



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI MAKANAN
CEPAT SAJI TERHADAP INDEKS MAKAN SEHAT (*HEALTHY
EATING INDEX*) PADA MAHASISWA STIKES MITRA
KELUARGA**

SKRIPSI

**Oleh:
Annisa Fauziah
NIM. 201702008**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2021**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI MAKANAN
CEPAT SAJI TERHADAP INDEKS MAKAN SEHAT (*HEALTHY
EATING INDEX*) PADA MAHASISWA STIKES MITRA
KELUARGA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)**

**Oleh :
Annisa Fauziah
NIM. 201702008**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2021**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Pengatahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat karya yang pernah dianjurkan atau ditulis oleh orang lain kecuali karya yang saya kutip dan rujuk yang saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama : Annisa Fauziah
NIM : 201702008
Tempat : Bekasi
Tanggal : 09 Februari 2021
Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Annisa Fauziah
NIM : 201702008
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 9 Februari 2021
Waktu : 10.30 – 12.00
Tempat : *Zoom Cloud Meeting*

Bekasi, 9 Februari 2021
Dosen Pembimbing



Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc
NIDN. 0307018902

Penguji I



Afrinia Eka S.TP., M.Si
NIDN. 0308048307

Penguji II



Noerfitri, S.KM., M.KM
NIDN. 0321099002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Annisa Fauziah
NIM : 201702008
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

Bekasi, 9 Februari 2021

Dosen Pembimbing



Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc

NIDN. 0307018902

Penguji I



Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si

NIDN. 0308048307

Penguji II



Noerfitri, S.KM., M.KM

NIDN. 0321099002

Mengetahui, Koordinator Program Studi S1 Gizi



Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi

NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan limpahan nikmat, karunia dan rahmat-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. Tak lupa Shalawat serta salam kepada Nabi kita yaitu Nabi Muhammad SAW. Berkat ajarannya kita mampu menjadi manusia yang beragama dan berakhlak.

Setelah melewati proses yang cukup panjang, penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi dan konsumsi makanan cepat saji terhadap indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Selain itu, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp., M.Kep., Sp.Kep.An yang telah memberikan motivasi dalam menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi S1 Gizi atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
3. Ibu Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc selaku pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si dan Ibu Noerfitri, S.KM., M.KM selaku dosen penguji pertama dan kedua pada sidang skripsi saya.
5. Ibu dan Bapak dosen yang senantiasa mendukung saya dan teman-teman dalam penyusunan skripsi tahun 2021 ini.
6. Orang tua penulis, Mama Idah Rosidah terimakasih atas pengorbanan, motivasi, bimbingan, serta do'a yang tidak putus untuk penulis sehingga memudahkan setiap langkah penulis selama menempuh

pendidikan ini.

7. Kakak-kakak penulis, Andri Sudrajat, Yudi Perdiana, Irfan Abdul Karim, Hendro Prianggoro, Yayah Ma'nawiyah, Rosmawati, Mariam Sapta, dan Nissya Khoerunnisya, terimakasih sudah memberikan hiburan, motivasi, dukungan dan do'a.
8. Kepada ketiga sahabat penulis, Juliana, Yolandita dan Vebyana yang telah banyak memberikan dorongan, semangat serta telah senantiasa selalu menemani dan memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman seperbimbingan penulis (Widya, Dila, Dinda, Tiara, Suci dan Regita) terimakasih sudah berjuang bersama serta menemani dan memberikan motivasi untuk penulis.

