.....	55
4 Output Data.....	56



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Pada masa ini seseorang mengalami perubahan dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Perubahan tersebut diantaranya merupakan perubahan masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh dan perubahan hormonal. Oleh karena itu diperlukan energi dan protein dalam jumlah yang cukup untuk pertumbuhan dan aktivitas yang meningkat (Adriani dan Bambang, 2012).

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan di lingkungan yang ada di sekitarnya, khususnya masalah konsumsi makanan. Masalah yang terkait dengan konsumsi makanan yaitu kebiasaan remaja terhadap makanan yang dikonsumsi, seperti pemilihan makanan yang salah, mengikuti trend makanan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi dan manfaat dari makanan tersebut, lupa makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya (Moehji, 2003).

Mahasiswa merupakan tergolong remaja akhir, pada kelompok ini biasanya sering menjalani konsumsi makan yang tidak baik dan kurang ataupun lebih dari anjuran. Hasil analisis yang dilakukan oleh Hardinsyah dkk (2012) tentang kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat menunjukkan rata-rata proporssi konsumsi energi dari lemak penduduk Indonesia saat ini sekitar 25 – 29% dari total energi. Hal tersebut menujkan bahwa penduduk Indonesia saat ini tergolong rendah dalam hal konsumsi protein dan cenderung tinggi karbohidrat dan lemak. Kemudian berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Darlina (2004) pada mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Sumatra Utara (USU), 89% mahasiswa putri dan 92% mahasiswa putra suka mengkonsumsi mie instan sebagai makanan pengganti pada saat-saat tertentu seperti waktu pagi dan malam hari. Selain

itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Ulfah (2011) pada mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Indonesia Depok, sebagian besar mahasiswa (84,1%) tidak terbiasa mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi asupan seseorang. Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam mengatur pola makan dan pembentukan kebiasaan makan seseorang. Oleh karena itu, sikap dan perilaku seseorang dalam memilih suatu makanan secara tidak langsung telah dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi seseorang. Pengetahuan gizi dapat diperoleh dari pendidikan formal dan non formal. Pendidikan formal seperti pendidikan di sekolah sedangkan pendidikan non formal seperti membaca koran atau majalah, mendengarkan radio, menonton televisi yang memuat berita mengenai gizi dan media penyuluhan (leaflet dan poster) ataupun internet (Notoatmodjo, 2003).

Pengamatan awal yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa jurusan pendidikan kimia Universitas Muhammadiyah Semarang menunjukkan perilaku yang tidak baik dalam hal pemilihan makanan yang dikonsumsi. Mahasiswa tersebut cenderung memilih makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebihan dan tidak memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan. Hasil pengamatan di program S1 Gizi Pendidikan Kimia, menunjukkan 8 orang mahasiswa tergolong kurus dan 8 orang tergolong gemuk. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi, protein dan serat pada mahasiswa Program Studi S1 pendidikan kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian adalah apakah ada hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi, protein dan serat pada

mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi, protein, dan serat pada mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mendeskripsikan jumlah sumber informasi gizi mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang
- 2) Mendeskripsikan tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang
- 3) Mendeskripsikan tingkat kecukupan energi mahasiswa Program Studi S1 pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang
- 4) Mendeskripsikan tingkat kecukupan protein mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.
- 5) Mendeskripsikan tingkat kecukupan serat mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.
- 6) Menganalisis hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.
- 7) Menganalisis hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.
- 8) Menganalisis hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan protein pada mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.

- 9) Menganalisis hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan serat pada mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.
- 10) Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.
- 11) Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein pada mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.
- 12) Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan serat pada mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Mahasiswa :

Hasil penelitian akan di publikasikan agar dapat meningkatkan pengetahuan bagi mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia dalam hal memenuhi kebutuhan zat gizi.

2. Manfaat Bagi Program Studi :

Hasil penelitian dapat menjadi tambahan kepustakaan dibidang gizi mengenai hubungan sumber informasi gizi dan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi, protein dan serat pada mahasiswa non kesehatan.

3. Manfaat Bagi Peneliti Lain :

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lain yang berhubungan dengan sumber informasi gizi dan pengetahuan gizi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan Gizi

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2003) Pengetahuan adalah hasil dari tahu, hal itu terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Namun sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Pengetahuan yang mencakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu :

a. Tahu

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bukan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu adalah tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami

Memahami diartikan sebagai suatu kemajuan menjelaskan secara benar tentang objek yang telah diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil.

d. Analisis

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen. Tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk meletakkan penilaian terhadap satu materi atau objek. Menurut Notoatmodjo (2007), belajar adalah mengambil tanggapan-tanggapan dan menghubungkan tanggapan-tanggapan dengan mengulang-ulang. Tanggapan-tanggapan tersebut diperoleh melalui pemberian stimulus atau rangsangan-rangsangan. Makin banyak dan sering diberikan stimulus maka memperkaya tanggapan pada subjek belajar.

2. Pengertian pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, seperti sumber zat gizi yang terdapat pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan cara mengolah makanan yang baik. Pengetahuan gizi juga bisa diartikan sebagai pemahaman seseorang tentang gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan secara optimal. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik diharapkan memiliki asupan gizi yang baik pula (Notoatmodjo, 2005).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2003) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah :

a. Umur

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam maupun diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar,

makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang pendidikan tinggi maka orang tersebut semakin luas pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal akan tetapi dapat diperoleh dari pendidikan nonformal.

c. Sumber informasi

Sumber informasi adalah penyedia sekumpulan informasi yang telah dikelompokkan berdasarkan masing-masing kategori. Sumber informasi bisa berupa perpustakaan, majalah, surat kabar, dan internet.

Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah penyuluhan dan lain-lain, mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

Menurut Riyadi (1996) Beberapa faktor yang mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi adalah banyaknya informasi yang diperoleh seseorang mengenai kebutuhan

zat gizi pada tubuh, kemampuan seseorang dalam memilih bahan makanan. Oleh karena itu, pengetahuan gizi sangat erat hubungannya dengan baik buruknya kualitas gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi dapat diperoleh dari pendidikan formal dan non formal. Pendidikan formal seperti pendidikan disekolah sedangkan pendidikan non formal seperti membaca koran atau majalah, mendengarkan radio, maupun menonton televisi yang memuat berita mengenai gizi.

Menurut Notoatmodjo (2008) bahwa semakin banyak informasi dapat mempengaruhi atau menambah pengetahuan, menimbulkan kesadaran yang akhirnya seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

Berikut adalah macam-macam pendidikan non formal, sebagai berikut :

1. Media cetak yaitu suatu media statis dan mengutamakan pesan-pesan visual. Media cetak terdiri dari :
 - a. Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan kesehatan dan bentuk buku, baik tulisan maupun gambar.
 - b. Leaflet adalah suatu bentuk penyampaian informasi melalui lembar yang dilipat. Isi informasi dapat berupa kalimat maupun gambar.
 - c. Selebaran adalah suatu bentuk informasi yang berupa kalimat maupun kombinasi
 - d. Flip chart adalah media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik berisi gambar dan dibaliknya berisi pesan yang berkaitan dengan gambar tersebut.
 - e. Rubrik atau tulisan pada surat kabar mengenai bahasan mengenai suatu masalah kesehatan.
 - f. Poster adalah bentuk media cetak berisi pesan kesehatan yang biasanya ditempel di tempat umum.

- g. Foto yang mengungkap informasi kesehatan yang berfungsi untuk member informasi dan menghibur.
2. Media elektronik yaitu suatu media bergerak dua dinamis, dapat dilihat dan didengar dan menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronika. Adapun macam media elektronik adalah :
- a. Televisi
Penyampaian pesan atau informasi kesehatan melalui media televise dapat dalam bentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab sekitar masalah kesehatan, pidato (ceramah), TV spotl, kuis atau cerdas cermat, dan sebagainya.
 - b. Radio
Penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan, melalui radio juga dapat bermacam-macam bentuknya, antar lain obrolan (Tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, radio spot, dan sebagainya.
 - c. Video
Penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan dapat melalui video.
 - d. Slide
Slide juga dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi-informasi kesehatan.
 - e. Film
3. Luar ruangan yaitu media yang menyampaikan pesannya di luar ruangan secara umum melalui media cetak dan elektronika secara statis, misal :
- a. Pamera
 - b. Banner
 - c. TV layar lebar
 - d. Spanduk
 - e. Papan reklame

Cara pengukuran sumber informasi gizi :

Cara pengukuran sumber informasi gizi dapat dilakukan dengan cara wawancara langsung atau dengan kuesioner yang menanyakan dari mana sumber materi atau sumber pengetahuan yang telah diperoleh responden.

d. Pemahaman

Menurut Benjamin S. Bloom (Anas Sudijono, 2009:50) mengatakan bahwa pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu telah diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Jadi dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat dikatakan memahami sesuatu apabila seseorang itu dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang telah dipelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri.

4. Cara pengukuran

Pengetahuan tingkat pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan wawancara langsung atau dengan angket yang menanyakan materi tentang gizi yang ingin diukur dari responden atau subjek penelitian. Kedalaman pengetahuan responden yang ingin diukur atau diketahui, dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan dari responden.

Kategori pengetahuan gizi menurut Ali Khomsan (2000) dapat dibagi menjadi tiga kelompok, sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Gizi

Kategori pengetahuan gizi	Skor
Baik	>80 %
Sedang	60 – 80 %
Rendah	<60 %

Sumber : Ali Khomsan (2000)

Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap positif terhadap masalah gizi. Pada akhirnya pengetahuan akan mendorong

untuk menyediakan makanan sehari-hari dalam jumlah dan kualitas gizi yang sesuai dengan kebutuhan.

B. Kecukupan Gizi Remaja

1. Pengertian remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dimana perubahan secara fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan social. Perubahan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik (Hurlock, 2006).

Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja dibagi menjadi 2 periode, antara lain yaitu Periode Masa Puber usia 12-18 tahun (remaja awal) dan Periode Remaja Adoleses usia 19-21 tahun (remaja akhir) (Andriani dan Bambang, 2012).

1.1 Karakteristik Remaja

Masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan. Semua itu sangat mempengaruhi pola makan remaja, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja merasa takut gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sekali sehari. Hal itu menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh akan terhambat.

Berikut ini karakteristik yang dimiliki remaja :

- a. Kebiasaan malas makan pagi dan malas minum air putih .
- b. Gadis remaja sering terjebak dengan pola makan tak sehat, menginginkan penurunan berat badan secara drastis, bahkan sampai gangguan pola makan. Hal ini dikarenakan remaja memiliki body image (citra diri) yang mengacu pada idola mereka yang

- biasanya adalah para artis, peragawati, selebriti yang cenderung memiliki tubuh kurus, tinggi, semampai.
- c. Kebiasaan ngemil yang rendah gizi (kurang kalori, protein, vitamin, dan mineral) seperti makanan ringan, kerupuk, dan chips.
 - d. Kebiasaan makan makanan siap saji (fast food) yang komposisi gizinya tidak seimbang yaitu terlalu tinggi kandungan energinya, seperti pasta, fried chicken, dan biasanya juga disertai dengan mengonsumsi minuman bersoda yang berlebihan.

1.2 Karakteristik Biologi dan Sosial

1.2.1 Karakteristik Biologis Remaja

Salah satu fitur dasar remaja adalah serangkaian perubahan biologis yang dikenal sebagai pubertas. Perubahan ini mengubah orang muda dari fisik anak menjadi dewasa reproduktif matang. Pada masa remaja , pertumbuhan fisik sangat pesat.

