

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Karakteristik Responden

a. Umur

Umur responden berkisar 18-24 tahun dengan distribusi seperti disajikan pada Tabel 30, yang menunjukkan bahwa nilai max pada usia responden yaitu 24 tahun, nilai min 18 tahun, nilai rata-rata 20,5 tahun dan nilai SD 4. Jadi, dapat disimpulkan bahwa usia rata-rata mahasiswa di Fakultas Teknik 20,5 tahun sebesar 41%.

Tabel 30. Distribusi umur responden

Kategori Usia (tahun)	f	%
18	4	8
19	9	18
20	12	24
21	12	24
22	9	18
23	3	6
24	1	2
Jumlah	50	100

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden dapat dilihat pada Tabel 31, yang menunjukkan bahwa frekuensi hampir seimbang, namun responden perempuan lebih banyak dari pada responden laki-laki yaitu sebanyak 26orang (52%) responden laki-laki dan 24 orang (48%) responden perempuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa penderita gizi lebih dapat dialami pada semua jenis kelamin.

Tabel 31. Distribusi jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	24	48
Perempuan	26	52
Jumlah	50	100

c. Program Studi/Jurusan

Distribusi asal Program Studi/Jurusan responden dapat dilihat pada Tabel 32, yang menunjukkan bahwa kelompok program studi/jurusan responden terbanyak adalah pada PT.Boga yaitu sebanyak 29 orang (58%), sedangkan yang paling sedikit terdapat pada PT.Mesin yaitu 1 orang (2%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa bahwa mayoritas mahasiswa di Fakultas Teknik yang memiliki gizi lebih dari asal program studi/jurusan PT.Boga sebesar 58%.

Tabel 32. Distribusi asal Program Studi/Jurusan responden

Program Studi/Jurusan	f	%
PT.Boga	29	58
PT.Elektro	2	4
PT.Mekatronika	3	6
PT.Mesin	1	2
PT.Otomotif	9	18
PT.Sipil	6	12
Total	50	100

d. Angkatan

Angkatan responden dapat dilihat pada Tabel 33, yang menunjukkan bahwa kelompok angkatan responden terbanyak adalah pada 2016 yaitu sebanyak 19 orang (38%), sedangkan yang paling sedikit terdapat pada angkatan 2014 yaitu 4 orang (8%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa bahwa mayoritas mahasiswa di Fakultas Teknik yang memiliki gizi lebih dari kelompok angkatan 2016 yaitu sebesar 38%.

Tabel 33. Distribusi angkatan responden

Angkatan	f	%
2014	4	8
2015	6	12
2016	19	38
2017	5	10
2018	16	32
Total	50	100

e. Berat Badan (BB)

Berat Badan (BB) responden yaitu 60-135 kg. Jumlah responden menurut Berat Badan (BB) dapat dilihat pada Tabel 34, bahwa nilai max BB responde pada perempuan yaitu 117 kg, nilai min 60 kg, nilai rata-rata yaitu 86 kg dan nilai SD 19. Sedangkan nilai max BB responden pada laki-laki yaitu 135 kg, nilai min 68 kg, nilai rata-rata 84 kg dan SD 22. Jadi, dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden perempuan memiliki BB pada interval antara 72-83 kg sebesar 20% dan rata-rata responden laki-laki memiliki BB pada interval 84-95 kg sebesar 24%.

Tabel 34. Distribusi berat badan responden

No.	Interval BB (kg)	Perempuan		Laki-laki		Total	
		f	%	f	%	f	%
1.	60-71	7	14	1	2	8	16
2.	72-83	10	20	7	14	17	34
3.	84-95	5	10	12	24	17	34
4.	96-108	2	4	0	0	2	4
5.	109-120	2	4	2	4	4	8
6.	121-132	0	0	0	0	0	0
7.	133-144	0	0	2	4	2	4
Jumlah		26	52	24	48	50	100

f. Tinggi Badan (TB)

Tinggi Badan (TB) responden yaitu 146-185 cm. Jumlah responden menurut tinggi Badan (TB) dapat dilihat pada Tabel 35, bahwa nilai max TB

responden pada perempuan yaitu 170 cm, nilai min 146 cm, nilai rata-rata 164,16 cm dan nilai SD 28. Sedangkan nilai max TB responden pada laki-laki yaitu 185 cm, nilai min 156 cm, nilai rata-rata 165,57 cm dan nilai SD 30. Jadi, dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden perempuan memiliki TB pada interval antara 160-164 cm sebanyak 20%, sedangkan rata-rata responden laki-laki memiliki pada interval 165-169 cm sebanyak 20%.

Tabel 35. Distribusi tinggi badan responden

No.	Interval (cm)	Perempuan		Laki-laki		Total	
		f	%	f	%	f	%
1.	145-149	1	2	0	0	1	2
2.	150-154	3	6	0	0	3	6
3.	155-159	7	14	3	6	10	20
4.	160-164	10	20	1	2	11	22
5.	165-169	4	8	10	20	14	28
6.	170-174	1	2	4	8	5	10
7.	175-179	0	0	4	8	4	8
8.	180-185	0	0	2	4	2	4
Jumlah		26	52	24	48	50	100

g. IMT Gizi Lebih

IMT Gizi lebih responden dapat dilihat pada Tabel 37, bahwa diperoleh data IMT dengan kategori overweight sebanyak 3 responden, responden laki-laki sebanyak 2 responden (4%) perempuan sebanyak 1 responden (2%), obesitas 1 sebanyak 37 responden (74%) dengan distribusi perempuan 19 responden (38%) distribusi laki-laki 18 responden (36%), obesitas 2 sebanyak 4 responden (8%) dengan distribusi perempuan 3 responden (6%) distribusi laki-laki 1 responden (2%) dan obesitas 3 sebanyak 6 responden (12%) dengan distribusi perempuan 3 responden (6%) distribusi laki-laki 3 responden (6%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa di Fakultas Teknik yang memiliki gizi lebih dengan jumlah 50 responden,

mayoritas memiliki tubuh tingkat obesitas kelas 1 yaitu sebanyak 37 responden yaitu sebesar 74%.

Tabel 37. Distribusi IMT Gizi Lebih Responden

No	Kategori IMT	Perempuan		Laki-laki		Total	
		f	%	f	%	f	%
1.	Overweight	1	2	2	4	3	6
2.	Obesitas 1	19	38	18	36	37	74
3.	Obesitas 2	3	6	1	2	4	8
4.	Obesitas 3	3	6	3	6	6	12
Jumlah		26	52	24	48	50	100

2. Deskripsi Data Penelitian

a. Tingkat Pengetahuan tentang gizi dan makanan pada mahasiswa FT UNY penderita gizi lebih

Data variabel pengetahuan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 40 item dengan jumlah responden 50 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data variabel pengetahuan, diperoleh skor perolehan max 40 dan skor min 0. Hasil analisis data (M) sebesar 30,67, median (Me) sebesar 30, modus (Mo) sebesar 29,5 dan Standar Deviasi (SD) sebesar 2.