Bekasi, Februari 2021

Penulis

ABSTRAK

Annisa Fauziah

Healthy Eating Index (HEI) dirancang untuk menilai kepatuhan makan berdasarkan pedoman gizi yang telah ditetapkan di setiap negara. Perilaku seseorang mencakup tiga hal yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia saat ini sangat beragam sejalan dengan perkembangan jumlah dan jenis makanan. Salah satunya yaitu mengonsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan konsumsi makanan cepat saji dengan indeks makan sehat pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 110 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Fisher Exact* dan *Chi Square*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020-Januari 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 90,9% mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik, 36,4% mahasiswa konsumsi makanan cepat saji dengan kategori kadang-kadang, dan 62,7% mahasiswa memiliki indeks makan sehat dengan kategori *need improvement* (butuh perbaikan). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan indeks makan sehat ($p = 0,828$) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan indeks makan sehat ($p = 0,241$) pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

Kata kunci: pengetahuan gizi, konsumsi makanan cepat saji, indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*)

ABSTRACT

Annisa Fauziah

Healthy Eating Index (HEI) is designed to assess dietary compliance based on nutritional guidelines that have been established in each country. A person's behavior includes three things, namely knowledge, attitudes and actions. Good nutritional knowledge is an important factor in determining a person's attitude and behavior towards food. The consumption habits of the Indonesian people are currently very diverse in line with developments in the amount and type of food. One of them is consuming fast food. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and consumption of fast food with healthy eating index in STIKes Mitra Keluarga students. This research is a descriptive observational study with a cross sectional design. The sampling technique used Consecutive Sampling with a total sample of 110 respondents. Data analysis in this study used Fisher Exact and Chi Square statistical tests. This research was conducted in December 2020-January 2021. The results showed that there were 90.9% of students having good nutritional knowledge, 36.4% of students consuming fast food with the occasional category, and 62.7% of students having healthy eating index with the category of need improvement. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between nutritional knowledge and healthy eating index ($p = 0.828$) and there is no significant relationship between fast food consumption and healthy eating index ($p = 0.241$) in STIKes Mitra Keluarga students.

Keywords: nutritional knowledge, consumption of fast food, healthy eating index

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Masyarakat.....	4
3. Bagi Institusi	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Telaah Pustaka.....	10
1. Dewasa	10
2. Pengetahuan Gizi.....	10
3. Makanan Cepat Saji	12
4. Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>)	17
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep.....	21
D. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Variabel Penelitian.....	25
E. Definisi Operasional.....	25
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Alur Penelitian.....	28

H. Pengolahan dan Analisis Data.....	29
I. Etika Penelitian.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	33
A. Gambaran Umum.....	33
B. Analisis Univariat.....	34
1. Pengetahuan Gizi.....	34
2. Konsumsi Makanan Cepat Saji	35
3. Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>)	35
C. Analisis Bivariat.....	36
1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>) Mahasiswa Farmasi.....	36
2. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>) Mahasiswa Farmasi	37
BAB V PEMBAHASAN.....	39
A. Analisis Univariat.....	39
1. Karakteristik Responden	39
2. Pengetahuan Gizi.....	39
3. Konsumsi Makanan Cepat Saji	40
4. Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>)	41
B. Analisis Bivariat.....	41
1. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>)	41
2. Hubungan antara Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>)	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	43
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. 1 Kategori Pengetahuan Gizi	12
Tabel 2. 2 Kriteria Skor <i>Healthy Eating Index</i>	18
Tabel 2. 3 Kategori Skor HEI Indonesia (0-60 poin).....	19
Tabel 3. 1 Besar Sampel.....	24
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	25
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian.....	34
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga	34
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat saji Mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga	35
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>) Mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga	35
Tabel 4. 5 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Index Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>) Mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga	36
Tabel 4. 6 Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>) Mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Pengetahuan Gizi dan Makanan Cepat Saji	20
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	21
Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Etik.....	50
Lampiran 2. <i>Informend Consent</i>	51
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden	53
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian Karakteristik Responden	54
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi	55
Lampiran 6. Kuesioner Konsumsi Makanan Cepat Saji	57
Lampiran 7. Form <i>Food Recall</i> 1 x 24 jam.....	58
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	60
Lampiran 9. Hasil Penelitian Univariat.....	62
Lampiran 10. Hasil Output SPSS Karakteristik Responden	74
Lampiran 11. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>).....	76
Lampiran 12. Hasil SPSS Uji Bivariat.....	77