1.2.2. Karakteristik Sosial Remaja

Masa remaja sering kali dikenal dengan masa mencari jati diri, hal ini terjadi karena masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan dewasa. Ditinjau dari segi fisiknya, mereka bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, tetapi jika mereka diperlakukan sebagai orang dewasa ternyata belum dapat menunjukkan perilaku seperti orang dewasa. Oleh karena itu ada sejumlah perilaku sosial sering ditunjukkan dalam kehidupan dalam kesehariannya.

Menurut Asrori (2004:91) karakteristik perilaku sosial remaja adalah :

- a. Berusaha mencari pergaulan
- b. Adanya upaya memilih nilai-nilai sosial
- c. Meningkatkan ketertarikan pada lawan jenis

Masa remaja ditandai dengan adanya berbagai perubahan, baik secara fisik atau psikis. Hal ini juga berpengaruh juga terhadap

perilaku sosialnya. Keadaan fisik pada masa remaja di pandang sebagai suatu hal yang penting, namun ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan harapannya dapat menimbulkan rasa tidak puas dan kurang percaya diri. Hal ini akan berdampak pada perilaku sosialnya.

2. Kecukupan zat gizi

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik yang cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Bagi remaja makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kebutuhan akan kecukupan gizi pada remaja didapatkan dari kesesuaian antar jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kekurangan dalam mengkonsumsi makanan, baik kualitatif maupun kuantitatif dapat menyebabkan timbulnya gangguan metabolisme tubuh, yang tentunya akan mengarah pada timbulnya suatu masalah gizi (penyakit). Begitu pula sebaliknya, apabila seseorang mengkonsumsi makanan yang berlebih, tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, akan menimbulkan masalah pada tubuh (Atikah dan Siti, 2009).

Cara pengukuran kecukupan zat gizi yaitu dengan menggunakan metode recall. Prinsip dari metode ini yaitu mengingat kembali dan mencatat jumlah serta jenis pangan dan minuman yang telah dikonsumsi selama 24 jam. Metode ini merupakan metode pengumpulan data yang paling banyak dan paling mudah dilakukan. Pada metode ini dicatat mengenai jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi pada waktu yang lalu, biasanya 24 jam sebelumnya. Pengukuran konsumsi pangan diawali dengan menanyakan jumlah pangan dalam URT, setelah itu baru dikonversikan kedalam satuan berat. Seluruh makan yang dikonsumsi dan minuman yang diminum harus dicatat secara rinci. Jika

mengonsumsi makanan atau minuman berupa produk buatan pabrik, nama pabrik harus ditulis termasuk apabila responden mengonsumsi suplemen (Arisman, 2002).

Berikut merupakan kelebihan dan kekurangan recall, antara lain :

1. Mudah dilakukan
2. Cepat dan dapat mencakup banyak responden
3. Biaya murah karena tidak memerlukan tempat yang luas dan peralatan khusus
4. Dapat digunakan untuk responden yang buta huruf
5. Dapat menghitung asupan makanan yang benar-benar dikonsumsi harian oleh responden
6. Bila recall dilakukan hanya 1 (hari) tidak dapat menggambarkan asupan makanan harian seseorang
7. Ketepatan metode ini tergantung dari daya ingat responden
8. Adanya flat slape syndrome, dimana terdapat kecenderungan responden yang kurus akan melaporkan konsumsi lebih banyak dan responden yang gemuk melaporkan konsumsinya lebih sedikit.
9. Membutuhkan tenaga terlatih dan terampil dalam memperbaiki URT dan ketepatan alat bantu
10. Recall sebaiknya tidak dilakukan saat acara-acara besar seperti akhir pekan, upacara keagamaan, selamatan dan lain-lain agar dapat mengetahui gambaran konsumsi makanan sehari-hari.

2.1 Energi

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energy berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik.

Energi dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, dan melakukan aktivitas. Energy dapat diperoleh dari makanan yang mengandung karbohidrat seperti

beras, terigu dan hasil olahannya, umbi-umbian, jagung, sagu, gula, dan lain-lain (Almatsier, 2009).

Dalam kehidupan sehari-hari, tubuh memerlukan makanan yang memberikan cukup energy yang sesuai kebutuhan untuk menjaga kesehatan sehingga diperlukan adanya keseimbangan antara makanan sumber energi yang dimakan dan energy yang dikeluarkan terutama gerak dan aktivitas. Faktor yang perlu diperhatikan untuk menentukan kebutuhan energi remaja adalah aktivitas fisik, seperti olahraga (Depkes Jakarta, 2012).

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Energi

Golongan Umur	Energi (kcal)
Laki-laki:	
10-12 tahun	2100
13-15 tahun	2475
16-18 tahun	2675
19-29 tahun	2725
Perempuan :	
10-12 tahun	2000
13-15 tahun	2125
16-18 tahun	2125
19-29 tahun	2250

Sumber : AKG 2013

2.2 Protein

Protein adalah zat gizi yang sangat penting bagi kelangsungan hidup, karena protein diperlukan untuk membangun dan memelihara jaringan tubuh serta mengganti sel-sel yang rusak. Walaupun fungsi utama protein untuk pertumbuhan, namun pada saat tubuh kekurangan zat energy, fungsi protein untuk membentuk glukosa akan didahulukan (Almatsier, 2009).

Pada akhir masa remaja, kebutuhan protein laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan karena perbedaan komposisi tubuh. Protein dapat didapatkan dari bahan makanan hewani atau nabati. sumber zat pembangun yang berasal dari hewani adalah

daging, ikan, ayam, telur, udang, kerang, susu dan hasil olahannya (seperti keju, yogurt dll). Protein nabati dapat diperoleh dari kacang-kacangan, santan, margari, mentega.

Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Protein

Golongan Umur	Protein (gr)
Laki-laki :	
10-12 tahun	56
13-15 tahun	72
16-18 tahun	66
19-29 tahun	62
Perempuan :	
10-12 tahun	60
13-15 tahun	69
16-18 tahun	59
19-29 tahun	56

Sumber : AKG 2013

2.3 Serat

a. Definisi Serat Makanan

Serat makanan merupakan bahan makanan bersumber dari nabati yang sangat penting yang memiliki karakter tahan lama terhadap proses hidrolisi oleh enzim-enzim pencernaan didalam tubuh manusia.

Berdasarkan jenis kelarutannya, serat dapat digolongkan menjadi dua, yaitu serat tidak larut dalam air dan serat yang larut dalam air.

a) Serat tidak larut dalam air

Serat tidak larut dalam air tidak mudah dicerna tubuh namun dapat langsung mengalir dalam system pencernaan tanpa diubah terlebih dahulu, sehingga dapat membantu mencegah susah buang air besar. Yang termasuk serat tidak larut dalam air yaitu :

- 1) Selulosa seperti wortel dan umbi-umbian

- 2) Hemiselulosa terdapat pada kulit ari yang menutupi beras
- 3) Lignin. Serealia dan kacang-kacangan merupakan bahan makanan sumber serat lignin.

b) Serat larut dalam air

Serat larut dalam air bersifat mudah dicerna. Ia menyerupai jeli dalam usus yang dapat menurunkan kadar total kolesterol darah dan LDL. Yang termasuk serat larut dalam air yaitu :

- 1) Pectin seperti buah-buahan : apel, strawberry, jeruk
- 2) Musilase. Serat jenis ini banyak ditemukan pada serealia dan kacang-kacangan.
- 3) Gum banyak ditemukan pada kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan.

b. Sumber serat

a) Serealia

Serealia adalah bahan pangan dari tanaman yang termasuk family rumput-rumputan, diantaranya padi, gandum, jagung, dan sorgum.

b) Kacang-kacangan

Bahan nabati dari golongan kacang-kacangan yang bisa dikonsumsi, meliputi kacang kedelai, kacang tanah, kacang merah, kacang tolo, serta kacang hijau.

c) Sayur-sayuran

Bahan nabati ini sangat dibutuhkan dan harus dikonsumsi setiap hari sesuai dengan jumlah dan komposisi yang seimbang. Selain itu, sayuran bermanfaat bagi kesehatan tubuh sesuai dengan zat-zat yang dikandungnya. Selain kaya kandungan vitamin dan mineral, sayuran pun kaya serat.

d) Buah-buahan

Buah-buahan juga sangat dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari. Selain dikonsumsi dalam bentuk segar, buah-buahan juga dapat diolah menjadi jus atau dihidangkan bersama sayuran.

c. Peran serat makanan bagi tubuh

Kegunaan serat makanan sebagai berikut :

- a) Serat makanan mampu melindungi kolon dari gangguan konstipasi, diare, divertikulum, wasir, dan kanker kolon.
- b) Serat makanan mencegah terjadinya gangguan metabolisme sehingga tubuh terhindar dari kegemukan dan kemungkinan serangan penyakit diabetes mellitus, jantung koroner dan batu empedu (Dina, 2002).

Tabel 4. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Serat 2013

Golongan Umur	Serat (mg)
Laki-laki :	
10-12 tahun	30
13-15 tahun	35
16-18 tahun	37
19-29 tahun	38
Perempuan :	
10-12 tahun	28
13-15 tahun	30
16-18 tahun	30
19-29 tahun	32

Sumber : AKG 2013

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecukupan gizi pada remaja

a. Pengetahuan

Pengetahuan tentang makanan berperan penting dalam tingkat kecukupan zat gizi, karena dengan pengetahuan yang baik diharapkan dapat membantu dalam memilih makanan yang baik pula.

b. Status sosial ekonomi

Menurut Marwanti (2000) untuk mendapatkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, faktor sosial ekonomi dalam hal ini keuangan memegang peranan penting. Walaupun semua bahan makanan terdapat dipasaran, namun daya beli menentukan pemilihan. Jika keuangan memungkinkan untuk lebih leluasa dalam memilih makanan, maka kebutuhan makanan akan terpenuhi. Akan tetapi jika keuangan terbatas maka seseorang terpaksa memilih makanan yang murah, yang harus disesuaikan dengan keuangan yang tersedia.

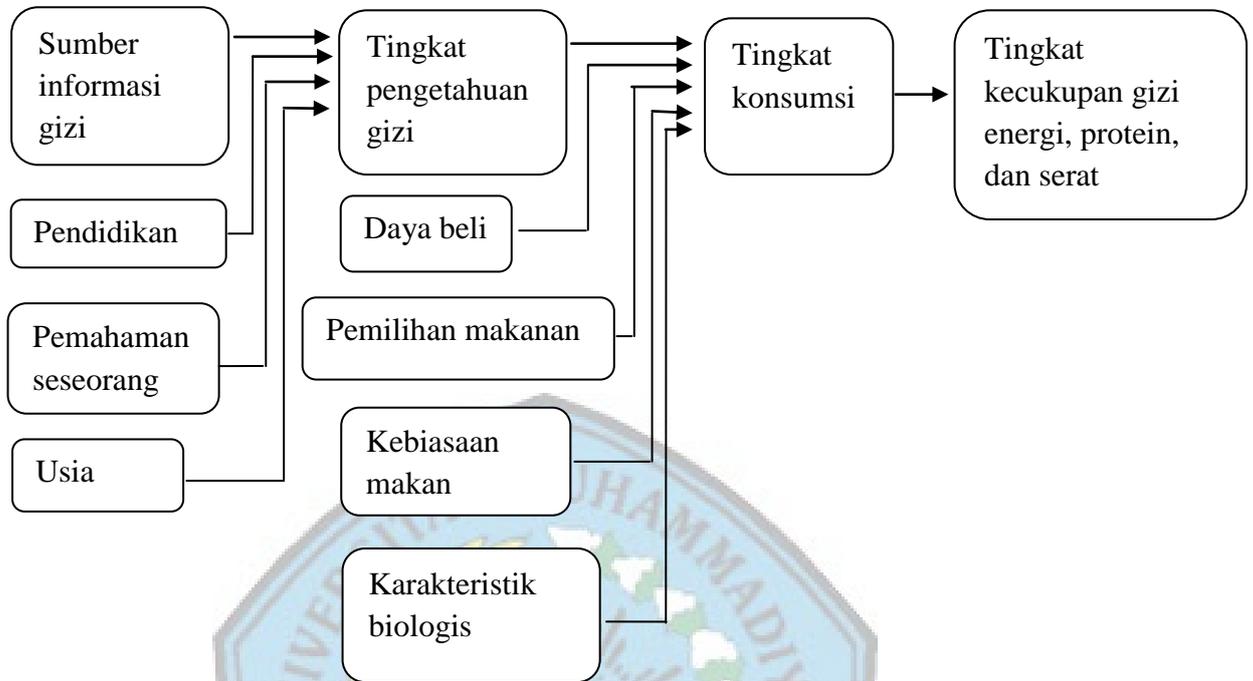
c. Kebiasaan makan

Pada umumnya kebiasaan makan seseorang tidak didasarkan atas keperluan fisik akan zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan. Kebiasaan ini berasal dari pola makan yang didasarkan pada budaya kelompok yang diajarkan pada seluruh anggota keluarga. Beberapa keluarga mengembangkan pola makan tiga kali sehari yaitu makan pagi, siang, dan malam. Beberapa keluarga mengembangkan pola makan dua kali sehari yaitu makan siang dan makan malam, bahkan beberapa keluarga juga mengembangkan pola makan jika lapar dan berhenti makan sebelum kenyang (Budyanto, 2004).