Hasil analisa data diketahui bahwa nilai mean ideal sebesar 20,00 dan nilai standar deviasi ideal (SDi) sebesar 6,67.

Tabel 38. Tingkat Pengetahuan secara keseluruhan

No.	Interval	f	%
1	25-26	3	6
2	27-28	6	12
3	29-30	15	30
4	31-32	12	24
5	33-34	9	18
6	35-36	4	8
7	37-38	1	2
Jumlah		50	100

Berdasarkan Tabel 38, nilai max frekuensi tingkat pengetahuan terletak pada interval 29-30 atau (30%) sebanyak 15 mahasiswa dan nilai min frekuensi pada interval 37-38 atau (2%) sebanyak 1 mahasiswa. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan secara keseluruhan responden adalah tinggi.

Hasil analisa data diketahui bahwa nilai mean ideal (Mi) sebesar 20,00 dan nilai standar deviasi ideal (SDi) sebesar 6,67. Tingkat pengetahuan ditinjau dari tingkatan tahu disajikan pada Tabel 39.

Tabel 39. Tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

No.	Skor	Kategori	f	%
1	$\geq 29,9$	Tinggi	32	64
2	$20 \leq x < 29,9$	Cukup	18	36
3	$10,1 \leq x < 20$	Kurang	0	0
	$x < 10,1$	Rendah	0	0
Total			50	100

Berdasarkan Tabel 39 tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan berada pada kategori tinggi sebanyak 32 responden (64%), kategori cukup sebanyak 18 responden (36%) dan tidak ada yang berada pada kategori kurang dan rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang gizi dan makanan pada mahasiswa gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 64%.

1) Tahu

Data tingkat pengetahuan gizi dan makanan ditinjau dari segi klasifikasi tahu terdiri dari 17 soal dengan jumlah responden 50 responden. Ada 2 alternatif jawaban dimana benar skor 1 dan salah skor 0. Berdasarkan data tingkat pengetahuan dari tingkatan tahu, diperoleh skor tertinggi sebesar 15

dan skor terendah sebesar 10. Hasil analisis data mean (M) sebesar 13, median (Me) sebesar 12, modus (Mo) sebesar 12 dan standar deviasi (SD) sebesar 2.

Hasil analisa data diketahui bahwa nilai *mean ideal* sebesar 8,5 dan nilai standar deviasi ideal (SDi) sebesar 2,8. Tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan tahu disajikan pada Tabel 40.

Tabel 40. Tingkat pengetahuan gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan tahu (C1)

No.	Skor	Kategori	f	%
1	$\geq 12,7$	Tinggi	26	52
2	$8,5 \leq x < 12,7$	Cukup	24	48
3	$4 \leq x < 8,5$	Kurang	0	0
	$x < 4$	Rendah	0	0
Total			50	100

Berdasarkan Tabel 40. frekuensi tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan tahu berada pada kategori baik sebanyak 26 responden (52%), kategori cukup 24 responden (48%) dan tidak ada yang berada pada kategori kurang dan rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan tahu berada pada kategori baik yaitu sebesar 52%.

2) Memahami

Data tingkat pengetahuan gizi dan makanan ditinjau dari segi klasifikasi memahami terdiri dari 13 soal dengan jumlah responden 50 responden. Ada 2 alternatif jawaban dimana benar skor 1 dan salah skor 0. Berdasarkan data tingkat pengetahuan dari segi tingkatan memahami, diperoleh skor tertinggi sebesar 12 dan skor terendah sebesar 5. Hasil analisis data mean (M) sebesar 10, median (Me) sebesar 12, modus (Mo) sebesar 9 dan standar deviasi (SD) sebesar 2,17.

Hasil analisa data diketahui bahwa nilai *mean ideal* sebesar 6,5 dan nilai standar deviasi ideal (SDi) sebesar 2,17. Tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan memahami disajikan pada tabel 41.

Tabel 41. Tingkat pengetahuan gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan memahami (C2)

No.	Skor	Kategori	f	%
1	$\geq 9,75$	Tinggi	25	50
2	$6,5 \leq x < 9,75$	Cukup	24	48
3	$3,25 \leq x < 6,5$	Kurang	1	2
	$x < 3,25$	Rendah	0	0
Total			50	100

Berdasarkan Tabel 41 frekuensi tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan memahami berada pada kategori baik sebanyak 25 responden (50%), kategori cukup sebanyak 24 responden (48%), kategori kurang sebanyak 1 responden (2%) dan tidak ada yang berada pada kategori rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan memahami berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 50%.

3) Aplikasi

Data tingkat pengetahuan gizi dan makanan ditinjau dari segi klasifikasi aplikasi terdiri dari 11 soal dengan jumlah responden 50 responden. Ada 2 alternatif jawaban dimana benar skor 1 dan salah skor 0. Berdasarkan data tingkat pengetahuan dari tingkatan aplikasi, diperoleh skor tertinggi sebesar 11 dan skor terendah sebesar 6. Hasil analisis data mean (M) sebesar 8,2, median (Me) sebesar 8, modus (Mo) sebesar 7 dan standar deviasi (SD) sebesar 1,83.

Hasil analisa data diketahui bahwa nilai *mean ideal* sebesar 5,5 dan nilai standar deviasi ideal (SDi) sebesar 1,83. Tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan aplikasi disajikan pada tabel 42.

Tabel 42. Tingkat pengetahuan gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan aplikasi (C3)

No.	Skor	Kategori	f	%
1	$\geq 8,24$	Tinggi	24	48
2	$5,5 \leq x < 8,24$	Cukup	23	46
3	$2,76 \leq x < 5,5$	Kurang	3	6
	$x < 2,76$	Rendah	0	0
Total			50	100

Berdasarkan Tabel 42 frekuensi tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan aplikasi berada pada kategori baik sebanyak 24 responden (48%), kategori cukup sebanyak 23 responden (46%), kategori kurang sebanyak 3 responden (6%) dan tidak ada yang berada pada kategori rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan ditinjau dari tingkatan aplikasi berada pada kategori cukup yaitu sebesar 28%.

b. Hasil Analisis Data Pola Makan terhadap Penderita Gizi Lebih

Analisis data pola makan menggunakan *food recall* untuk mencatat pola makan selama 3 hari dan *food frequency* untuk mencatat pola makan selama 7 hari, sehingga akan lebih memudahkan mengetahui pola makan mahasiswa di Fakultas Teknik. Ada pun penjabarannya sebagai berikut.

1) *Food Frequency*

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif untuk data *food frequency* diperoleh nilai terendah 237 dan nilai tertinggi 483, mean 328,24 dan standar deviasi 4.

