

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI DAN  
MAKANAN DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA PENDERITA GIZI  
LEBIH DI FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagai  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Kauni Nur Islami  
NIM. 16511247008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI DAN  
MAKANAN DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA PENDERITA GIZI  
LEBIH DI FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh :  
**Kauni Nur Islami**  
**16511247008**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan, pola makan, hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa FT Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2014-2018 dengan  $IMT \geq 25$ , jenjang pendidikan S1 dan D3 dengan jumlah populasi 80 mahasiswa. Pengambilan sampel penelitian sebanyak 50 responden dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes pengetahuan sebanyak 40 item, angket *food recall* selama 3 hari dan *food frequency* selama 7 hari. Validitas instrumen berupa tes dan angket dilakukan dengan *expert judgment* dan dilanjutkan dengan analisis menggunakan program SPSS versi 24. Analisis data dilakukan dengan statistik korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan 32 responden (64%) termasuk kategori tinggi, kategori cukup 18 responden (36%) dan tidak ada yang berada pada kategori rendah. 2) Pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan bahwa 27 responden (54%) kategori baik, 23 responden (46%) kategori cukup dan tidak ada responden dengan pola makan kurang. Tingkat konsumsi karbohidrat yang berada pada kategori baik 17 responden (34%), kategori cukup 2 responden (4%), tidak terdapat kategori sedang dan buruk, 31 responden (62%) melebihi dari angka kecukupan karbohidrat. Tingkat konsumsi protein pada semua responden melebihi dari angka kecukupan protein. Tingkat konsumsi lemak pada kategori baik 9 responden (18%), kategori cukup 9 responden (18%), kategori sedang 6 responden (12%) dan tidak terdapat kategori buruk terhadap responden, 26 responden (52%) melebihi dari angka kecukupan lemak. Tingkat kecukupan kalori pada kategori baik 9 responden (18%), kategori cukup 2 responden (4%), tidak terdapat kategori sedang dan buruk, 39 responden (78%) melebihi dari angka kecukupan kalori. 3) Ada hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih dengan nilai  $r = 0,545$  dan  $R^2 = 29,7\%$ .

**Kata kunci: pengetahuan, gizi dan makanan, pola makan, gizi lebih, mahasiswa**

**CORRELATION BETWEEN KNOWLEDGE LEVELS OF NUTRITION AND FOOD  
WITH DIETARY HABIT FOR OVERNUTRITION STUDENTS IN FACULTY OF  
ENGINEERING  
YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY**

By :  
**Kauni Nur Islami**  
**16511247008**

**ABSTRACT**

This study aims to determine the level of knowledge about nutrition, dietary habit, and the correlation between them for over nutrition students in Faculty of Engineering, Yogyakarta State University.

This research is a correlational study. The study population was students of the 2014-2018 Yogyakarta State University with a BMI  $\geq 25.0$ , Undergraduate and Associate degree with a population of 80 students. Sampling of as many as 50 respondents was carried out using purposive sampling method. Data collection techniques used as many as 40 items of knowledge test instruments, food recall questionnaire for 3 days and food frequency for 7 days. The validity of the instrument in the form of tests and questionnaires was carried out with expert judgment and continued with analysis using SPSS version 24. Data analysis was performed with product moment correlation statistics.