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
<i>et al</i>	: <i>et al (and others)</i>
HEI	: <i>Healthy Eating Index</i>
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: <i>World Helath Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia dewasa awal merupakan rentang usia 18-22 tahun masih termasuk golongan remaja akhir atau bisa juga disebut dewasa muda (awal) dan dapat ditemui rentan usia tersebut ada pada mahasiswa (Birahmatika 2015). Orang dewasa cenderung kurang memperhatikan asupan makanan. Umumnya orang dewasa lebih suka mengonsumsi makanan berlemak, gurih dan manis. Sementara makanan tinggi serat seperti sayur dan buah jarang dikonsumsi. Hal itu dapat menyebabkan asupan energi yang masuk ke dalam tubuh menjadi berlebih (Kurniasih dkk, 2010).

Sebanyak 26,1 % penduduk Indonesia memiliki pola konsumsi yang tidak seimbang. Proporsi penduduk dengan perilaku kurang mengonsumsi sayur atau buah mencapai 93,5% dan persentase penduduk umur > 10 tahun dengan perilaku makan makanan gurih, manis, dan berlemak berturut-turut adalah 77,3 %, 53,1%, 40,7%, hal tersebut dapat mempengaruhi status gizi (Kemenkes, 2013). Di Jawa Barat, prevalensi penduduk dewasa > 18 tahun dengan status gizi kategori kurus yaitu 11%, normal 62,1%, berat badan lebih 11,7%, dan obesitas 15,2% (Kemenkes, 2017).

Salah satu strategi pengendalian berkembangnya masalah gizi yaitu melalui promosi gizi dan kesehatan. Indonesia telah mengembangkan pedoman gizi seimbang (PGS) untuk diterapkan oleh masyarakat dengan konsumsi makanan bergizi seimbang. Instrumen penilaian kualitas konsumsi pangan adalah *healthy eating index* (HEI). HEI adalah alat ukur yang pertama dikembangkan oleh *Center for Nutrition Policy and Promotion USDA* (Kennedy *et al*, 2008). Di beberapa negara contohnya seperti Amerika, Australia, dan Thailand telah lama mengembangkan sebuah instrumen penilaian kualitas gizi konsumsi pangan sesuai dengan pedoman makanan di negara masing-masing yang disebut *Healthy Eating Index* (HEI). Di Indonesia, *Heathy Eating Index* (HEI) lebih dikenal dengan Indeks Gizi Seimbang (IGS). HEI dirancang untuk menilai

kepatuhan makan berdasarkan pedoman gizi yang telah ditetapkan di setiap negara (McCullough dan Willet 2006).

Gizi seimbang yaitu susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam keberagaman dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Konsumsi pangan seseorang dapat dipengaruhi dari tingkat pengetahuan orang tersebut. Dalam hasil penelitian Arfira (2018) menunjukkan sebagian besar remaja di SMP Angkasa Halim Perdana Kusuma memiliki pengetahuan gizi yang tergolong kurang yaitu (48.14%). Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai sumber seperti media masa, pendidikan, pengalaman, hubungan sosial, dan budaya. Pengetahuan juga dapat berpengaruh untuk menerapkan pola hidup yang sehat (Adrian & Bambang, 2013).

Salah satu faktor yang penting dalam pengaturan pola hidup yang sehat adalah ketersediaan informasi tentang kesehatan yang cepat, baik dan akurat. Informasi masalah kesehatan sangat dibutuhkan dalam upaya untuk mencegah terjadinya penyakit, akibat tidak terkontrolnya sikap maupun perilaku dari pola hidup dan kebiasaan yang mendorong kebiasaan jauh dari yang disebut sehat. Pola hidup sehat juga didasari oleh terpenuhinya sumber pangan yang meminimalkan kekeliruan mengenai pola makan (Putra, 2011).