Tabel 43. Distribusi Frekuensi *Food Frequency*

No.	Skor	Kategori	Perempuan		Laki-laki		Total	
			f	%	f	%	f	%
1	344-450	Baik	15	30	12	24	27	58
2	236-343	Cukup	11	22	12	24	23	46
3	128-235	Kurang	0	0	0	0	0	0
Total			26	52	24	48	50	100

Berdasarkan Tabel 43 menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik sejumlah 27 responden (58%), dengan distribusi perempuan sebanyak 15 responden (30%) distribusi laki-laki 12 responden (24%), pola makan cukup sejumlah 23 responden (46%), dengan distribusi perempuan 11 responden (22%) distribusi laki-laki 12 responden (24%) dan tidak ada responden dengan pola makan kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pola makan mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik adalah masuk kategori baik yaitu sebanyak 58%.

a) Pola Makan Makanan Pokok

Makanan pokok yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa penderita gizi lebih yaitu nasi, roti dan mie. Tabel 44 menyajikan distribusi frekuensi konsumsi makanan pokok.

Tabel 44. Distribusi frekuensi konsumsi makanan pokok

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Nasi	45	90	4	8	0	0	0	0	0	0	1	2	50	100
Mie	0	0	2	4	15	30	18	36	9	18	6	12	50	100
Roti	0	0	2	4	8	16	16	32	2	4	22	44	50	100
Pasta	0	0	0	0	1	2	2	4	0	0	47	94	50	100
Kentang	0	0	2	4	0	0	5	10	2	4	41	82	50	100
Singkong	1	2	0	0	1	2	2	4	1	2	45	90	50	100
Jagung	0	0	0	0	1	2	6	12	0	0	43	86	50	100
Sereal	0	0	0	0	1	2	2	4	1	2	46	92	50	100
Oat	1	2	0	0	1	2	3	6	0	0	45	90	50	100

(Sumber: Data primer yang diolah)

Keterangan :

A: Setiap Hari (2-3 sehari)	C : 5-6 x perminggu	E : 1-2 x perminggu
B: 7x perminggu	D : 3-4 x perminggu	F : Tidak Pernah

Berdasarkan Tabel 44 dapat diketahui makanan pokok nasi dengan frekuensi makan setiap hari 45 responden (90%), 7x perminggu 4 responden (8%), 5-6x perminggu 0 responden (0%), 3-4x perminggu 0 responden (0%), 1-2x perminggu 0 responden (0%), tidak pernah 1 responden (3%). Mie dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 2 responden (4%), 5-6x perminggu 15 responden (30%), 3-4x perminggu 18 responden (36%), 1-2x perminggu 9 responden (18%) tidak pernah 6 responden (12%). Roti dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 2 responden (4%), 5-6x perminggu 8 responden (16%), 3-4x perminggu 16 responden (32%), 1-2x perminggu 2 responden (4%) tidak pernah 22 responden (44%). Pasta dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 responden (0%), 5-6x perminggu 1 responden (3%), 3-4x perminggu 2 responden (4%), 1-2x perminggu 0 responden (0%) tidak pernah 47 responden (94%).

Kentang dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 2 responden (2%), 5-6x perminggu 0 responden (0%), 3-4x perminggu 5 responden (10%), 1-2x perminggu 2 responden (4%) tidak pernah 41 responden (82%). Singkong dengan frekuensi makan setiap hari 1 responden (3%), 7x perminggu 0 responden (0%), 5-6x perminggu 0 responden (0%), 3-4x perminggu 1 responden (3%), 1-2x perminggu 0 responden (0%) tidak pernah 29 responden (94%). Jagung dengan frekuensi makan setiap hari 0

responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 1 responden (2%), 3-4x perminggu 4 responden (8%), 1-2x perminggu 0 responden (0%) tidak pernah 43 respoden (86%). Sereal dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 1 responden (2%), 3-4x perminggu 2 responden (4%), 1-2x perminggu 1 responden (2%) tidak pernah 46 respoden (92%). Oat dengan frekuensi makan setiap hari 1 responden (2%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 1 responden (2%), 3-4x perminggu 3 responden (6%), 1-2x perminggu 0 responden (0%) tidak pernah 45 respoden (90%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa nasi adalah yang paling banyak dikonsumsi setiap hari sebanyak 45 mahasiswa (90%), hal ini membuktikan bahwa nasi merupakan menu pilihan utama pada mahasiswa FT UNY penderita gizi lebih.

b) Pola Makan Lauk Pauk

Pola makan lauk pauk pada mahasiswa terbagi atas lauk pauk nabati dan lauk pauk hewani. Distribusi frekuensi konsumsi lauk pauk dapat dilihat pada Tabel 45.

Tabel 45. Distribusi frekuensi konsumsi lauk pauk

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ayam	13	26	15	30	20	40	2	4	0	0	0	0	50	100
Daging Sapi	0	0	0	0	3	6	8	16	12	24	27	54	50	100
Ikan	0	0	1	2	7	14	16	32	13	26	13	26	50	100
Telur	9	18	8	16	23	46	8	16	2	4	0	0	50	100
Tempe	2	4	16	32	27	54	5	10	0	0	0	0	50	100
Tahu	1	2	1	2	20	40	9	18	9	18	10	20	50	100
Bakso	0	0	0	0	2	4	8	16	2	4	38	76	50	100
Sosis	0	0	0	0	2	4	8	16	0	0	40	80	50	100
Bakwan	0	0	0	0	5	10	7	14	0	0	38	76	50	100
daging kambing	0	0	0	0	2	4	2	4	0	0	46	92	50	100
Nugget	0	0	0	0	0	0	4	8	0	0	46	92	50	100
Cumi	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2	48	96	50	100
jeroan ayam	0	0	0	0	3	6	9	18	1	2	37	74	50	100
Bebek	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	49	98	50	100

(Sumber: Data primer yang diolah)

Keterangan :

A: Setiap Hari (2-3 sehari) C : 5-6 x perminggu E : 1-2 x perminggu
 B: 7x perminggu D : 3-4 x perminggu F : Tidak Pernah

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat pada Tabel 45 diketahui lauk pauk nabati untuk tempe dengan frekuensi konsumsi setiap hari 2 responden (4%), 7x perminggu 16 reponden (32%), 5-6x perminggu 27 responden (54%), 3-4x perminggu 5 responden (10%), 1-2x perminggu 0 responden (0%) tidak pernah 0 respoden (0%). Tahu dengan frekuensi makan setiap hari 1 responden (2%), 7x perminggu 1 reponden (2%), 5-6x perminggu 20 responden (40%), 3-4x perminggu 9 responden (18%), 1-2x perminggu 9 responden (18%) tidak pernah 10 respoden (20%). Bakwan dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x

perminggu 5 responden (10%), 3-4x perminggu 7 responden (14%), 1-2x perminggu 0 responden (0%) tidak pernah 38 responden (76%).