The results showed that: 1) The level of knowledge about nutrition and food for students with over nutrition at the Faculty of Engineering Yogyakarta State University showed 32 respondents (64%) included in the high category, sufficient categories of 18 respondents (36%) and none were in the category low. 2) The dietary habit of students with over nutrition at the Faculty of Engineering, Yogyakarta State University showed that 27 respondents (54%) are in the good category, 23 respondents (46%) are in the adequate category and there are no respondents with a poor diet. The level of carbohydrate consumption that is in the good category 17 respondents (34%), adequate categories 2 respondents (4%), there are no medium and bad categories, 31 respondents (62%) exceed the carbohydrate adequacy rate. The level of protein consumption in all respondents exceeds the protein adequacy rate. The level of fat consumption in the good category is 9 respondents (18%), the sufficient category is 9 respondents (18%), the medium category is 6 respondents (12%) and there is no bad category for respondents, 26 respondents (52%) exceed the fat adequacy rate. Calorie adequacy level in the good category 9 respondents (18%), sufficient categories 2 respondents (4%), there are no medium and bad categories, 39 respondents (78%) exceed the calorie adequacy rate. 3) There is a positive and significant relationship between the level of knowledge about nutrition and food with dietary habit in students with over nutrition with  $r = 0.545$  and  $R^2 = 29.7\%$ .

**Keywords: knowledge, nutrition and food, diet, over nutrition students**

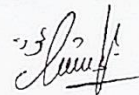
## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Kauni Nur Islami  
NIM : 16511247008  
Program Studi : Pendidikan Teknik Boga –S1  
Judul TAS : Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dan Makanan Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Penderita Gizi Lebih Di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 18 Oktober 2019  
Yang menyatakan,



Kauni Nur Islami  
NIM 16511247008

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI  
DAN MAKANAN DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA  
PENDERITA GIZI LEBIH DI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS  
NEGERI YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

Kauni Nur Islami

16511247008

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.


Yogyakarta, Oktober 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Mutiara Nugraheni, STP.,M.Si.  
NIP. 19770131 200212 2 001



Dr. Nani Ratnaningsih, S.T.P.,M.P.  
NIP. 19721113 199702 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI  
DAN MAKANAN DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA  
PENDERITA GIZI LEBIH DI FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Disusun oleh :

Kauni Nur Islami


16511247008

Telah dipertahankan di depan TIM Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Prodi Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta  
pada tanggal 18 Oktober 2019.

**TIM DEWAN PENGUJI**

Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nani Ratnaningsih, STP.,MP Ketua Penguji/ Pembimbing		18 Oktober 2019
Dra. Rizqie Auliana, M.Kes Sekretaris Penguji		18 Oktober 2019
Dr. Dra. Badraningsih Lastariwati, M.Kes Penguji		18 Oktober 2019

Yogyakarta, Januari 2020  
Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Drs. Herman Dwi Surjono, M.Sc.,MT.,Ph.D.  
NIP.19640205 198703 1 001

## **MOTTO**

*Kalau kau tidak tahan dengan lelahnya belajar, maka kau harus sanggup perihnya menahan kebodohan*

**-Imam Syafi'i-**

*Salah satu pengkerdilan terkejam dalam hidup ialah membiarkan pikiran yang cemerlang menjadi budak bagi tubuh yang malas, yang mendahulukan istirahat sebelum lelah*

**-Buya Hamka-**

*Keberhasilan bukanlah milik orang pintar. Namun keberhasilan itu adalah milik mereka yang senantiasa berusaha*

**-BJ Habibie-**

*Libatkan Allah dalam segala hal, karna Ridha-Nya lah yang utama*

**-Kauni-**

## **Persembahan**

Sebuah karya sederhana ini ku persembahkan untuk:

Semua orang tuaku, terima kasih atas doa doa yang dipanjatkan setiap waktu untukku dan kasih sayang yang telah engkau berikan serta dukungan dan berbagai bentuk pengorbanan yang belum bahkan tak akan terbalaskan.

Kakakku Fasyiah Noor dan adik-adikku Ghazi Basyir dan Musthofa Masyhur Mubarak, yang senantiasa memberikan motivasi dan tak henti-hentinya memberikan semangat.