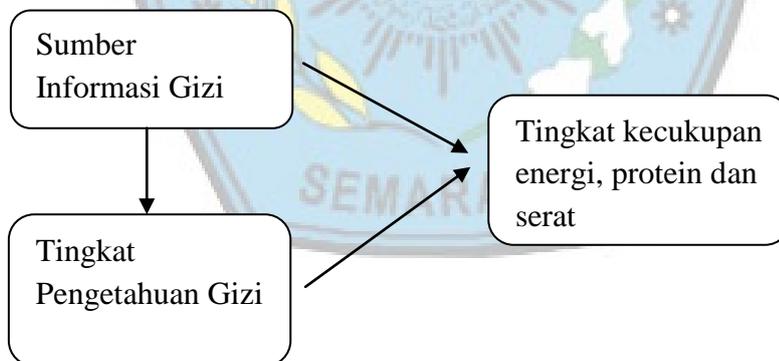
d. Karakteristik biologis

Karakteristik biologis akan mempengaruhi tingkat konsumsi seseorang. Karakteristik remaja yang satu dengan yang lainnya tentu akan berbeda tingkat konsumsi maupun tingkat kecukupan zat gizi, dilihat dari keadaan fisik (biologis) maupun sosial remaja tersebut.

D. Kerangka Teori



E. Kerangka Konsep



F. Hipotesis

- Ada hubungan antara jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kimia
- Ada hubungan antara jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kimia
- Ada hubungan antara jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan protein pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kimia

- d. Ada hubungan antara jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan serat pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kimia
- e. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kimia
- f. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kimia
- g. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan serat pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kimia



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional dengan menggunakan metode survei.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di Universitas Muhammadiyah Semarang khususnya pada Program Studi Pendidikan Kimia.

Penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai Maret 2016.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia FMIPA Universitas Muhammadiyah Semarang, yaitu 32 orang.

2. Sampel

Tidak dilakukan pengambilan sampel karena seluruh anggota populasi diteliti.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan untuk penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

- a) Data berat badan diukur dengan pengukuran berat badan.
- b) Data jenis sumber informasi gizi diukur melalui wawancara secara langsung dengan menggunakan kuesioner.
- c) Data tingkat kecukupan energi, protein dan serat diukur dengan menggunakan metode recall.

d) Data tingkat pengetahuan gizi diukur melalui wawancara secara langsung dengan menggunakan kuesioner.

2. Data Sekunder

Data sekunder yang diambil yaitu jumlah mahasiswa dan dosen program studi pendidikan kimia. Gambaran umum tentang Program Studi S1 pendidikan kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang sudah dikumpulkan kemudian diolah dalam bentuk tekstular dan tabel.

- a) Data sumber informasi gizi dihitung berdasarkan berapa banyaknya jenis sumber informasi yang digunakan responden, untuk memperkaya pengetahuan gizi.
- b) Data pengetahuan gizi responden berupa jawaban atas pertanyaan yang diajukan kepada mereka. Jika jawaban setiap pertanyaan benar, akan mendapatkan skor 1 dan jika jawaban salah akan mendapat skor 0. Dengan demikian total skor yang akan didapat responden akan berkisar antara 0 sampai dengan 30. Skor kemudian akan dikonversi ke dalam persen. Selanjutnya untuk mempermudah pembaca dalam memahami hasil penelitian, data akan disajikan dengan mengkategorikan menjadi 3 (tiga) menurut Ali Khomsan (2000), yaitu
 - ≥80% Kategori Baik
 - 60-80% Kategori Sedang
 - < 60% Kategori Kurang.

c) Data Tingkat Kecukupan Energi

Data kecukupan energi responden diolah dengan menggunakan program *nutrisurvei* sehingga tingkat kecukupan energi akan dihitung sebagai berikut :

$$\text{Kecukupan energi} = \frac{\text{BeratBadanAktual}}{\text{BeratBadanTabel}} \times \text{Energi AKG}$$

$$\text{Tingkat Kecukupan Energi} = \frac{\text{Asupan Aktual}}{\text{Kecukupan Energi}} \times 100\%$$

Tabel 5. Klasifikasi Konsumsi Energi

Kategori	Cut of point
Defisit Berat	<70 % AKG
Defisit Sedang	70-79% AKG
Defisit Ringan	80-89% AKG
Normal	90-119% AKG
Lebih	>120%

(Sumber : Departemen Kesehatan,1996)

d) Tingkat Kecukupan Protein

Data kecukupan protein responden diolah dengan menggunakan program *nutrisurvei* sehingga tingkat kecukupan protein akan dihitung sebagai berikut :

$$\text{Kecukupan Protein} = \frac{\text{BeratBadanAktual}}{\text{BeratBadanTabel}} \times \text{ProteinAKG}$$

$$\text{Tingkat Kecukupan Protein} = \frac{\text{Asupan Aktual}}{\text{Kecukupan Protein}} \times 100\%$$

Tabel 6. Klasifikasi Konsumsi Protein

Kategori	Cut of point
Defisit Berat	<70 % AKG
Defisit Sedang	70-80% AKG
Defisit Ringan	80-89% AKG
Normal	90-119% AKG
Lebih	>120%

(Sumber : Departemen Kesehatan,1996)

e) Data Tingkat Kecukupan Serat

Data kecukupan serat responden diolah dengan menggunakan program *nutrisurvei* sehingga tingkat kecukupan serat akan dihitung sebagai berikut :

$$\text{Tingkat Kecukupan Serat} = \frac{\text{Asupan Aktual}}{\text{Kecukupan Serat}} \times 100\%$$

Tabel 7. Klasifikasi Kecukupan Serat

Kategori	Cut of point
Kurang	$< 77\%$ AKG
Cukup	$\geq 77\%$ AKG

(Sumber : Gibson,2005)

2. Analisis Data

a. Univariat

Analisis univariat dilakukan dengan menghitung dan menyajikan nilai rata-rata hitung, standar deviasi, nilai median, nilai tertinggi dan terendah, serta tabel distribusi frekuensi.

b. Bivariat

Data sumber informasi gizi, tingkat pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan energi, protein dan serat di uji kenormalannya dengan menggunakan uji *kolmogorov smirnov* pada tingkat signifikansi 0.05. Apabila hasil uji menunjukkan data sumber informasi gizi, tingkat pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan energi, protein dan serat terdistribusi secara normal, maka analisis bivariat dilakukan dengan uji *korelasi Pearson*. Bila hasil uji, menunjukkan data sumber informasi gizi, tingkat pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan energi, protein dan serat tidak terdistribusi normal, maka analisis bivariat dilakukan dengan uji *korelasi rank spearman*.

F. Definisi Operasional (DO)

No	Variabel	Definisi	Metode	Instrument	Hasil ukur	skala
1	Jumlah sumber informasi gizi	jumlah sumber informasi yang digunakan oleh responden untuk mendapatkan pengetahuan gizi	Wawancara langsung	Kuesioner	Banyaknya sumber informasi	rasio
2	Tingkat pengetahuan gizi	Skor total jawaban responden terhadap 30 pertanyaan tentang gizi. Skor total akan berkisar antara 0 – 30 yang kemudian dikonversi ke dalam persen. Guna analisis univariat maka tingkat pengetahuan gizi akan dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu kurang (<60%), cukup (60 – 80%), dan baik (≥80%).	Wawancara langsung	Kuesioner	persentase	interval
3	Tingkat kecukupan energi	Rata-rata jumlah asupan energi per hari dalam kilokalori dibandingkan angka kecukupan energi terkoreksi dikalikan 100%. Guna analisis univariat, maka tingkat kecukupan energi dikategorikan dalam 5 kategori, yaitu defisit berat (<70%), defisit sedang (70 - 79 %), defisit ringan (80 – 89 %), normal (90 – 119%) dan lebih (>120%).	Recall 3x24 jam	Kuesioner recall Nutrisurvei	% AKG	Interval

No	Variabel	Definisi	Metode	Instrumen	Hasil ukur	Skala
4	Tingkat kecukupan protein	Rata-rata jumlah asupan protein per hari dalam gram dibandingkan angka kecukupan terkoreksi protein dikalikan 100%. Untuk mempermudah pembaca, maka akan disajikan dalam 4 kategori, yaitu defisit berat (<70%), defisit sedang (70 - 79 %), defisit ringan (80 – 89 %), normal (90 – 119%) dan lebih (>120%).	Recall 3x24 jam	Kuesioner recall Nutrisurvei	% AKG	Interval
5	Tingkat kecukupan serat	Rata-rata jumlah asupan serat per hari dalam milligram dibandingkan angka kecukupan serat dikalikan 100%. Untuk mempermudah pembaca, maka akan disajikan dalam 2 kategori, yaitu kurang (<77%) dan cukup (≥77%)	Recall 3x24 jam	Kuesioner recall Nutrisurvei	% AKG	interval

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Muhammadiyah Semarang (Unimus) merupakan salah satu universitas swasta milik Persyarikatan Muhammadiyah. Unimus terletak di kota Semarang, ibukota Jawa Tengah dengan kampus utama (terpadu) di Jalan Kedungmundu Raya No.18 Semarang. Saat ini unimus memiliki 8 fakultas yang menawarkan program Profesi sebanyak 2 prodi, program Diploma (D3-D4) sebanyak 5 prodi dan program Sarjana sebanyak 15 prodi, yang salah satunya yaitu Program studi S1 Pendidikan Kimia (www.unimus.ac.id).

Program Studi S1 Pendidikan Kimia Unimus terletak di Jl. Kedungmundu Raya No. 22 Semarang. Program studi ini dibawah naungan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), yang didirikan pada tanggal 5 Juni 2012. Jumlah mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia yaitu 33 mahasiswa, yang terdiri dari 6 mahasiswa semester VI, 20 mahasiswa semester IV dan 7 mahasiswa semester II.

Menjawab tantangan globalisasi, program studi pendidikan kimia unimus dituntut untuk mampu memberikan ciri karakter program studi yang kreatif dengan penawaran nilai keunggulan yang komperhensif. Harapannya agar dihasilkan lulusan yang memiliki nilai jual yang tinggi.