Lauk pauk hewani untuk ayam dengan frekuensi konsumsi setiap hari 13 responden (26%), 7x perminggu 15 reponden (30%), 5-6x perminggu 20 responden (40%), 3-4x perminggu 2 responden (4%), 1-2x perminggu 0 responden (0%) tidak pernah 0 responden (0%). Daging sapi dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 3 responden (6%), 3-4x perminggu 8 responden (16%), 1-2x perminggu 12 responden (24%) tidak pernah 27 responden (54%). Ikan dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 1 reponden (2%), 5-6x perminggu 7 responden (14%), 3-4x perminggu 16 responden (32%), 1-2x perminggu 13 responden (26%) tidak pernah 13 responden (26%). Telur dengan frekuensi makan setiap hari 9 responden (18%), 7x perminggu 8 reponden (16%), 5-6x perminggu 23 responden (46%), 3-4x perminggu 8 responden (16%), 1-2x perminggu 2 responden (4%) tidak pernah 0 responden (0%).

Bakso dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 2 responden (4%), 3-4x perminggu 8 responden (16%), 1-2x perminggu 2 responden (4%) tidak pernah 38 responden (76%). Sosis dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 2 responden (4%), 3-4x perminggu 8 responden (16%), 1-2x perminggu 0 responden (0%) tidak pernah 40 responden (80%). Daging kambing dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu

2 responden (4%), 3-4x perminggu 2 responden (4%), 1-2x perminggu 0 responden (0%) tidak pernah 46 responden (92%).

Nugget dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 responden (0%), 5-6x perminggu 0 responden (0%), 3-4x perminggu 4 responden (8%), 1-2x perminggu 0 responden (0%) tidak pernah 30 responden (97%). Cumi dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 responden (0%), 5-6x perminggu 0 responden (0%), 3-4x perminggu 1 responden (2%), 1-2x perminggu 1 responden (2%) tidak pernah 48 responden (96%). Jeroan ayam dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 responden (0%), 5-6x perminggu 3 responden (6%), 3-4x perminggu 9 responden (90%), 1-2x perminggu 1 responden (2%) tidak pernah 37 responden (%); bebek dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 responden (0%), 5-6x perminggu 0 responden (0%), 3-4x perminggu 0 responden (0%), 1-2x perminggu 1 responden (2%) tidak pernah 49 responden (97%).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa frekuensi konsumsi lauk pauk nabati yang paling banyak di konsumsi adalah tempe, yaitu dengan frekuensi 5-6x per minggu sebanyak 27 responden (54%). Sedangkan frekuensi konsumsi lauk hewani yang paling banyak adalah telur dengan frekuensi 5-6x perminggu sebanyak 23 responden (46%) dan daging ayam dengan frekuensi 5-6x perminggu sebanyak 20 responden (40%), hal ini membuktikan bahwa tempe, telur dan daging ayam merupakan menu pilihan utama pada mahasiswa FT UNY penderita gizi lebih.

c) Pola makan sayur

Pola makan sayur mahasiswa FT UNY yang memiliki gizi lebih dapat dilihat pada Tabel 46.

Tabel 46. Distribusi frekuensi konsumsi sayur-sayuran

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bayam	1	2	4	8	12	24	12	24	1	2	20	40	50	100
Kangkung	0	0	1	2	15	30	17	34	1	2	16	32	50	100
daun singkong	0	0	1	2	5	10	8	16	7	14	29	58	50	100
sawi putih	0	0	0	0	13	26	19	38	3	6	15	30	50	100
sawi hijau	1	2	0	0	7	14	18	36	7	14	17	34	50	100
kacang panjang	1	2	0	0	5	10	18	36	7	14	19	38	50	100
terong	0	0	0	0	11	22	12	24	8	16	19	38	50	100
Wortel	2	4	1	2	12	24	19	38	1	2	15	30	50	100
Kol	0	0	0	0	5	10	12	24	7	14	26	52	50	100
Buncis	0	0	0	0	5	10	13	26	9	18	23	46	50	100
Taoge	0	0	0	0	5	10	11	22	6	12	28	56	50	100
labu siam	0	0	0	0	0	0	8	16	8	16	34	68	50	100

(Sumber: Data primer yang diolah)

Keterangan :

A: Setiap Hari (2-3 sehari)

C : 5-6 x perminggu

E : 1-2 x perminggu

B: 7x perminggu

D : 3-4 x perminggu

F : Tidak Pernah

Berdasarkan Tabel 46 dapat diketahui sayur bayam dengan frekuensi konsumsi setiap hari 1 responden (2%), 7x perminggu 4 reponden (8%), 5-6x perminggu 12 responden (24%), 3-4x perminggu 12 responden (24%), 1-2x perminggu 1 responden (2%) tidak pernah 20 respoden (40%). Kangkung dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 1 reponden (2%), 5-6x perminggu 15 responden (30%), 3-4x perminggu 17 responden (34%), 1-2x perminggu 1 responden (2%) tidak pernah 16 respoden (32%). Daun singkong dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 1 reponden (2%), 5-6x perminggu 5 responden

(10%), 3-4x perminggu 8 responden (16%), 1-2x perminggu 7 responden (14%) tidak pernah 29 responden (58%).

Sawi putih dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 13 responden (26%), 3-4x perminggu 19 responden (38%), 1-2x perminggu 3 responden (6%) tidak pernah 15 responden (30%). Sawi hijau dengan frekuensi makan setiap hari 1 responden (2%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 7 responden (14%), 3-4x perminggu 18 responden (36%), 1-2x perminggu 7 responden (14%) tidak pernah 17 responden (34%). Kacang panjang dengan frekuensi makan setiap hari 1 responden (2%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 5 responden (10%), 3-4x perminggu 18 responden (36%), 1-2x perminggu 7 responden (14%) tidak pernah 19 responden (38%). Terong dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 11 responden (22%), 3-4x perminggu 12 responden (24%), 1-2x perminggu 8 responden (16%) tidak pernah 19 responden (38%).

Wortel dengan frekuensi makan setiap hari 2 responden (4%), 7x perminggu 1 reponden (2%), 5-6x perminggu 12 responden (24%), 3-4x perminggu 19 responden (38%), 1-2x perminggu 1 responden (2%) tidak pernah 15 responden (30%). Kol dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 5 responden (10%), 3-4x perminggu 12 responden (24%), 1-2x perminggu 7 responden (14%) tidak pernah 26 responden (52%). Buncis dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu

5 responden (10%), 3-4x perminggu 13 responden (26%), 1-2x perminggu 9 responden (18%) tidak pernah 23 responden (46%). Taoge dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 responden (0%), 5-6x perminggu 5 responden (10%), 3-4x perminggu 11 responden (22%), 1-2x perminggu 6 responden (12%) tidak pernah 28 responden (56%). Labu siam dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 responden (0%), 5-6x perminggu 0 responden (0%), 3-4x perminggu 8 responden (16%), 1-2x perminggu 8 responden (16%) tidak pernah 34 responden (68%).

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa sayur-sayuran paling banyak dikonsumsi adalah wortel dengan frekuensi 3-4x per minggu sebanyak 19 responden (38%) dan sawi putih dengan frekuensi 3-4x per minggu sebanyak 19 responden (38%), sedangkan yang paling sedikit dikonsumsi adalah labu siam dengan frekuensi 1-2x perminggu sebanyak 8 responden (16%).

d) Pola Makan Buah

Pola makan buah mahasiswa FT UNY yang memiliki gizi lebih dapat dilihat pada Tabel 47.