Kegiatan seseorang mengkonsumsi makanan dalam kehidupan sehari-hari mencakup tiga hal yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Ketiga hal tersebut merupakan bagian dari perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan. Salah satunya yaitu mengkonsumsi makanan cepat saji. Penelitian Panasea tahun (2011) menunjukkan bahwa sebanyak 29.1% mahasiswi memiliki tingkat kecukupan energi defisit berat, karena sebagian memilih untuk melewati makan, salah satunya melewati sarapan sebagai pemenuhan kebutuhannya untuk membentuk perilaku konsumsi.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Nilsen tahun (2008), didapatkan data bahwa sebanyak 69% masyarakat kota di Indonesia mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan rincian sebagai

berikut: sebanyak 33% menyatakan sebagai makan siang, 25% sebagai makan malam, 9% sebagai makanan selingan, dan 2% sebagai makan pagi.

Kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia pada saat ini sangat beragam sejalan dengan perkembangan jumlah dan jenis makanan. Kejadian lain yang terdapat di masyarakat yaitu kegemaran mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Pada saat ini gizi seimbang yang sudah dikenal masyarakat mulai tersisihkan oleh konsumsi makanan cepat saji. Pola menu gizi seimbang bila disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Kemenkes, 2014).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dan konsumsi makanan cepat saji terhadap indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *Healthy Eating Index* dapat memberikan gambaran seberapa baik konsumsi pangan yang dilakukan oleh dewasa, yaitu semakin beragam pangan yang dikonsumsi skor HEI (*Healthy Eating Index*) akan semakin tinggi (sesuai dengan anjuran PGS) dan apabila skor HEI (*Healthy Eating Index*) terlalu rendah maka kualitas konsumsinya akan sangat buruk. Berdasarkan alasan-alasan tersebut, maka penulis ingin menganalisis bagaimana pengetahuan gizi dan konsumsi makanan cepat saji mahasiswa yang dapat berpengaruh kepada kualitas makan mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan konsumsi makanan cepat saji dengan indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian adalah :

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan konsumsi makanan cepat saji terhadap Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
- b. Menganalisis tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
- c. Menganalisis konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
- d. Menganalisis Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
- e. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
- f. Menganalisis hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang gizi masyarakat, khususnya mengenai pengetahuan gizi dan kebiasaan makan.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya menumbuhkan perilaku hidup sehat dengan mengurangi konsumsi makanan cepat saji

serta menambah wawasan tentang gizi melalui pengetahuan gizi, khususnya pada usia dewasa muda (awal).

3. Bagi Institusi

Bagi institusi (STIKes Mitra Keluarga), penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dalam bidang keilmuan gizi masyarakat untuk pengembangan penelitian berikutnya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi Dinas Kesehatan untuk mendukung upaya pencegahan permasalahan gizi mengenai perilaku hidup sehat dengan mengurangi makan makanan cepat saji di kalangan usia dewasa muda (awal).

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
Nama	Tahun	Judul			
Devi Triana Sari	2017	Hubungan Indeks Makan Sehat Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Dadap Ayam Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang	<i>Cross sectional</i>	Hasil Penelitian : Ada hubungan signifikan antara indeks makan sehat dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Dadapayam Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang	Sasaran : Lansia penderita Hipertensi
Arum Widyastuti	2017	Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food)	Penelitian survei (deskriptif)	Hasil penelitian ini adalah: (1) Tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>) pada kategori sangat tinggi sebanyak 39 orang (22,7%), pada kategori tinggi sebanyak 103 orang (59,9%), pada kategori rendah sebanyak 18 orang (10,4%) dan kategori sangat rendah sebanyak 12 orang (7%). (2) Sikap mahasiswa boga UNY terhadap konsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>) yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 0 orang (0%), kategori tinggi sebanyak 77 orang (44,8%), kategori rendah sebanyak 92 orang (53,5%) dan	Penelitian ini dilakukan pada Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Konsumsi pada Makanan Cepat Saji Sasaran : Mahasiswa