Kompetensi lulusan yang diharapkan adalah dihasilkannya lulusan tenaga pendidik kimia yang profesional, berkarakter, berbasis enterpreneurship kimia, berkapasitas penelitian dan berwawasan islami. Penetapan nilai mutu kompetensi diatas didasarkan dari hasil penelitian dan kajian mendalam yang dilakukan oleh dosen program studi pendidikan kimia unimus (Kimia.unimus.ac.id).

B. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

a) Jenis Kelamin dan Usia Responden

Jumlah responden penelitian adalah 32 orang mahasiswa yang terdiri dari 9 orang laki-laki dan 23 orang perempuan. Rata-rata usia responden adalah 19,44 tahun. Dengan usia termuda 17 tahun dan tertua 23 tahun. Deskripsi usia responden dapat dilihat dalam tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Responden Menurut Usia

No	Usia	Responden	
		Jumlah	Persentase
1	16 – 18	5	15,7
2	19 – 29	27	84,3
Total		32	100

b) Berat Badan Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berat badan responden adalah 52,33 kg \pm 10,508 (SD). Berat badan terendah 31,2 kg dan tertinggi 83 kg. Deskripsi berat badan responden dapat dilihat dalam tabel 9.

Tabel 9. Distribusi Responden Menurut Berat Badan

No	Berat badan (kg)	Responden	
		Jumlah	Persentase
1	30 – 49	16	49,7
2	50 – 69	15	46,875
3	70 – 89	1	3,125
Jumlah		32	100

2. Sumber Informasi Gizi

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa responden mendapatkan informasi gizi dari sumber yang sangat beragam, antara lain berupa majalah, buku, koran, leaflet, poster, televisi, radio, internet, guru/dosen, keluarga, petugas gizi, dan lain-lain. Jumlah sumber informasi gizi yang diakses responden dapat dicermati pada tabel 10.

Tabel 10. Distribusi Responden Menurut Jumlah Sumber Informasi Gizi Yang Diakses Oleh Responden

No	Jumlah sumber informasi (jenis)	Responden	
		Jumlah	Persentase
1	0 – 3	13	40,6
2	4 – 7	14	43,8
3	8 – 11	5	15,5
Jumlah		32	100

Hasil penelitian mengungkapkan adanya 4 mahasiswa (12.5%) yang mengaku tidak memiliki sumber informasi gizi (0). Rata-rata jumlah sumber informasi gizi yang dapat diakses responden adalah 4,22 jenis \pm 3,139 (SD).

Informasi yang diperoleh responden baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Dengan adanya kemajuan teknologi, maka akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan responden tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

3. Tingkat Pengetahuan Gizi

Tabel 11. Tingkat Pengetahuan Gizi Responden

No	Tingkat Pengetahuan Gizi	Responden	
		Jumlah	Persentase
1	Kurang	1	3,1
2	Cukup	19	59,4
3	Baik	12	37,5
Jumlah		32	100

Tabel 11 menunjukkan bahwa hanya terdapat 1 orang (3,1 %) responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang. Sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan baik terdapat 12 (37,5%) responden. Responden yang memiliki pengetahuan gizi cukup mampu menjawab 18-24 pertanyaan dengan benar dari 30 pertanyaan yang diajukan. Dari beberapa pertanyaan yang diajukan, responden tidak mengetahui tentang jumlah kalori dalam 1 gram protein, protein yang diperoleh dari tumbuh-tumbuhan, bahan makanan pokok yang rendah protein, protein merupakan sumber apa, jenis buah-buahan yang mengandung lemak tinggi, asam lemak yang terkandung dalam minyak kelapa, makanan yang mengandung vitamin A, vitamin yang terkandung dalam kacang hijau, dan lain-lain. Tingkat pengetahuan gizi baik pada responden disebabkan oleh responden memperoleh pengetahuan gizi dari beragam sumber informasi.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi asupan makanan seseorang, namun pengetahuan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, media sosial, ekonomi, lingkungan dan pengalaman. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik pula (Anjani Putri 2013).

4. Tingkat Kecukupan Energi

Tingkat kecukupan energi responden dihitung dari rata-rata hasil *Recall* 3x24 jam dibandingkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Energi 2013.

Tabel 12. Tingkat Kecukupan Energi Responden

No	Tingkat Kecukupan Energi	Responden	
		Jumlah	Persentase
1	Defisit berat	24	75.0
2	Defisit sedang	1	3.1
3	Defisit ringan	5	15.6
4	Normal	2	6.3
Jumlah		32	100.0

Tabel 12 menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecukupan energi responden tidak baik, sebab 30 (93,8%) dari mereka mengalami defisit energi. Hal ini disebabkan karena kebiasaan makan yang kurang baik. sebagian responden mengaku sering meninggalkan kebiasaan sarapan, atau berkurangnya porsi makan (seperti nasi, lauk pauk) maupun frekwensi makan hanya 1 -2 kali sehari. Hal ini disebabkan juga karena tingkat sosial ekonomi yang tergolong menengah kebawah, yang menjadikan reesponden makan seadanya tanpa mengetahui kecukupan akan zat gizi energi.

5. Tingkat Kecukupan Protein

Tingkat kecukupan protein dihitung dari rata-rata hasil *Recall* 3x24 jam yang dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Protein 2013.

Tabel 13. Tingkat Kecukupan Protein Responden

No	Kecukupan protein	Responden	
		Jumlah	Persentase
1	Defisit berat	7	21.9
2	Defisit sedang	6	18.8
3	Defisit ringan	6	18.8
4	Normal	10	31.2
5	Lebih	3	9.4
Jumlah		32	100.0

Tabel 13 menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecukupan protein responden tidak baik, sebab 59,4 % dari mereka mengalami defisit protein. Hal ini disebabkan karena asupan protein responden yang kurang dan cenderung untuk mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat. Berdasarkan hasil recall 3x24 jam, asupan protein responden sebagian besar diperoleh dari tempe, tahu, dan telur. Responden jarang mengkonsumsi makanan sumber protein hewani. Protein terdiri dari asam-asam amino. Disamping menyediakan asam amino essensial, protein juga mensuplai energi dalam keadaan energi terbatas dari karbohidrat dan lemak (Hardinsyah, 2004).

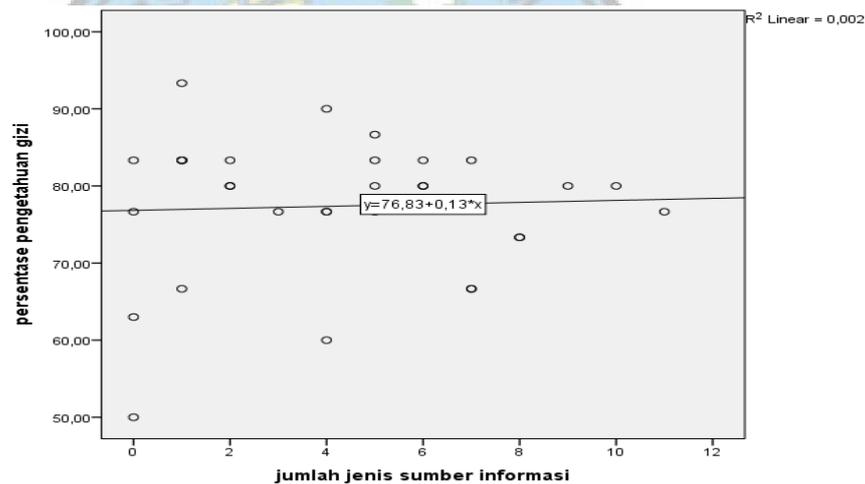
6. Tingkat Kecukupan Serat

Tingkat konsumsi serat diambil dari rata-rata hasil *Recall* 2x24 jam yang dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) serat 2013. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden mengalami kekurangan serat.

C. Analisis Bivariat

1. Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Pengetahuan Gizi

Uji kenormalan distribusi data variabel tingkat pengetahuan gizi dan jumlah sumber informasi gizi dilakukan dengan uji *kolmogorov-smirnov*. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel tingkat pengetahuan gizi terdistribusi normal (*p value* 0,096 > 0,05), dan variabel jumlah sumber informasi gizi terdistribusi normal (*p value* 0,603 > 0,05). Berdasarkan hasil uji tersebut maka analisis hubungan jumlah informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi pada responden dilakukan dengan uji *korelasi person*. Uji *korelasi pearson* menghasilkan nilai *p value* 0,804 (> 0,05) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara jumlah informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi. Gambaran hubungan jumlah informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi dapat dilihat pada gambar 1.



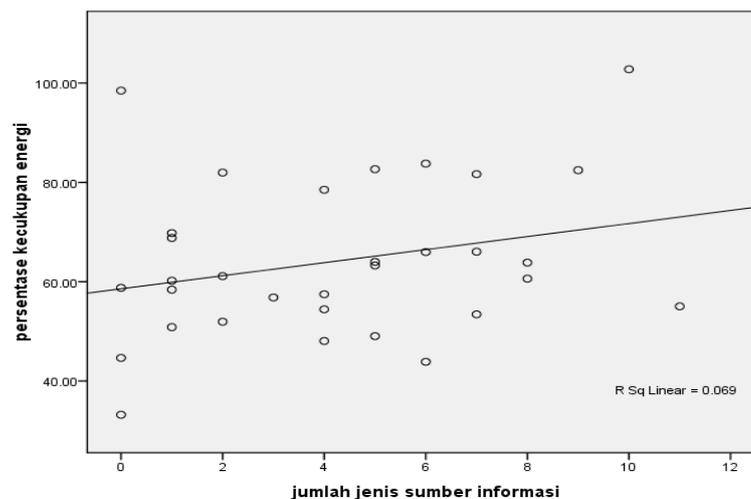
Gambar 1. Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Pengetahuan Gizi.

Tingkat pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh informasi yang didapat responden. Semakin banyak sumber informasi gizi yang didapat diharapkan pengetahuan gizi akan baik pula. Namun menurut teori Notoadmodjo menyatakan bahwa seseorang yang tingkat pengetahuan baru ke tingkat awal yaitu tahu (know) dapat diartikan seseorang mengingat materi yang sudah dipelajari sebelumnya, namun belum berarti seseorang itu berada ditingkat aplikasi (aplication) yang artinya seseorang memiliki kemampuan untuk menerapkan materi yang

di pelajari pada situasi atau kondisi nyata dalam kehidupan. Hal lain yang mempengaruhi yaitu peneliti tidak memberikan pertanyaan kapan sumber informasi gizi tersebut didapatkan pada lembar kuesioner. Hal tersebut yang memungkinkan responden lupa dalam menerapkan pengetahuan telah didapat dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.

2. Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi

Uji kenormalan distribusi data variabel tingkat kecukupan energi dan jumlah sumber informasi gizi dilakukan dengan uji *kolmogorov-smirnov*. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel tingkat kecukupan energi terdistribusi normal (*p value* 0,567 > 0,05), dan variabel jumlah sumber informasi gizi terdistribusi normal (*p value* 0,603 > 0,05). Berdasarkan hasil uji tersebut maka analisis hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan energi pada responden dilakukan dengan *uji korelasi person*. Uji *korelasi pearson* menghasilkan nilai *p value* 0,147 (> 0,05) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan energi. Gambaran hubungan sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan energi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan energi

Pada penelitian ini tingkat kecukupan energi pada mahasiswa pendidikan kimia tergolong defisit atau kurang. Hal ini bisa disebabkan karena ketersediaan makanan dan kebiasaan makan. Pada umumnya kebiasaan makan seseorang tidak didasarkan atas keperluan fisik akan zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan.