Tabel 47. Distribusi frekuensi buah-buahan

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Apel	1	2	1	2	1	2	11	22	2	4	34	68	50	100
Pepaya	0	0	0	0	4	8	12	24	5	10	29	38	50	80
Jeruk	2	4	0	0	3	6	15	30	8	16	22	44	50	100
semangka	0	0	2	4	7	14	13	26	9	18	19	38	50	100
Pisang	3	6	3	6	15	30	17	34	1	2	11	22	50	100
Mangga	0	0	3	6	6	12	17	34	3	6	21	42	50	100
rambutan	0	0	0	0	1	2	7	14	5	10	37	74	50	100
Naga	0	0	1	2	1	2	8	16	4	8	36	72	50	100
Timun	1	2	3	6	8	16	7	14	2	4	29	58	50	100
Melon	0	0	0	0	0	0	6	12	4	8	40	80	50	100
Alpukat	0	0	0	0	1	2	11	22	2	4	36	72	50	100
jambu biji	0	0	0	0	3	6	4	8	0	0	43	86	50	100

(Sumber: Data primer yang diolah)

Keterangan :

A: Setiap Hari (2-3 sehari) C : 5-6 x perminggu E : 1-2 x perminggu
 B: 7x perminggu D : 3-4 x perminggu F : Tidak Pernah

Berdasarkan tabel 47 dapat diketahui, buah apel dengan frekuensi konsumsi setiap hari 1 responden (2%), 7x perminggu 1 reponden (2%), 5-6x perminggu 1 responden (2%), 3-4x perminggu 11 responden (22%), 1-2x perminggu 2 responden (4%) tidak pernah 34 respoden (68%). Pepaya dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 4 responden (8%), 3-4x perminggu 12 responden (24%), 1-2x perminggu 5 responden (10%) tidak pernah 29 respoden (58%). Jeruk dengan frekuensi makan setiap hari 2 responden (4%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 3 responden (6%), 3-4x perminggu 15 responden (30%), 1-2x perminggu 8 responden (16%) tidak pernah 22 respoden (44%). Semangka dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 2 reponden (4%), 5-6x perminggu 7 responden

(14%), 3-4x perminggu 13 responden (26%), 1-2x perminggu 9 responden (18%) tidak pernah 19 responden (38%). Pisang dengan frekuensi makan setiap hari 3 responden (6%), 7x perminggu 3 responden (6%), 5-6x perminggu 15 responden (30%), 3-4x perminggu 17 responden (34%), 1-2x perminggu 1 responden (2%) tidak pernah 11 responden (22%). Mangga dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 3 responden (0%), 5-6x perminggu 6 responden (12%), 3-4x perminggu 17 responden (34%), 1-2x perminggu 3 responden (6%) tidak pernah 21 responden (42%).

Rambutan dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 responden (0%), 5-6x perminggu 1 responden (2%), 3-4x perminggu 7 responden (14%), 1-2x perminggu 5 responden (10%) tidak pernah 37 responden (74%). Naga dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 1 responden (2%), 5-6x perminggu 1 responden (1%), 3-4x perminggu 8 responden (16%), 1-2x perminggu 4 responden (8%) tidak pernah 36 responden (72%). Timun dengan frekuensi makan setiap hari 1 responden (2%), 7x perminggu 3 responden (6%), 5-6x perminggu 8 responden (16%), 3-4x perminggu 7 responden (14%), 1-2x perminggu 2 responden (4%) tidak pernah 29 responden (58%); melon dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 responden (0%), 5-6x perminggu 0 responden (0%), 3-4x perminggu 6 responden (12%), 1-2x perminggu 4 responden (8%) tidak pernah 40 responden (80%); Alpukat dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 responden (0%), 5-6x perminggu 1 responden (2%), 3-4x perminggu 11 responden (22%), 1-2x perminggu 2 responden (4%) tidak pernah 36 responden (72%). Jambu biji

dengan frekuensi makan setiap hari 0 responden (0%), 7x perminggu 0 reponden (0%), 5-6x perminggu 3 responden (6%), 3-4x perminggu 4 responden (8%), 1-2x perminggu 0 responden (3%) tidak pernah 43 responden (86%).

Jadi, dapat disimpulkan frekuensi konsumsi buah-buahan pada responden paling banyak adalah pisang dengan frekuensi 3-4x perminggu sebanyak 17 responden (34%). Sedangkan yang paling sedikit adalah jambu biji dengan frekuensi 3-4x per minggu sebanyak 4 responden (8%).

Tabel 48. Bahan Makanan yang sering di konsumsi

No.	Konsumsi	Bahan Makanan
1.	Makanan Pokok	Nasi
2.	Lauk pauk nabati	Tempe
3.	Lauk pauk hewani	Ayam
4.	Sayuran	Wortel
5.	Buah-buahan	Pisang

Berdasarkan Tabel 48, dapat disimpulkan bahwasannya bahan makanan yang sering dikonsumsi dari makanan pokok yaitu nasi, lauk pauk nabati yaitu tempe, lauk pauk hewani yaitu ayam, sayuran yaitu wortel, dan buah-buahan yaitu pisang.

2) *Food Recall*

Tingkat konsumsi berfungsi untuk mengetahui sejauh mana tingkat konsumsi pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Tabel 48. Tingkat Konsumsi Karbohidrat (Asupan Karbohidrat)

No	Skor	Kategori	Perempuan		Laki-laki		Total	
			f	%	f	%	f	%
1	$\geq 90\%$	Baik	2	4	15	30	17	34
2	$80\% \leq x < 90\%$	Cukup	0	0	2	4	2	4
3	$70\% \leq x < 80\%$	Sedang	0	0	0	0	0	0
4	$< 70\%$	Buruk	0	0	0	0	0	0
Total			2	4	17	34	19	38

Berdasarkan Tabel 48 tingkat konsumsi karbohidrat yang berada pada kategori baik sejumlah 17 responden (34%), kategori cukup sejumlah 2 responden (2%), tidak terdapat kategori sedang dan buruk, selebihnya sejumlah 31 responden (62%) tingkat konsumsi karbohidrat lebih dari angka kecukupan karbohidrat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi karbohidrat mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik adalah masuk kategori lebih yaitu sebesar 62%.

Tabel 49. Tingkat Konsumsi Protein (Asupan Protein)

No	Skor	Kategori	Perempuan		Laki-laki		Total	
			f	%	f	%	f	%
1	$\geq 90\%$	Baik	0	0	0	0	0	0
2	$80\% \leq x < 90\%$	Cukup	0	0	0	0	0	0
3	$70\% \leq x < 80\%$	Sedang	0	0	0	0	0	0
4	$< 70\%$	Buruk	0	0	0	0	0	0
Total			0	0	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 49 tingkat konsumsi protein tidak berada pada kategori baik, cukup, sedang maupun buruk. Data hasil penelitian yaitu seluruhnya lebih dari angka kecukupan protein sejumlah 50 responden (100%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi protein mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik adalah masuk kategori lebih yaitu sebesar 100%.