Sahabatku yang tak lelah memotivasi dan mendampingi setiap langkah perjuangan dalam menyusun skripsi ini, Diah Istiani, Rizki Khilda, Martiyah, Nuril Arifa Sakti, Ni'mah Luthfianingsih, Tasya Puspa Nabila, Sekalbu Hayati Rasa, Fitriani UI Husna, Dena Vidia, Puspita Indah Lestari, Susanti, Asti Munawaroh, Husna Nur Fadhiyah, Hermawati Kartini, Istia Husna Dzakiyah, Roudhoh Shidqi Amirah, Nurfadlillah dan sabat-sahabat ku yang lainnya yang tentunya tak dapat dituliskan satu persatu

Teman – temanku seperjuangan, Mahasiswa Pendidikan Teknik Boga (PKS), semangat buat kalian semua, perjuangan kita masih panjang.

Tak lupa terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.



## KATA PENGANTAR



Puji syukur Kehadirat Allah SWT dimana telah memberikan nikmat taufik hidayah serta inayah kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dan Makanan Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Penderita Gizi Lebih Di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta” ini secara lancar dan diberikan banyak kemudahan. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan dan suri tauladan kita semua, Nabi Muhammad SAW, *Al Murabbiah, Al Qiyadah*, beliau adalah percontohan guru yang memiliki *akhlaqul karimah* dan menjadi sebaik-baiknya penyampai ilmu. Penyusunan laporan Tugas Akhir Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan. Mata kuliah Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan, tentunya tidak terlepas dari kerjasama, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini Penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada pihak-pihak yang terkait sebagai berikut ini.

1. Dr. Nani Ratnaningsih, S.T.P., MP selaku Dosen pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, bimbingan selama penyusunan TAS ini.
2. Dr. Rizqie Auliana, M. Kes selaku sekretaris penguji dan Dr. Dra Badraningsih Lastariwati, M. Kes selaku penguji yang memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.

4. Prof. Drs. Herman Dwi Surjono, M.Sc., MT., Ph.D selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Januari 2020  
Penyusun,

Kauni Nur Islami

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	10
1. Perilaku .....	10
2. Pengetahuan .....	13
3. Gizi dan Makanan.....	24
4. Pengetahuan Gizi dan Makanan.....	43
5. Pola Makan .....	46
6. Remaja .....	64
7. Status Gizi .....	67
8. Gizi Lebih .....	69
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	79
C. Kerangka Pikir .....	80
D. Hipotesis Penelitian.....	83
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	84
B. Definisi Operasional Variabel .....	85
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	86
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	86
E. Teknik Pengumpulan Data .....	87
F. Instrumen Penelitian.....	89