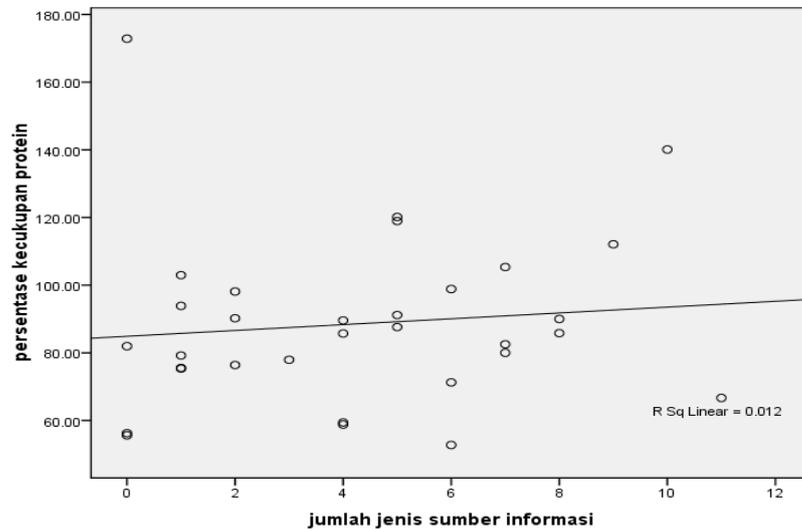
Kebiasaan ini berasal dari pola makan yang didasarkan pada budaya kelompok yang diajarkan pada seluruh anggota keluarga. Beberapa keluarga mengembangkan pola makan tiga kali sehari yaitu makan pagi, siang, dan malam. Beberapa keluarga mengembangkan pola makan dua kali sehari yaitu makan siang dan makan malam, bahkan beberapa keluarga juga mengembangkan pola makan jika lapar dan berhenti makan sebelum kenyang (Budiyanto, 2004).

Hubungan jumlah informasi gizi dengan tingkat kecukupan energi tidak terdapat hubungan yang signifikan, dikarenakan informasi yang didapatkan responden tidak berkaitan dengan apa yang ditanyakan peneliti, peneliti juga tidak menanyakan kapan sumber informasi tersebut didapatkan oleh responden.

3. Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein

Uji kenormalan distribusi data variabel tingkat kecukupan protein dan jumlah sumber informasi gizi dilakukan dengan uji *kolmogorov-smirnov*. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel tingkat kecukupan protein terdistribusi normal (p value $0,503 > 0,05$), dan variabel jumlah sumber informasi gizi terdistribusi normal (p value $0,603 > 0,05$). Berdasarkan hasil uji tersebut maka analisis hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan protein pada responden dilakukan dengan uji *korelasi person*. Uji *korelasi pearson* menghasilkan nilai p value $0,559 (> 0,05)$ sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan protein. Gambaran

hubungan sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan protein dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein

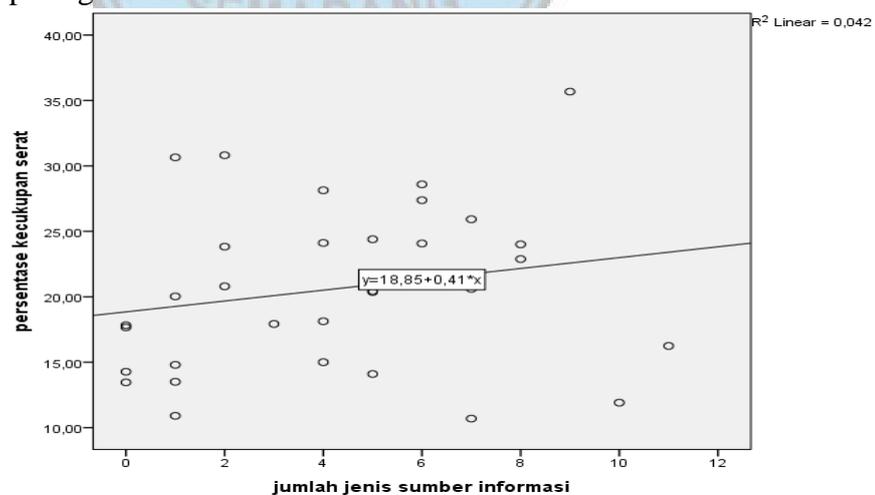
Dalam penelitian ini sumber informasi yang didapatkan responden antara lain berupa majalah, buku, koran, leaflet, poster, televisi, radio, internet, guru/dosen, keluarga, petugas gizi, dan lain-lain. Namun banyaknya sumber informasi gizi yang didapat responden tidak mencerminkan tingkat kecukupan protein normal. Hal ini disebabkan karena status sosial ekonomi responden yang tergolong menengah kebawah. Sebagian responden jarang mengkonsumsi makanan sumber protein hewani, mereka hanya mengkonsumsi makanan sumber protein nabati seperti tahu dan tempe.

Menurut Marwanti (2000) untuk mendapatkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, faktor sosial ekonomi dalam hal ini keuangan memegang peranan penting karena apabila keuangan memungkinkan untuk lebih leluasa dalam memilih makanan, maka kebutuhan makanan akan terpenuhi. Akan tetapi jika keuangan terbatas maka seseorang terpaksa memilih makanan yang murah, yang harus disesuaikan dengan keuangan yang tersedia.

Hubungan jumlah informasi gizi dengan tingkat kecukupan protein tidak terdapat hubungan yang signifikan, dikarenakan informasi yang didapatkan responden tidak berkaitan dengan apa yang ditanyakan peneliti, peneliti juga tidak menanyakan kapan sumber informasi tersebut didapatkan oleh responden.

4. Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Serat

Uji kenormalan distribusi data variabel tingkat kecukupan serat dan jumlah sumber informasi gizi dilakukan dengan uji *kolmogorov-smirnov*. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel tingkat kecukupan serat terdistribusi normal (*p value* 0,953 > 0,05), dan variabel jumlah sumber informasi gizi terdistribusi normal (*p value* 0,603 > 0,05). Berdasarkan hasil uji tersebut maka analisis hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan serat pada responden dilakukan dengan uji *korelasi person*. Uji *korelasi pearson* menghasilkan nilai *p value* 0,262 (> 0,05) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan serat. Gambaran hubungan sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan serat dapat dilihat pada gambar 4.

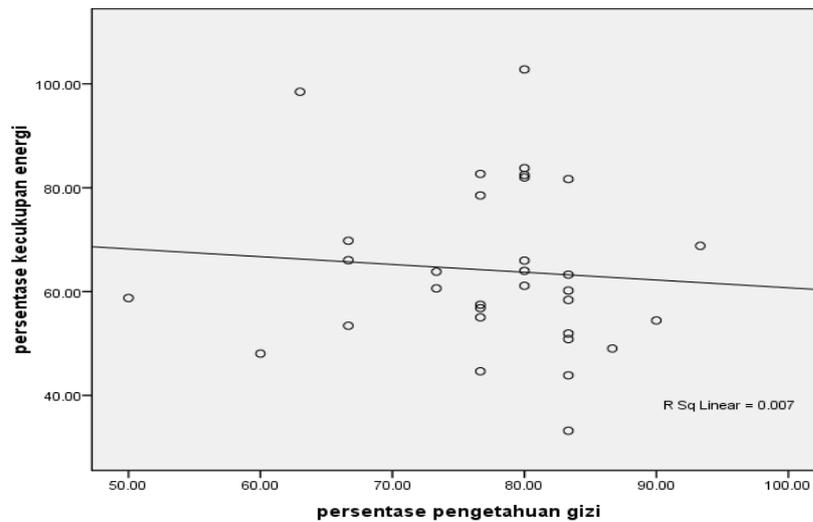


Gambar 4. Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein Serat

Pada penelitian ini responden jarang mengonsumsi sayuran maupun buah-buahan. Padahal serat sangat berfungsi bagi kesehatan tubuh salah satunya yaitu membantu mencegah sembelit. Pada saat dilakukan wawancara, beberapa responden mengaku mengalami gangguan pencernaan yaitu susah buang air besar. Hal ini disebabkan karena asupan serat yang kurang. Hubungan jumlah informasi gizi dengan tingkat kecukupan serat tidak terdapat hubungan yang signifikan, dikarenakan informasi yang didapatkan responden tidak berkaitan dengan apa yang ditanyakan peneliti, peneliti juga tidak menanyakan kapan sumber informasi tersebut didapatkan oleh responden.

5. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi

Uji kenormalan distribusi data variabel tingkat kecukupan energi dan tingkat pengetahuan gizi dilakukan dengan uji *kolmogorov-smirnov*. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel tingkat kecukupan energi terdistribusi normal (*p value* $0,567 > 0,05$), dan variabel tingkat pengetahuan gizi terdistribusi normal (*p value* $0,096 > 0,05$). Berdasarkan hasil uji tersebut maka analisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi pada responden dilakukan dengan uji *korelasi person*. Uji *korelasi pearson* menghasilkan nilai *p value* $0,644 (> 0,05)$ sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi. Gambaran hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi dapat dilihat pada gambar 5.



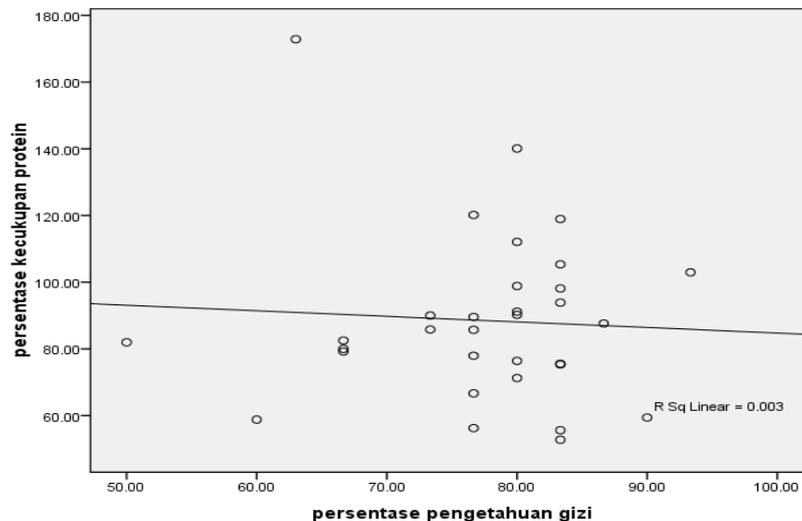
Gambar 5. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi.

Pada umumnya seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki pola makan yang baik pula. Akan tetapi, tidak dipungkiri bahwa memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan belum tentu dengan kebiasaan makan yang baik pula atau kebutuhan zat gizi akan tercukupi. Kenyataan ini sesuai dengan teori Notoadmojo yang menyatakan bahwa seseorang yang tingkat pengetahuan baru ke tingkat awal yaitu tahu (know) dapat diartikan seseorang mengingat materi yang sudah dipelajari sebelumnya, namun belum berarti seseorang itu berada ditingkat aplikasi (aplication) yang artinya seseorang memiliki kemampuan untuk menerapkan materi yang dipelajari pada situasi atau kondisi nyata dalam kehidupannya.

Pada penelitian ini didapat hasil tingkat kecukupan energi pada responden rata-rata tergolong defisit atau kurang dari yang dianjurkan. Hal ini disebabkan karena adanya recall bias, antara lain yaitu pengambilan data recall dilakukan pada saat hari libur dan akhir bulan. Hal lain juga disebabkan karena adanya flat slape syndrome, dimana terdapat kecenderungan responden yang kurus akan melaporkan konsumsi lebih banyak dan responden yang gemuk melaporkan konsumsinya lebih sedikit.

6. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein

Uji kenormalan distribusi data variabel tingkat kecukupan protein dan tingkat pengetahuan gizi dilakukan dengan uji *kolmogorov-smirnov*. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel tingkat kecukupan energi terdistribusi normal (p value 0,503 > 0,05), dan variabel tingkat pengetahuan gizi terdistribusi normal (p value 0,096 > 0,05). Berdasarkan hasil uji tersebut maka analisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein pada responden dilakukan dengan uji *korelasi person*. Uji *korelasi pearson* menghasilkan nilai p value 0,748 (> 0,05) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein. Gambaran hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein dapat dilihat pada gambar 6.