Tabel 50. Tingkat Konsumsi Lemak (Asupan Lemak)

No	Skor	Kategori	Perempuan		Laki-laki		Total	
			f	%	f	%	f	%
1	$\geq 90\%$	Baik	5	10	4	8	9	18
2	$80\% \leq x < 90\%$	Cukup	5	10	4	8	9	18
3	$70\% \leq x < 80\%$	Sedang	3	6	3	6	6	12
4	$< 70\%$	Buruk	0	0	0	0	0	0
Total			13	26	11	22	24	48

Berdasarkan Tabel 50 tingkat konsumsi lemak berada pada kategori baik sejumlah 9 responden (18%), kategori cukup sejumlah 9 responden (18%), kategori sedang sejumlah 6 responden (12%) dan tidak terdapat kategori buruk terhadap responden. Selibhnya hasil penelitian yaitu lebih dari angka kecukupan lemak sebanyak 26 responden (52%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi lemak mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik adalah masuk kategori lebih yaitu sebesar 52%.

Tabel 51. Tingkat Kecukupan Kalori

No	Skor	Kategori	Perempuan		Laki-laki		Total	
			f	%	f	%	f	%
1	$\geq 90\%$	Baik	2	4	7	14	9	18
2	$80\% \leq x < 90\%$	Cukup	1	2	1	2	2	4
3	$70\% \leq x < 80\%$	Sedang	0	0	0	0	0	0
4	$< 70\%$	Buruk	0	0	0	0	0	0
Total			3	6	8	16	11	22

Berdasarkan Tabel 51 tingkat kecukupan kalori yang berada pada kategori baik sejumlah 9 responden (18%), kategori cukup sejumlah 2 responden (4%), tidak terdapat kategori sedang dan buruk, kemudian selibhnya sejumlah 39 responden (78%) tingkat kecukupan kalori lebih dari angka kecukupan kalori. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat

kecukupan kalori mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik adalah masuk kategori lebih yaitu sebesar 78%.

Tabel 52. Rata-rata Kecukupan Gizi

AKG	Perempuan	Laki-laki
Energi (kalori)	Rata-rata : 2826,66 Nilai max : 3373,20 Nilai min : 1936,51 SD : 239,44	Rata-rata : 2844,46 Nilai max : 3758,66 Nilai min : 2262,31 SD : 249,39
Protein (gram)	Rata-rata : 92,05 Nilai max : 127,26 Nilai min : 58,56 SD : 11,45	Rata-rata : 92,27 Nilai max : 137,82 Nilai min : 68,01 SD : 11,63
Lemak (gram)	Rata-rata : 86,79 Nilai max : 129,12 Nilai min : 54,86 SD : 12,37	Rata-rata : 87,77 Nilai max : 121,26 Nilai min : 64,44 SD : 9,47
Karbohidrat (gram)	Rata-rata : 419,32 Nilai max : 516,87 Nilai min : 278,12 SD : 39,79	Rata-rata : 421,35 Nilai max : 558,90 Nilai min : 320,31 SD : 39,76

Berdasarkan Tabel 52 rata-rata kecukupan gizi, nilai rata-rata energi (kalori) pada perempuan 2826,66, nilai max 3373,20, nilai min 1936,51, dan nilai SD 239,44. Nilai rata-rata energi (kalori) pada laki-laki 2844,46, nilai max 3758,66, nilai min 2262,31, dan nilai SD 249,39. Nilai rata-rata protein pada perempuan 92,05, nilai max 127,26, nilai min 58,56, dan nilai SD 11,45. Nilai rata-rata protein pada laki-laki 92,27, nilai max 137,82, nilai min 68,01, dan nilai SD 11,63. Nilai rata-rata lemak pada perempuan 86,79, nilai max 129,12, nilai min 54,86, dan nilai SD 12,37. Nilai rata-rata lemak pada laki-

laki 87,77, nilai max 121,26, nilai min 64,44, dan nilai SD 9,47. Nilai rata-rata karbohidrat pada perempuan 419,32, nilai max 516,87, nilai min 278,12, dan nilai SD 39,79. Nilai rata-rata karbohidrat pada laki-laki 421,35, nilai max 558,90, nilai min 320,31, dan nilai SD 39,76.

c. Hasil Uji Tabulasi Silang

1. Hasil Uji Tabulasi Silang Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dan Makanan Dengan Pola Makan

Berikut hasil analisis data tabulasi silang pada tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan (*Food Frequency*).

Tabel 53. Tabulasi silang tingkat pengetahuan dengan pola makan (*Food Frequency*)

		Frekuensi makan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang			
		f	%	f	%	f	%	f	%
Pengetahuan gizi dan makanan	Baik	19	38	13	26	0	0	32	64
	Cukup	8	16	10	20	0	0	18	36
	Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0
Total		27	54	23	46	0	0	50	100

Berdasarkan Tabel 53 diketahui bahwa pengetahuan responden yang berada pada kategori tinggi frekuensi makan baik sebanyak 19 responden (38%), pengetahuan responden yang berada pada kategori tinggi frekuensi makan cukup sebanyak 13 responden (26%), pengetahuan responden yang berada pada kategori cukup frekuensi makan baik sebanyak 8 responden (16%), pengetahuan responden yang berada pada kategori cukup frekuensi makan cukup sebanyak 10 responden (20%), tidak ada pengetahuan responden yang berada pada kategori kurang. Artinya, tingkat pengetahuan responden dapat diimbangi dengan frekuensi makan yang memenuhi gizi seimbang, yang menyebabkan frekuensi makan terkategori baik.

Tabel 54. Tabulasi silang tingkat pengetahuan dengan pola makan
(*Food Frequency*) dan (*Food Recall*)

Responden	Pengetahuan	<i>Food Frequency</i>	<i>Food Recall</i>
1	Baik	Baik	Lebih
2	Bak	Baik	Lebih
3	Cukup	Baik	Lebih
4	Cukup	Cukup	Cukup
5	Baik	Baik	Baik
6	Baik	Baik	Baik
7	Cukup	Baik	Lebih
8	Baik	Baik	Lebih
9	Cukup	Cukup	Lebih
10	Baik	Baik	Baik
11	Baik	Cukup	Lebih
12	Cukup	Baik	Lebih
13	Baik	Cukup	Lebih
14	Baik	Baik	Lebih
15	Baik	Baik	Lebih
16	Cukup	Cukup	Lebih
17	Baik	Baik	Lebih
18	Baik	Cukup	Lebih
19	Baik	Baik	Baik
20	Baik	Baik	Baik
21	Baik	Baik	Lebih
22	Cukup	Cukup	Lebih
23	Cukup	Cukup	Lebih
24	Baik	Cukup	Lebih
25	Cukup	Baik	Baik
26	Baik	Baik	Lebih
27	Baik	Baik	Lebih
28	Cukup	Cukup	Lebih
29	Baik	Baik	Lebih
30	Cukup	Baik	Lebih
31	Baik	Cukup	Lebih
32	Baik	Baik	Baik
33	Baik	Cukup	Lebih
34	Baik	Baik	Lebih
35	Baik	Cukup	Cukup
36	Baik	Cukup	Lebih
37	Cukup	Cukup	Baik
38	Baik	Cukup	Lebih
39	Cukup	Baik	Lebih
40	Cukup	Baik	Baik
41	Baik	Cukup	Lebih
42	Baik	Baik	Lebih
43	Cukup	Cukup	Lebih
44	Baik	Cukup	Lebih
45	Baik	Cukup	Lebih
46	Cukup	Baik	Lebih
47	Baik	Cukup	Lebih
48	Cukup	Cukup	Lebih
49	Cukup	Baik	Lebih
50	Baik	Cukup	Lebih