				kategori sangat rendah sebanyak 3 orang (1,7%). (3) Tindakan mahasiswa boga UNY dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (<i>fastfood</i>) yang berada pada kategori sangat sering sebanyak 0 orang (0%), pada kategori sering sebanyak 76 orang (44,2%), dan kategori jarang sebanyak 96 orang (55,8%).	Boga Universitas Negeri Yogyakarta
Ida Cholidatul Jannah	2016	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Yogyakarta	Penelitian Survei	Hasil penelitian diketahui bahwa: Dengan konsumsi yang dikategorikan tinggi sejumlah 4 siswa (2,6%), kategori cukup 41 siswa (26,3%), kategori kurang 105 siswa (67,3%) dan kategori rendah 6 siswa (3,8%). Disimpulkan juga bahwa mayoritas siswa mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 2 kali/minggu (32,1%) dalam kategori kurang.	Penelitian ini meneliti tentang kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Sasaran : Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Yogyakarta

Arfira Deli Malinda	2018	Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dan Konsumsi <i>Fast Food</i> pada Remaja dengan Status Gizi Lebih Di SMA Angkasa Halim Perdana Kusuma	studi <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi yang tergolong kurang (48.14%). <i>Fried chicken, french fries</i>, dan <i>chicken nugget</i> merupakan 3 jenis <i>fast food</i> yang sering dikonsumsi siswa. Terdapat perbedaan yang signifikan kecukupan energi dan zat gizi antara remaja laki-laki dan perempuan ($p < 0.05$). Perbedaan tersebut yaitu tingkat kecukupan energi dan karbohidrat subjek laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, sedangkan tingkat kecukupan protein dan lemak lebih rendah subjek laki-laki dibandingkan perempuan. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi <i>burger</i> ($p = 0.012$, $r = 0.338$). Tidak terdapat hubungan antara uang saku dan konsumsi <i>fast food</i> ($p > 0.05$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan konsumsi pangan dengan status gizi ($p > 0.05$).	Pada penelitian ini tidak dilakukan uji hubungan dengan Indeks Makan Sehat
Weinstein JK, <i>et al</i>	2004	Skor Indeks Makan Sehat Berhubungan	Survei Pemeriksaan Kesehatan	Hasil penelitian Skor HEI berkorelasi dengan berbagai macam nutrisi darah; hubungan terkuat adalah dengan biomarker asupan buah dan	Pada penelitian ini tidak

		Dengan Konsentrasi Nutrisi Darah dalam Survei Kesehatan Dan Nutrisi Nasional Ketiga	dan Gizi Nasional (NHANES) III, 1988-94	sayuran. Hasil ini merupakan langkah penting dalam validasi HEI, menekankan potensinya sebagai alat untuk studi gizi dan kesehatan.	dihubungkan dengan konsumsi makanan cepat saji
Rina Budiarti Sumarsono	2016	Persepsi Body Image, <i>Healthy Eating Index</i> dan Status Gizi Mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat IPB	<i>Cross sectional study</i>	Terdapat hubungan signifikan antara <i>Healthy Eating Index</i> dengan persepsi <i>body image</i> metode FRS ($p < 0.05$). Namun, tidak terdapat hubungan antara kualitas konsumsi HEI dengan status gizi ($p > 0.05$). Hasil deskriptif memperlihatkan bahwa kualitas konsumsi pangan contoh berdasarkan skor HEI masih membutuhkan perbaikan (90.2%). Terdapat hubungan signifikan antara kuantitas asupan energi dengan status gizi ($p < 0.05$). Selain itu, kebiasaan konsumsi <i>fast food</i> mempunyai hubungan signifikan dengan status gizi ($p < 0.05$).	Penelitian ini tidak menganalisis tentang pengetahuan gizi dan konsumsi makanan cepat saji

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Dewasa

Masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk ditujukan kepada masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun. Peralihan tersebut dapat ketergantungan pada kemandirian, baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, pandangan kepada masa depan yang lebih realistis, maupun kesadaran akan kesehatan (Hurlock, 2011).

2. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil ‘tahu’, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yaitu: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Soekidjo Notoatmojo (2010), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu sebagai berikut:

1) Definisi kata kerja tahu (*to know*)

Kata kerja tahu mempunyai arti mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2) Memahami (*comprehention*)

Kata memahami mempunyai arti suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan suatu materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*aplication*)

Kata aplikasi mempunyai arti suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (riil). Aplikasi disini dapat diartikan penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks lain.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam kaitannya suatu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk menjelaskan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Bisa diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyusun formasi baru dari formasi-formasi yang ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan penelitian terhadap obyek. Penelitian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit, bagaimana penerapan pola hidup sehat, serta cara pengolahan makanan yang baik agar zat gizi yang ada pada makanan tidak (Notoatmojo, 2010).

Kategori pengetahuan gizi bisa dibagi dalam 3 kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut of point* dari skor yang telah dijadikan persen.

Tabel 2. 1. Kategori Pengetahuan Gizi

S	Kategori Pengetahuan Gizi	Skor
	Baik	> 80%
	Sedang	60 – 80%
	Kurang	< 60%

Sumber: Khomsan (2009)

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan (Almatsier, 2011).

3. Makanan Cepat Saji

a. Pengertian Makanan Cepat Saji

Pada era globalisasi sekarang ini, makanan mudah dijumpai dimana-mana seperti makanan cepat saji (*fast food*) yang semakin tren ditawarkan kepada masyarakat. Makanan cepat saji (*fast food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap santap seperti ayam goreng tepung (*fried chicken*), pizza, burger, kentang goreng, pasta, nugget, sosis, goreng-gorengan dan lain sebagainya. Mudahnnya memperoleh makanan siap saji di pasaran memang memudahkan tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Selain itu, pengolahan dan penyiapannya lebih mudah dan cepat, cocok bagi mereka yang selalu sibuk dengan kegiatannya yang padat (Sulistijani, 2012).

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Mengonsumsi tinggi makanan cepat saji (*fast food*) dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji (*fast food*) (Virgianto dan Purwaningsih, 2010).

b. Jenis-jenis Makanan Cepat Saji

Secara umum makanan cepat saji terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu dari segi jenis kemasan, teknik pengolahan dan sebagainya. Menurut (Rizka Amalia, 2014). Makanan cepat saji (*fast food*) dibedakan menjadi berbagai macam, diantaranya adalah:

a) Makanan Gorengan

Golongan makanan ini pada umumnya kandungan kalorinya tinggi, kandungan lemak/minyak dan oksidanya tinggi. Bila dikonsumsi secara regular dapat menyebabkan kegemukan, mengakibatkan hiperlipidemia dan penyakit jantung koroner. Dalam proses penggorengan sering terjadi banyak zat karsinogenik, hal itu telah dibuktikan kecenderungan mengidap kanker bagi mereka yang mengonsumsi makanan gorengan jauh lebih tinggi dari yang tidak / sedikit mengonsumsi makanan gorengan.

b) Makanan Asinan

Dalam proses pengasinan dibutuhkan penambahan garam secara signifikan, hal mana dapat mengakibatkan kandungan garam makanan tersebut melewati batas, menambah beban ginjal. Bagi pengonsumsi makanan asinan tersebut, bahaya hipertensi dihasilkan. Terlebih pada proses pengasinan sering ditambahkan amonium nitrit yang menyebabkan peningkatan bahaya kanker hidung dan tenggorokan. Kadar garam tinggi dapat merusak selaput lendir pada lambung dan usus. Bagi mereka yang secara terus menerus mengonsumsi makanan asin dapat menyebabkan radang lambung dan usus.

- c) Makanan daging yang di olah (hamburger, sosis, dan lain lain)

Dalam makanan golongan tersebut mengandung garam nitrit dapat menyebabkan kanker, juga mengandung pengawet/pewarna dan lain lain yang memberatkan beban hati / liver. Dalam ham dan sebagainya, kadar natriumnya tinggi, mengkonsumsi dalam jumlah besar dapat mengguncangkan tekanan darah dan memberatkan kerja ginjal.