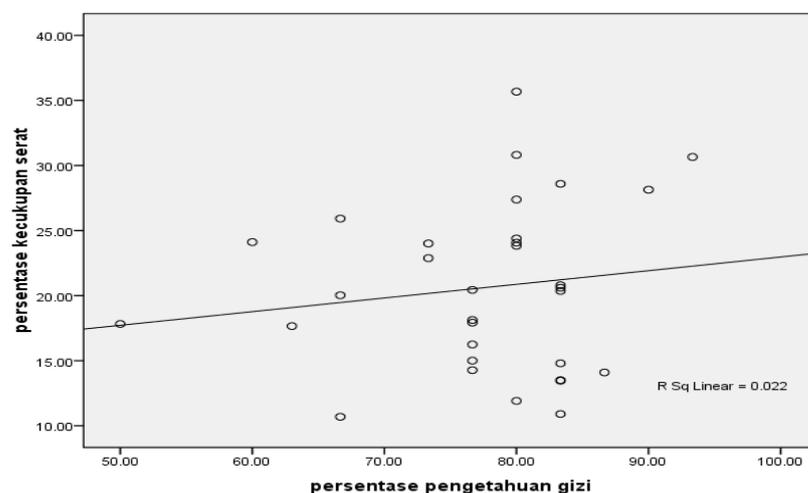
Gambar 6. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecukupan protein responden tidak baik, sebab 59,4 % dari mereka mengalami defisit protein. Hasil Uji *Korelasi Pearson* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein. Hal ini dikarenakan pertanyaan yang tercantum dalam lembar kuesioner berisi

tentang protein. Sedangkan sumber pengetahuan yang diperoleh responden adalah seputar cara menjaga kesehatan tubuh. Hal lain juga disebabkan karena pola makan responden yang masih tergolong kurang dalam mengkonsumsi makanan sumber protein khususnya protein hewani. Responden juga jarang/tidak mempunyai kebiasaan mengkonsumsi susu dan olahannya. Kurangnya tingkat kecukupan protein pada responden disebabkan karena kebiasaan makan dan adanya faktor sosial ekonomi. Karena faktor sosial ekonomi memegang peranan penting untuk menentukan daya beli dalam pemilihan makanan.

7. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Serat

Uji kenormalan distribusi data variabel tingkat kecukupan serat dan tingkat pengetahuan gizi dilakukan dengan uji *kolmogorov-smirnov*. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel tingkat kecukupan serat terdistribusi normal ($p\ value\ 0,953 > 0,05$), dan variabel tingkat pengetahuan gizi terdistribusi normal ($p\ value\ 0,096 > 0,05$). Berdasarkan hasil uji tersebut maka analisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan serat pada responden dilakukan dengan uji *korelasi person*. Uji *korelasi pearson* menghasilkan nilai $p\ value\ 0,422 (> 0,05)$ sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan serat. Gambaran hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan serat dapat dilihat pada gambar 7.

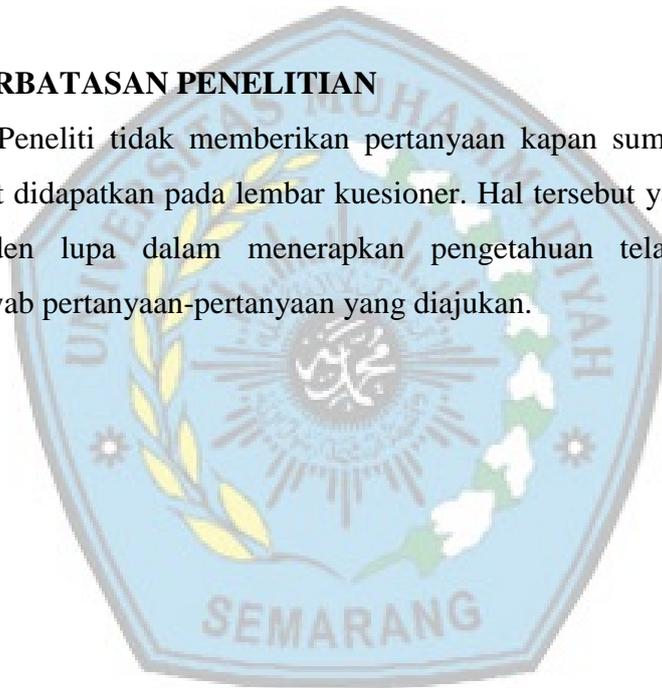


Gambar 7. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat
Kecukupan Serat.

Hasil *uji korelasi pearson* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan serat. Hal ini dikarenakan pertanyaan yang tercantum dalam lembar kuesioner berisi seputar buah dan sayur sebagai sumber serat. Sedangkan sumber pengetahuan yang diperoleh responden adalah seputar cara menjaga kesehatan tubuh.

D. KETERBATASAN PENELITIAN

Peneliti tidak memberikan pertanyaan kapan sumber informasi gizi tersebut didapatkan pada lembar kuesioner. Hal tersebut yang memungkinkan responden lupa dalam menerapkan pengetahuan telah didapat dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Jumlah sumber informasi gizi responden antara 0 –11 jenis, Terdapat 4 orang (12,5 %) responden yang mengaku tidak memiliki sumber informasi gizi. .
2. Terdapat 1 orang (3,1%) responden yang memiliki pengetahuan gizi pada tingkat kurang. Sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik terdapat 12 responden (37,5%).
3. Ditemukan 30 responden (93,8%) mengalami defisit energi
4. Ditemukan 19 responden (59,4%) yang mengalami defisit protein.
5. Semua responden mengalami defisit serat.
6. Tidak ada hubungan antara jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan energi
7. Tidak ada hubungan antara jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan protein
8. Tidak ada hubungan antara jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat kecukupan serat
9. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi
10. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein
11. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan serat
12. Tidak ada hubungan antara jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi

B. Saran

1. Untuk Fakultas FMIPA

- 1) Mengadakan program pendidikan gizi untuk mahasiswa, terutama pada tingkat I. Program pendidikan gizi bisa dilakukan melalui acara penyuluhan gizi rutin dan periodik, yang bekerja sama dengan mahasiswa Program Studi Gizi (D3 maupun S1).
- 2) Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Mengusulkan kepada Universitas Muhammadiyah Semarang, untuk melakukan pembinaan secara rutin dan berkesinambungan terhadap kantin yang ada di Kampus. Pembinaan dapat dilakukan dengan melibatkan semua program studi yang ada, agar kantin dapat menyajikan menu gizi seimbang yang aman dan hygiene serta terjangkau daya beli mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M dan Mohammad Asrori. 2004. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Andriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Yogyakarta : Kencana
- Arisman. 2002. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Budiyanto, A. K. 2004. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM Press. Hal. 29
- Depkes Jakarta. 2012. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika
- Darlina. Faktor Pendorong Mie Instan dan Kontribusi Energi dan Proteinnya Pada Mahasiswa Di Asrama. [Skripsi]. FKM USU Medan; 2004
- Hurlock, Elizabeth, B. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Jesa Nugroho. Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dan Tingkat Kecukupan Gizi Pendaki Gunung di Taman Nasional Gunung Gede Pangrango. [Skripsi]. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia ITB; 2009
- Khomsan, Ali. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: IPB Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga
- Moehji, S. 2003. *Ilmu Gizi 2*. Jakarta : Pajar Sinar Sinanti
- Marwanti. (2000). *Pengetahuan Makanan Indonesia*. Edisi I. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rhineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rhineka Cipta

- Proverawati, Atikah dan Siti Asfuah. 2009. *Gizi Untuk Kebidanan*. Jakarta : Nuha Medika
- Riyadi, H. 1996. *Gizi dan Kesehatan dalam Pembangunan Pertanian* (Khomsan, A, dan A Sulaeman, Editor). Bogor : IPB-Press
- Rizki Putri anjani. Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupa Zat Gizi pada Dewasa Awal. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP; 2013
- Sarwono. S. W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Soelistijani, Dina Agoes. 2002. *Sehat dengan Menu Berserat*. Jakarta: PT. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara
- Suci Anggraini. Faktor Lingkungan dan Faktor Individu Hubungannya dengan Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Asrama Universitas Indonesia Depok Tahun 2012. [Skripsi]. FKM UI; 2012
- Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Supariasa IDN,B Bakti dan I Fajar. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Syamsu, Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Syifa Puji Suci. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehata Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. [Skripsi]. Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah; 2011
- Ulfah, Nurul. Hubungan Antara Karakteristik Individu dan Pengaruh teman Sebaya dengan Kebiasaan makanan pada Mahasiswa Penghuni Asrama UI Depok. [Skripsi]. FKM UI; 2011



Lampiran 1

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN SEBAGAI SUBYEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

No. Telp/Hp :

Bersedia berpartisipasi sebagai subyek dalam penelitian yang berjudul
“**Hubungan Jumlah Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Pengetahuan
Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, protein dan Serat pada Mahasiswa
Program Studi S1 Pendidikan Kimia di Universitas Muhammadiyah
Semarang**” yang dilakukan oleh :

Nama : Wiqoyatussakinah

NIM : G0B013014

Fakultas : Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat

Program Studi : D III Gizi

Universitas : Universitas Muhammadiyah Semarang

Semarang,

()

Lampiran 2

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN SUMBER INFORMASI DAN PENGETAHUAN GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KIMIA

I. Identitas Responden

Nama :
Jenis kelamin :
Umur / Tanggal Lahir Tahun :
Umur :
Alamat :
Besaran uang saku :

II. Sumber Informasi

**Petunjuk : Berilah tanda ceklist (√) pada item jawaban yang anda pilih.
Boleh memilih lebih dari satu.**

1. Apakah anda sering membaca atau mendapatkan informasi yang berkaitan dengan gizi?
(...)Ya
(...)Tidak
Jika ya, lanjut ke nomer 2. Jika tidak berhenti.
2. Jika ya, informasi gizi apa yang pernah anda dapatkan?
Sebutkan.....
3. Selama ini dari mana kah anda mendapatkan tentang informasi gizi tersebut?
(...) majalah (....) internet
(....) buku (....) guru / dosen
(....) Koran (....) keluarga
(....) leaflet (....) petugas gizi
(....) poster (....) kelompok referensi (mertua, teman,
(....)Televisi orang tua, dll)
(....) radio (....) lain-lain, sebutkan.....

III. Pengetahuan Gizi

Petunjuk : Silang (X) salah satu jawaban yang tepat.