Berdasarkan Tabel 54 diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden yang berada pada kategori baik sebanyak 32 responden (64%) dan kategori cukup sebanyak 18 responden (36%), *food frequency* yang berada pada kategori baik 27 responden (58%) dan kategori cukup sebanyak 23 responden (46%), *food recall* yang berada pada kategori lebih sebanyak 39 responden (78%), kategori baik sebanyak 9 responden (18%), dan kategori cukup sebanyak 2 responden (4%).

d. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah semua variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil Uji normalitas dapat dilihat pada tabel 55

Tabel 55. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Tingkat Pengetahuan tentang gizi dan makanan	0,200	Normal
pola makan (kalori)	0,200	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel dalam penelitian ini mempunyai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 pada ($\text{sig} > 0,05$) yaitu Sig: $0,200 > 0,05$ pada pengetahuan dan sig: $0,200 > 0,05$ pada pola makan (kalori). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Adapun hasil analisis uji normalitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

e. Hasil Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linier apa tidak. Hasil uji linieritas terdapat pada tabel 51.

Tabel 56. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Keterangan
Tingkat Pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan	0,142	Linier

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa 0,142 signifikansi ($p < 0,05$); sehingga variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan ada hubungan linier. Adapun hasil analisis uji linearitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

f. Hasil Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan analisis korelasi product moment dari *Karl Person*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta”. Dasar pengambilan keputusan menggunakan koefisien korelasi r_{xy} . Untuk menguji signifikan adalah dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} pada taraf signifikan.

Tabel 57. Tabel Hasil Korelasi Product Moment dari Karl Person (X-Y)

Variabel	r-hit	r-tab	Sig
Pengetahua tentang gizi dan makanan dan Pola makan	0,545	0,279	0,000

Berdasarkan Tabel 57 dapat diketahui bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan yaitu (r hitung 0,545 > r tabel 0,279). nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan. Adapaun nilai signifikansi jika sig < 0,05. Hasil perhitungan sig (0,000 < 0,05). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini **diterima**. Hasil analisis *product momen* menunjukkan terdapat hubungan

tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan terhadap penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. sehingga ada hubungan antara kedua variabel tersebut.

Hasil nilai korelasi menunjukkan (r) 0,545 yang artinya, hasil penelitian ini terdapat korelasi dengan tingkat kategori korelasi **sedang**, dan besarnya pengaruh atau hubungan pengetahuan (R^2) terhadap pola makan sebesar 29,7%. Artinya, 29,7% pola makan mahasiswa dipengaruhi oleh variabel lain.

B. Pembahasan

Berdasarkan data penelitian yang dianalisis maka dilakukan pembahasan tentang hasil penelitian sebagai berikut.

1) Pembahasan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dan Makanan pada Penderita Gizi Lebih Di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Berdasarkan Tabel 39 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 sebanyak 18 responden (36%) dan tidak ada yang berada pada kategori kurang dan rendah. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data pada tiga klasifikasi tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dimana diketahui bahwa ditinjau dari segi klasifikasi tahu (C1) berada pada kategori tinggi sebesar 52%, memahami (C2) berada pada kategori tinggi sebesar 50%, dan mengaplikasi (C3) berada pada kategori tinggi sebesar 48%. Artinya, semakin tinggi tingkat pengetahuan (kognitif) semakin sedikit nilai tingkatan kognitif mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa mayoritas mahasiswa di Fakultas Teknik yang memiliki gizi lebih berusia antara 20-21 tahun sebesar 41%. Artinya, semakin cukup umur maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan mengambil keputusan. Dengan bertambahnya umur seseorang maka kematangan dalam berpikir semakin baik.

Responden adalah mahasiswa jenjang D3 dan S1 yang menunjukkan tingkat pendidikan akan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh pada umumnya. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya. Selain itu dari prodi atau jurusan, yang terbanyak dari prodi Pendidikan Teknik Boga sebanyak 29 responden (58%). Artinya, prodi dapat mempengaruhi cara berfikir tentang pengetahuan gizi dan makanan karena terdapat mata kuliah gizi dan ilmu pangan di prodi tersebut. Kemudian dari angkatan, terbanyak di angkatan 2016 yaitu 19 responden (38%). Artinya, angkatan mempengaruhi cara berfikir orang tersebut karena aktivitas, pengalaman, cara bersikap dan pengambilan keputusan biasanya cenderung didasarkan lingkungan pergaulannya.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan manusia dilakukan dengan panca indera yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga sebagai indera penglihatan dan pendengaran (Notoatmojo (2008)).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sebayang (2012) pada mahasiswa Universitas Indonesia, sebanyak 53,1% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai nutrisi dan 15,6% memiliki Indeks Massa Tubuh lebih besar dari 25. Hasil analisis lebih lanjut antara asupan energi dan status nutrisi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

2) Pembahasan Pola Makan Terhadap Mahasiswa Penderita Gizi Lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Analisis data pola mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta menggunakan *food frequency* selama 7 hari dan *food recall* selama 3 hari. Pola makan dalam penelitian ini meliputi frekuensi makan dan tingkat konsumsi (asupan nutrisi).

Berdasarkan Tabel 43 pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan bahwa 27 responden (54%) termasuk kategori baik, 23 responden (46%) kategori cukup dan tidak ada responden dengan pola makan kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pola makan mahasiswa penderita gizi lebih di fakultas teknik adalah masuk kategori baik.