G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	93
H. Teknis Analisis Data .....	99
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	107
1. Deskripsi Karakteristik Responden .....	107
2. Deskripsi Data Penelitian.....	111
B. Pembahasan .....	135
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	144
B. Saran.....	145
C. Keterbatasan Penelitian .....	146
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>147</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>150</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Taksonomi Ranah Kognitif .....	16
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi remaja dan dewasa awal .....	28
Tabel 3. Kadar air pada beberapa makanan.....	32
Tabel 4. Sumber Karbohidrat dalam makanan .....	33
Tabel 5. Sumber lemak dalam makanan .....	34
Tabel 6. Sumber Protein dalam makanan.....	35
Tabel 7. Sumber vitamin A dalam Makanan.....	38
Tabel 8. Sumber vitamin D dalam makanan .....	39
Tabel 9. Sumber vitamin E dalam makanan.....	40
Tabel 10. Sumber vitamin K dalam makanan .....	41
Tabel 11. Sumber vitamin B dalam makanan.....	42
Tabel 12. Sumber vitamin C dalam makanan.....	43
Tabel 13. Angka Kecukupan Gizi Kelompok Dewasa Wanita .....	55
Tabel 14. Angka Kecukupan Gizi Kelompok Dewasa Laki-laki .....	55
Tabel 15. Jumlah Porsi Makanan yang Dianjurkan Pada Usia Remaja .....	56
Tabel 16. Anjuran Makanan Rata-rata Satu Hari untuk Orang Dewasa menurut Golongan Umur (dalam gram dan ukuran rumah tangga).....	56
Tabel 17. Metode Survey Konsumsi Makanan.....	60
Tabel 18. Nilai Ambang Batas indeks Masa Tubuh untuk Indonesia.....	78
Tabel 19. Nilai Ambang Batas Indeks Masa Tubuh Obesitas .....	78
Tabel 20. Penilaian Pola Konsumsi .....	88
Tabel 21. Kisi-kisi instrumen pengetahuan .....	91
Tabel 22. Kisi-kisi Instrumen <i>food frequency</i> .....	92
Tabel 23. Instrumen Food Recall 24 Jam.....	93
Tabel 24. Intepretasi Nilai Koefisien Reliabilitas.....	96
Tabel 25. Klasifikasi Tingkat Kesukaran Butir Soal .....	97
Tabel 26. Taraf Kesukaran Butir Soal.....	98
Tabel 27. Klasifikasi Daya Beda Butir Soal.....	99
Tabel 28. Kategori Tingkat Pengetahuan .....	102
Tabel 29. Penilaian konsumsi .....	103
Tabel 30. Distribusi umur responden .....	107
Tabel 31. Distribusi jenis kelamin responden .....	108
Tabel 32. Distribusi asal Program Studi/Jurusan responden .....	108
Tabel 33. Distribusi angkatan responden .....	109
Tabel 34. Distribusi berat badan responden .....	109
Tabel 35. Distribusi tinggi badan responden .....	110
Tabel 36. Status gizi lebih dengan IMT (Indeks Masa Tubuh) .....	111
Tabel 37. Distribusi IMT Gizi Lebih Responden .....	111
Tabel 38. Tingkat Pengetahuan secara keseluruhan .....	111
Tabel 39. Tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan pada	

mahasiswa penderita gizi lebih .....	112
Tabel 40. Tingkat pengetahuan gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan tahu (C1).....	113
Tabel 41. Tingkat pengetahuan gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan memahami (C2) .....	114
Tabel 42. Tingkat pengetahuan gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan aplikasi (C3) .....	115
Tabel 43. Distribusi Frekuensi <i>Food Frequency</i> .....	116
Tabel 44. Distribusi frekuensi konsumsi makanan pokok .....	116
Tabel 45. Distribusi frekuensi konsumsi lauk pauk .....	119
Tabel 46. Distribusi frekuensi konsumsi sayur-sayuran .....	122
Tabel 47. Distribusi frekuensi buah-buahan.....	125
Tabel 48. Bahan Makanan yang sering di konsumsi .....	127
Tabel 48. Tingkat Konsumsi Karbohidrat (Asupan Karbohidrat) .....	128
Tabel 49. Tingkat Konsumsi Protein (Asupan Protein) .....	128
Tabel 50. Tingkat Konsumsi Lemak (Asupan Lemak) .....	129
Tabel 51. Tingkat Kecukupan Kalori.....	129
Tabel 52. Rata-rata Kecukupan Gizi .....	130
Tabel 53. Tabulasi silang tingkat pengetahuan dengan pola makan ( <i>Food Frequency</i> ).....	131
Tabel 54. Tabulasi silang tingkat pengetahuan dengan pola makan ( <i>Food Frequency</i> ) dan ( <i>Food Recall</i> ) .....	132
Tabel 55. Hasil Uji Normalitas .....	133
Tabel 56. Hasil Uji Linieritas .....	134
Tabel 57. Tabel Hasil Korelasi Product Moment dari Karl Person (X-Y).....	134

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Tabel 1. Tumpeng Gizi Seimbang .....	52
Tabel 2. Konsep Paradigma Penelitian .....	82

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Instrumen penelitian setelah validasi
- Lampiran 2. Data penelitian
- Lampiran 3. Hasil Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 4. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 5. Perhitungann Kategorisasi
- Lampiran 6. Surat instrumen dari ahli
- Lampiran 7. Surat Izin penelitian