1. Istilah lain dari gizi adalah
 - a. Defisiensi
 - b. Nutrisi

- c. Epilepsi
 - d. Tidak tahu
2. Zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari :
 - a. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral
 - b. Karbohidrat dan protein
 - c. Vitamin
 - d. Tidak tahu
3. Manakah dari zat-zat gizi berikut yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh :
 - a. Lemak
 - b. Protein
 - c. Karbohidrat
 - d. Tidak tahu
4. Kelompok bahan makanan manakah di bawah ini yang banyak mengandung zat gizi protein hewani?
 - a. Kacang-kacangan
 - b. Daging, ikan, telur, dan susu
 - c. Bayam, jeruk telur dan susu
 - d. Tidak tahu
5. Kelompok bahan makanan manakah di bawah ini yang banyak mengandung zat gizi protein nabati?
 - a. Kacang-kacangan
 - b. Daging, ikan, telur dan susu
 - c. Bayam, jeruk, telur dan susu
 - d. Tidak tahu
6. Fungsi utama protein di dalam tubuh adalah
 - a. Sumber energy utama
 - b. Mengganti bagian tubuh yang rusak
 - c. Menjaga kesehatan mata
 - d. Tidak tahu
7. Pangan yang termasuk sumber protein :

- a. Singkong
 - b. Bayam
 - c. Telur
 - d. Tidak tahu
8. Protein sangat diperlukan untuk perkembangan dan pertumbuhan tubuh.
Setiap 1 gram protein menghasilkan :
- a. 4 kalori
 - b. 9 kalori
 - c. 5 kalori
 - d. Tidak tahu
9. Yang tergolong pangan sumber protein nabati adalah
- a. Kacang tanah dan kelapa
 - b. Kacang hijau dan singkong
 - c. Tahu dan tempe
 - d. Tidak tahu
10. Makanan yang mengandung protein tinggi adalah
- a. Nasi dan singkong
 - b. Daging dan ikan
 - c. Buah dan sayur
 - d. Tidak tahu
11. Protein bisa juga diperoleh dari tumbuh-tumbuhan yaitu :
- a. Sayur-sayuran
 - b. Kacang-kacangan
 - c. Buah-buahan
 - d. Tidak tahu
12. Bahan makanan pokok yang rendah kandungan proteinnya adalah
- a. Ketela pohon
 - b. Jagung
 - c. Beras
 - d. Tidak tahu
13. Kacang buncis, kacang tanah dan kedelai merupakan :

- a. Sumber karbohidrat
 - b. Sumber vitamin
 - c. Sumber protein
 - d. Tidak tahu
14. Tahu, tempe, ikan, telur dan daging adalah sumber :
- a. Tenaga
 - b. Zat pembangun
 - c. Zat pengatur
 - d. Tidak tahu
15. Konsumsi energy yang berlebih akan disimpan dalam bentuk :
- a. Tenaga
 - b. Energy
 - c. Lemak
 - d. Tidak tahu
16. Zat gizi yang paling banyak menghasilkan kalori (tenaga) adalah
- a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Lemak
 - d. Tidak tahu
17. Jenis buah-buahan yang mengandung lemak paling tinggi adalah
- a. Alpukat
 - b. Jeruk
 - c. Durian
 - d. Tidak tahu
18. Kandungan gizi yang banyak terdapat pada minyak goreng :
- a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Lemak
 - d. Tidak tahu
19. Minyak kelapa yang biasa dipergunakan untuk memasak makanan umumnya mengandung asam lemak :

- a. Jenuh
 - b. Tidak jenuh
 - c. Essensial
 - d. Tidak tahu
20. Resiko yang bisa ditimbulkan akibat kelebihan konsumsi lemak adalah
- a. Kegemukan
 - b. Kulit berwarna kuning
 - c. Beri-beri
 - d. Tidak tahu
21. Konsumsi makanan berlemak yang berlebihan akan mengakibatkan penyakit :
- a. Kurang kalori protein
 - b. Anemia
 - c. Jantung koroner
 - d. Tidak tahu
22. Vitamin-vitamin mempunyai sifat larut dalam lemak dan larut dalam air.
Manakah diantara vitamin berikut ini yang larut dalam lemak?
- a. Vitamin A, C, dan K
 - b. Vitamin A, D, E dan K
 - c. Vitamin A, C, D dan E
 - d. Tidak tahu
23. Buah-buahan yang paling banyak mengandung vitamin C adalah
- a. Papaya
 - b. Apel
 - c. Jambu biji
 - d. Tidak tahu
24. Makanan hewani yang banyak mengandung vitamin A :
- a. Minyak tawon
 - b. Minyak ikan
 - c. Daging-dagingan
 - d. Tidak tahu
25. Makanan yang banyak mengandung kalsium (Ca) adalah :

- a. Daging sapi
 - b. Susu
 - c. Jeruk
 - d. Tidak tahu
26. Makanan yang banyak mengandung serat adalah :
- a. daging
 - b. telur
 - c. buah dan sayur
 - d. tidak tahu
27. Kacang hijau banyak mengandung vitamin :
- a. Vitamin A
 - b. Vitamin B
 - c. Vitamin C
 - d. Tidak tahu
28. Sebagian besar obesitas (kegemukan) timbul karena faktor :
- a. Usia semakin bertambah
 - b. Genetik
 - c. Pola konsumsi makan sehari-hari
 - d. Tidak tahu
29. Obesitas menjadi berbahaya karena :
- a. Tidak bebas bergerak
 - b. Tubuh mudah terkena infeksi
 - c. Mendorong munculnya penyakit degenerative
 - d. Tidak tahu
30. Mengatasi obesitas yang efektif adalah dengan cara :
- a. Mengatur pola makan dan olahraga
 - b. Mengatur jadwal istirahat
 - c. Minum jamu
 - d. Tidak tahu

Lampiran 3

FORMULIR FOOD RECALL 3 X 24 JAM

Waktu makan	Nama hidangan	Bahan makanan	Banyaknya	
			URT (Ukuran Rumah Tangga)	Berat (gram)
Pagi :				
Selingan Pagi				
Siang :				
Selingan Sore				
Malam :				

Lampiran 4

HUBUNGAN JUMLAH SUMBER INFORMASI GIZI DENGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, PROTEIN, DAN SERAT PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KIMIA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Diskripsi Usia dan Jenis Kelamin Responden

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 17	2	6.2	6.2	6.2
18	3	9.4	9.4	15.6
19	13	40.6	40.6	56.2
20	9	28.1	28.1	84.4
21	4	12.5	12.5	96.9
23	1	3.1	3.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	9	28.1	28.1	28.1
perempuan	23	71.9	71.9	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	32	17	23	19,44	1,216
jenis kelamin	32	1	2	1,72	,457
Valid N (listwise)	32				

Diskripsi Berat Badan Responden

berat badan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 31.2	1	3.1	3.1	3.1
35.7	1	3.1	3.1	6.2
37.9	1	3.1	3.1	9.4
44	1	3.1	3.1	12.5
44.7	2	6.2	6.2	18.8
45	3	9.4	9.4	28.1
45.2	1	3.1	3.1	31.2
46.3	1	3.1	3.1	34.4
46.8	1	3.1	3.1	37.5
47	1	3.1	3.1	40.6
47.2	1	3.1	3.1	43.8
47.9	1	3.1	3.1	46.9
49	1	3.1	3.1	50.0
54.1	1	3.1	3.1	53.1
54.4	1	3.1	3.1	56.2
54.8	1	3.1	3.1	59.4
55	1	3.1	3.1	62.5
55.9	1	3.1	3.1	65.6
56	1	3.1	3.1	68.8
58.5	3	9.4	9.4	78.1
59.6	1	3.1	3.1	81.2
62.5	1	3.1	3.1	84.4
63.9	1	3.1	3.1	87.5
65	1	3.1	3.1	90.6
65.3	1	3.1	3.1	93.8
67.2	1	3.1	3.1	96.9
83	1	3.1	3.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
berat badan	32	31,2	83,0	52,338	10,5084
Valid N (listwise)	32				

Diskripsi Sumber Informasi Gizi Responden**jumlah jenis sumber informasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	4	12.5	12.5	12.5
1	5	15.6	15.6	28.1
2	3	9.4	9.4	37.5
3	1	3.1	3.1	40.6
4	4	12.5	12.5	53.1
5	4	12.5	12.5	65.6
6	3	9.4	9.4	75.0
7	3	9.4	9.4	84.4
8	2	6.2	6.2	90.6
9	1	3.1	3.1	93.8
10	1	3.1	3.1	96.9
11	1	3.1	3.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
tinggi badan	32	146,00	180,00	155,9063	7,76410
Valid N (listwise)	32				

Diskripsi Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi Responden

kategori pengetahuan gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	1	3.1	3.1	3.1
sedang	19	59.4	59.4	62.5
Baik	12	37.5	37.5	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
persentase pengetahuan gizi	32	50.00	93.33	77.3822	8.92665
Valid N (listwise)	32				

Diskripsi Kategori Tingkat Kecukupan Energi Responden

kategori asupan energi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid defisit berat	24	75.0	75.0	75.0
defisit sedang	1	3.1	3.1	78.1
defisit ringan	5	15.6	15.6	93.8
normal	2	6.2	6.2	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
persentase kecukupan energi	32	33.20	102.78	64.1240	15.73834
Valid N (listwise)	32				

Diskripsi Kategori Tingkat Kecukupan Protein Responden

kategori asupan protein

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid defisit berat	7	21.9	21.9	21.9
defisit sedang	6	18.8	18.8	40.6
defisit ringan	6	18.8	18.8	59.4
normal	10	31.2	31.2	90.6
lebih	3	9.4	9.4	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
persentase kecukupan protein	32	52.77	172.84	88.5411	25.23550
Valid N (listwise)	32				

Diskripsi Kategori Tingkat Kecukupan Serat Responden

kategori asupan serat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	32	100.0	100.0	100.0

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
persentase kecukupan serat	32	10.69	35.67	20.5976	6.37300
Valid N (listwise)	32				

Uji Kenormalan Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

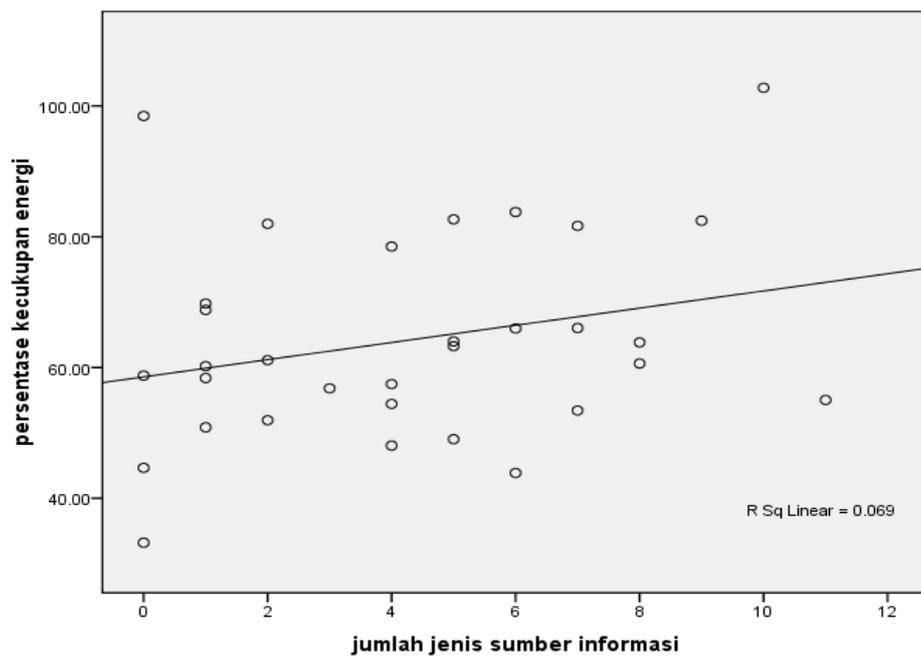
		jumlah jenis sumber informasi	persentase kecukupan energi	persentase kecukupan protein	persentase kecukupan serat	persentase pengetahuan gizi
N		32	32	32	32	32
Normal Parameters ^a	Mean	4.22	64.1240	88.5411	20.5976	77.3822
	Std. Deviation	3.139	15.73834	25.23550	6.37300	8.92665
Most Extreme Differences	Absolute	.135	.139	.146	.091	.218
	Positive	.135	.139	.146	.091	.159
	Negative	-.089	-.086	-.082	-.069	-.218
Kolmogorov-Smirnov Z		.765	.786	.825	.516	1.232
Asymp. Sig. (2-tailed)		.603	.567	.503	.953	.096
a. Test distribution is Normal.						