Hasil yang diperoleh bahan makanan pokok yang sering dikonsumsi responden adalah nasi, mengingat nasi adalah bahan makanan pokok bagi sebagian rakyat Indonesia menurut Sediaoetama (2004). Hasil untuk lauk pauk nabati yaitu tempe, berdasarkan penelitian tempe adalah lauk pauk yang banyak dikonsumsi responden dan paling mudah ditemui di Indonesia serta harganya yang terjangkau. Hasil untuk lauk pauk hewani responden paling

banyak mengonsumsi telur dan ayam, hal ini menunjukkan bahwa lauk pauk hewani tersebut lebih disukai karena rasanya enak dan memuaskan sehingga nafsu makan menjadi lebih meningkat. Hasil yang diperoleh sayuran yang sering dikonsumsi responden adalah wortel dan kangkung. Sayuran wortel dan kangkung sangat mudah dijumpai di pasar-pasar tradisional maupun pedagang keliling yang ada disekitar rumah atau komplek. Wortel dapat dijumpai pada makanan capcay, sup, bakwan dan lain-lain. Jika kangkung sering dijumpai pada bentuk makanan tumis kangkung untuk pelengkap lauk pauk ketika pergi ke suatu warung makan atau restoran. Hasil untuk buah-buahan yang sering dikonsumsi adalah pisang, karena pisang mudah sekali didapatkan dan mudah tumbuh di Indonesia dan harganya terjangkau.

Hasil penelitian dapat diketahui frekuensi pola konsumsi makanan yang jarang untuk makanan pokok yaitu oat, frekuensi pola konsumsi makanan yang jarang untuk makanan lauk-pauk yaitu bebek, kambing, dan cumi, frekuensi pola konsumsi makanan yang jarang untuk sayur-sayuran yaitu labu siam, taoge, bucis, daun singkong, sedangkan frekuensi pola konsumsi yang jarang buah-buahan pada responden yaitu pepaya dan melon. Berdasarkan hasil tersebut alangkah baiknya tetap sering dikonsumsi karena terdapat kandungan nutrisi yang baik untuk tubuh.

Berdasarkan Tabel 48 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. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat

konsumsi karbohidrat mahasiswa penderita gizi lebih difakultas teknik adalah masuk kategori lebih yaitu sebesar 62%.

Berdasarkan Tabel 49 tingkat konsumsi protein pada semua responden melebihi dari angka angka kecukupan protein. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi protein mahasiswa penderita gizi lebih difakultas teknik adalah masuk kategori lebih yaitu sebesar 100%.

Berdasarkan Tabel 50 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. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi lemak mahasiswa penderita gizi lebih difakultas teknik adalah masuk kategori lebih yaitu sebesar 52%.

Berdasarkan Tabel 51 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. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecukupan kalori mahasiswa penderita gizi lebih difakultas teknik adalah masuk kategori lebih yaitu sebesar 78%.

Penelitian yang relevan dilakukan oleh Agnes Grace Florence pada tahun 2017 yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung”. Berdasarkan penelitian menunjukkan : (1) ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung dengan X_2 hitung

$35,045 > X_2$ tabel $30,98$, (2) ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung X_2 hitung $> X_2$ tabel.

Pola makan yang baik mengandung makanan yang sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Sunita Almatsier, 2011). Pola makan yang baik dan sehat harus disertai dengan asupan gizi yang baik agar mencapai status gizi yang baik, jika berlebih akan menjadi tidak baik karena sesuatu yang berlebih tidak baik dan kekurangan pun kurang baik, melalui gizi seimbang akan membuat tubuh menjadi proporsional.

3) Pembahasan Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dan Makanan Dengan Pola Makan Terhadap Penderita Gizi Lebih Di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Berdasarkan Tabel 52 terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih yaitu nilai r hitung lebih besar dari r tabel (r hitung $0,545 > r$ tabel $0,545$) dan nilai signifikansi sebesar $0,000$, yang berarti kurang dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$).

Hasil nilai korelasi menunjukkan (r) $0,545$ yang artinya, hasil penelitian ini terdapat korelasi dengan tingkat kategori korelasi **sedang**, dan besarnya pengaruh atau hubungan pengetahuan (R^2) terhadap pola makan sebesar

29,7%. Artinya, 70,3% pola makan mahasiswa dipengaruhi oleh variabel lain meliputi : riwayat keluarga, informasi konsumsi minuman manis, aktivitas fisik, pola tidur dan lain-lain.

Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan gizi dan makanan dengan pola makan (food frequency dan food recall) menunjukkan beberapa responden yang memiliki pengetahuan cukup, tingkat konsumsi baik. Hal ini bisa terjadi karena faktor ekonomi yang berlebih. Hasil tabulasi silang juga menunjukkan pengetahuan baik dan pola cukup, hal ini bisa terjadi karena memang dari segi pengetahuan baik namun penerapan pada pola makan kurang baik. Hasil tabulasi silang juga menunjukkan pengetahuan baik pola makan baik, hal ini bisa terjadi karena memang dari segi pengetahuan baik kemudian menerapkan pada pola makan juga baik namun dengan porsi makanan yang berlebih sehingga menjadi tidak baik.

Mahasiswa dengan penderita gizi berlebih dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang memicu berat badan berlebih, bisa terjadi karena tidak menerapkan gizi seimbang, jika dari hasil penelitian pengetahuan dan pola makan baik maka olahraga dan pola tidur yang kurang baik menjadi sebab gizi berlebih. Responden diharapkan untuk menjaga berat badan supaya normal dengan rajin berolahraga dan mengatur pola tidur supaya asupan nutrisi serta pembakaran kalori menjadi seimbang. Untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan, banyak orang menerapkan pola makan vegetarian karena makanan ini murah, sehat, dan bebas kolesterol.

4) Pembahasan Status Gizi Lebih

Tabel 37 menunjukkan, bahwa kategori IMT gizi lebih responden terbanyak adalah pada obesitas 1 yaitu sebanyak 37 orang (74%), obesitas 2 sebanyak 4 orang (8%), obesitas 3 sebanyak 6 orang (12%) sedangkan yang paling sedikit terdapat pada overweight yaitu 3 orang (6%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa di Fakultas Teknik yang memiliki gizi lebih tingkat obesitas kelas 1 sebesar 74%.

Gizi lebih atau kegemukan ditandai dengan ketidak seimbangan antara energi masuk dan energi keluar yang merupakan kumpulan dari simpanan energi ditubuh yang diubah menjadi lemak. Jumlah lemak dalam tubuh akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia, karena melambatnya metabolisme dan berkurangnya aktifitas fisik. Pola makan yang baik harusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan pola zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari, karena nutrisi sangat penting dan berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit (Pritasari, 2006).

Gizi yang berlebih dapat mengakibatkan obesitas. Obesitas merupakan penyakit multifaktorial yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas terjadi bila besar dan jumlah sel lemak bertambah pada tubuh seseorang, bila seseorang bertambah berat badannya, mula-mula sel lemak akan bertambah besarnya dan kemudian bertambah banyak jumlahnya (Merdikoputro, 2009). Mahasiswa yang mengalami gizi lebih diharapkan akan kesadarannya untuk menjaga tubuh dengan menerapkan pola hidup sehat yaitu menerapkan gizi seimbang

demi keselamatan di masa yang akan datang. Mahasiswa seharusnya sudah mampu berfikir secara dewasa akan memilih sebuah keputusan yang diambil sehingga kesadaran diri adalah menjadi poin penting yang harus segera diterapkan. Generasi yang sehat akan menjadi sumber daya manusia yang unggul sehingga membangun negara untuk mencapai kemajuan.