Hubungan Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi

Uji Korelasi Pearson

Correlations

		jumlah jenis sumber informasi	persentase kecukupan energy
jumlah jenis sumber informasi	Pearson Correlation	1	.262
	Sig. (2-tailed)		.147
	N	32	32
persentase kecukupan energy	Pearson Correlation	.262	1
	Sig. (2-tailed)	.147	
	N	32	32

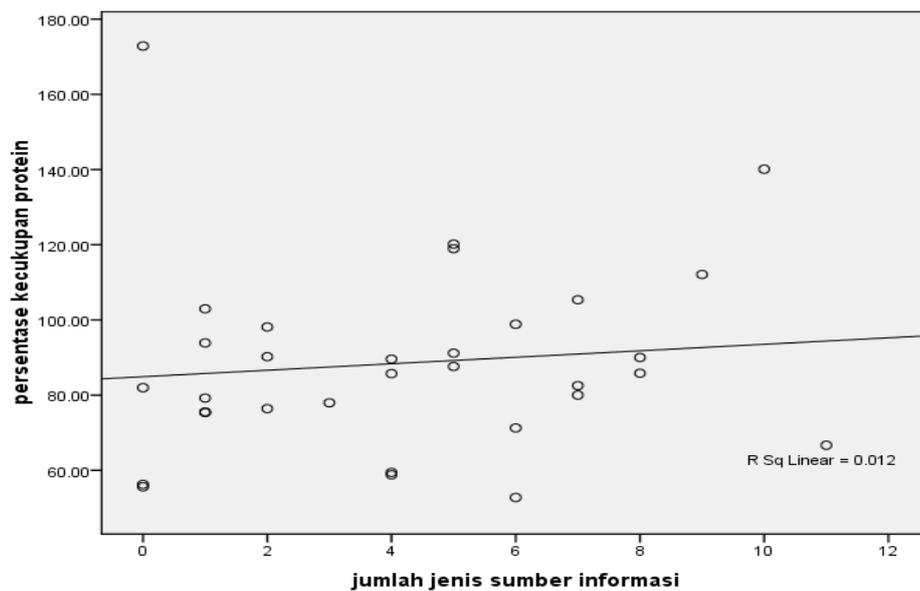


Hubungan Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein

Uji Korelasi Pearson

Correlations

		jumlah jenis sumber informasi	persentase kecukupan protein
jumlah jenis sumber informasi	Pearson Correlation	1	.107
	Sig. (2-tailed)		.559
	N	32	32
persentase kecukupan protein	Pearson Correlation	.107	1
	Sig. (2-tailed)	.559	
	N	32	32

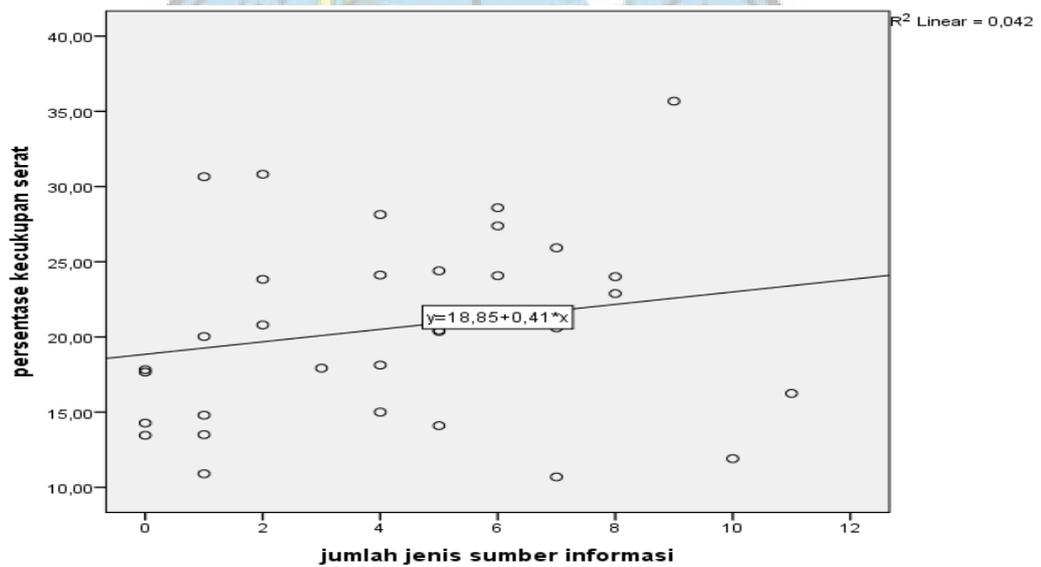


Hubungan Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Kecukupan Serat

Uji Korelasi Pearson

Correlations

		jumlah jenis sumber informasi	persentase kecukupan serat
jumlah jenis sumber informasi	Pearson Correlation	1	.204
	Sig. (2-tailed)		.262
	N	32	32
persentase kecukupan serat	Pearson Correlation	.204	1
	Sig. (2-tailed)	.262	
	N	32	32

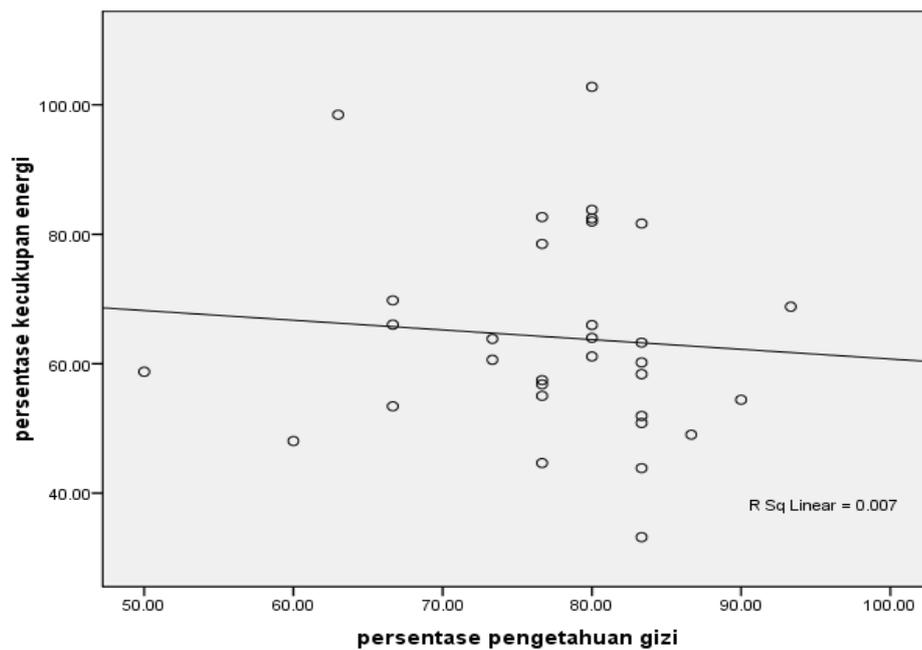


Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi

Uji Korelasi Pearson

Correlations

		persentase pengetahuan gizi	persentase kecukupan energi
persentase pengetahuan gizi	Pearson Correlation	1	-.085
	Sig. (2-tailed)		.644
	N	32	32
persentase kecukupan energi	Pearson Correlation	-.085	1
	Sig. (2-tailed)	.644	
	N	32	32

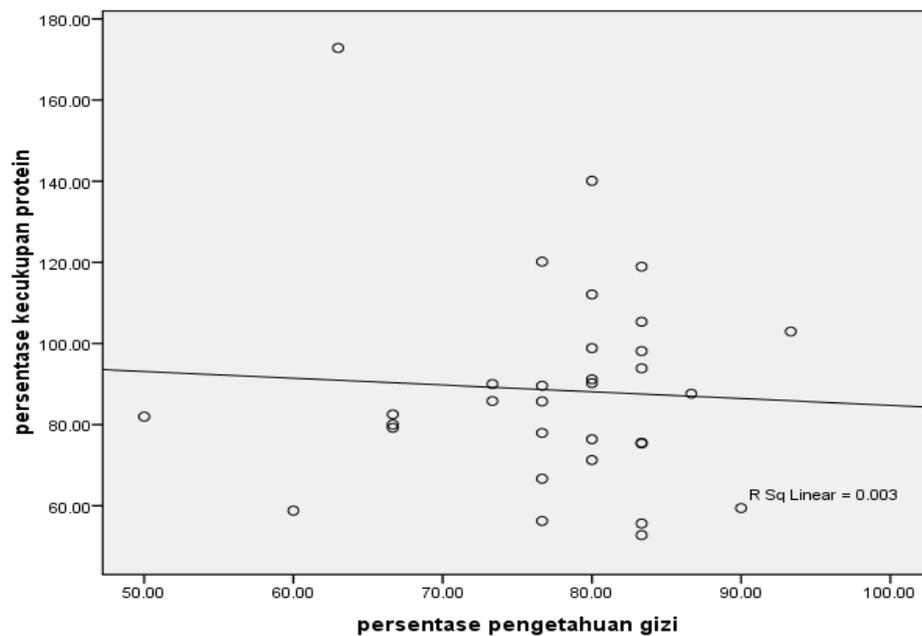


Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein

Uji Korelasi Pearson

Correlations

		persentase pengetahuan gizi	persentase kecukupan protein
persentase pengetahuan gizi	Pearson Correlation	1	-.059
	Sig. (2-tailed)		.748
	N	32	32
persentase kecukupan protein	Pearson Correlation	-.059	1
	Sig. (2-tailed)	.748	
	N	32	32

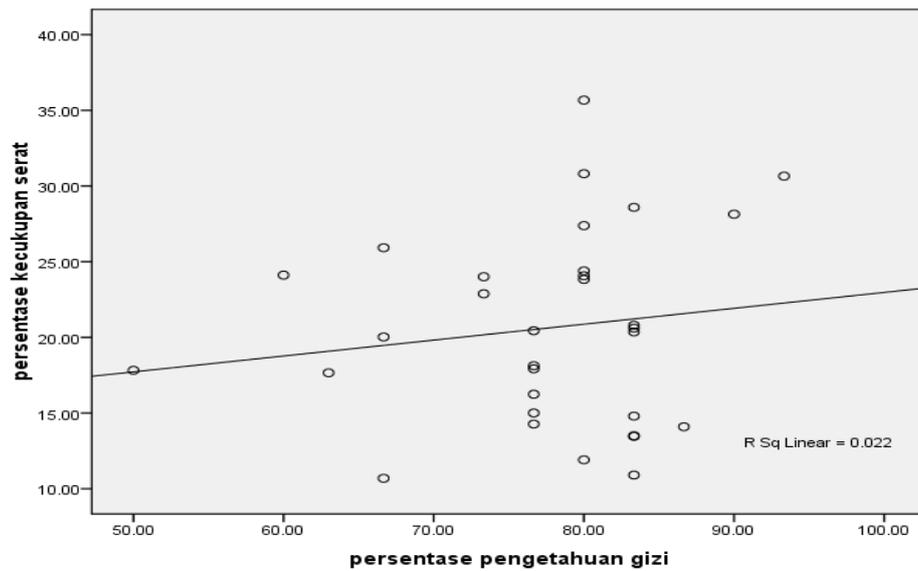


Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Serat

Uji Korelasi Pearson

Correlations

		persentase pengetahuan gizi	persentase kecukupan serat
persentase pengetahuan gizi	Pearson Correlation	1	.147
	Sig. (2-tailed)		.422
	N	32	32
persentase kecukupan serat	Pearson Correlation	.147	1
	Sig. (2-tailed)	.422	
	N	32	32



Hubungan Sumber Informasi Gizi dengan Tingkat Pengetahuan Gizi

Uji Korelasi Pearson

Correlations

		jumlah jenis sumber informasi	persentase pengetahuan gizi
jumlah jenis sumber informasi	Pearson Correlation	1	,046
	Sig. (2-tailed)		,804
	N	32	32
persentase pengetahuan gizi	Pearson Correlation	,046	1
	Sig. (2-tailed)	,804	
	N	32	32