- d) Makanan dan daging berlemak dan jerohan.

Walaupun makan ini mengandung kadar protein yang baik serta vitamin dan mineral, tapi dalam daging berlemak dan jerohan mengandung lemak jenuh dan kolestrol yang sudah divonis sebagai pencetus penyakit jantung. Makan jerohan binatang dalam jumlah banyak dan waktu lama dapat menyebabkanpernyakit jantung koroner dan tumor ganas (kanker usus besar), kanker payudara dan lain-lain.

- e) Olahan Keju

Sering mengkonsumsi olahan keju dapat menyebabkan penambahan berat badan hingga gula darah meninggu. Mengkonsumsi *cake* / kue keju bertelur menyebabkan kurangnya gairah makan. Konsumsi makanan berkadar lemak dan gula tinggi sering mengakibatkan pengosongan perut. Banyak kasus terjadinya hyperakiditas dan rasa terbakar.

- f) Mie Instan

Makanan ini tergolong makanan tinggi garam, kurang vitamin, dan mineral. Kadar garam tinggi menyebabkan beratnya beban ginjal, meningkatkan tekanan darah dan mengandung trans lipid, memberatkan beban pembuluh darah jantung.

- g) Makanan yang dipanggang / dibakar

Mengandung zat penyebab kanker.

h) Sajian manis beku

Termasuk golongan ini yaitu *ice cream*, *cake* beku dan lain lain. Golongan ini punya 3 dampak tidak baik terhadap tubuh karena mengandung mentega tinggi yang menyebabkan obesitas karena kadar gula tinggi mengurangi nafsu makan juga karena temperature rendah sehingga mempengaruhi kerja usus.

i) Manisan Kering

Mengandung garam nitrat. Dalam tubuh bergabung dengan ammonium menghasilkan zat karsiogenik juga mengandung esen segai tambahan yang merusak fungsi hati dan organ lain, mengandung garam tinggi yang menyebabkan tekanan darah tinggi dan memberatkan kerja ginjal (Rizka Amalia, 2014).

c. Dampak Makanan Cepat Saji

1. Dampak Positif

Dampak makanan luar negeri yang ada di Indonesia juga memberikan banyak hal positif seperti kemajuan pengetahuan tentang makanan-makanan yang biasa dikonsumsi oleh orang-orang luar negeri. Makanan cepat saji yang tersedia juga membuat masyarakat lebih praktis jika sedang berada dalam keadaan darurat.

Masuknya makanan dari luar negeri juga memberikan ide-ide baru bagi orang-orang Indonesia dalam melakukan inovasi. Contohnya adalah kue cubit, kue khas dari Garut tersebut yang pada umumnya hanya ditaburi dengan meses di atasnya, sekarang sudah dijual dengan rasa green tea. Salah satu contoh lainnya adalah Iffah Syarifah Hendrayati, penerima Anugerah Produk Pertanian Berdaya Saing 2013 kategori inovasi pasar perkebunan di kantor Kementerian Pertanian dengan produknya "Greentea Rice Cracker". Inovasi yang beliau lakukan adalah

mencampurkan makanan tradisional opak dengan cokelat dan green tea (teh hijau). Dua hal itu membuktikan bahwa budaya lokal juga dapat di sesuaikan dengan perkembangan zaman, asalkan masih tidak meninggalkan ciri khas dari budaya tersebut. Sebenarnya pengaruh budaya dari luar itu tidak selamanya negatif, karena pengaruh budaya luar bisa pula memberi inspirasi bagi negara itu sendiri.

2. Dampak Negatif

Berkembangnya era globalisasi di lingkungan masyarakat Indonesia mempengaruhi rasa nasionalisme kuliner tradisional Indonesia. Hal tersebut menimbulkan pandangan dari beberapa masyarakat yang berpendapat bahwa makan di restoran cepat saji yang mewah akan terasa lebih enak dan bergengsi daripada makan di warteg (warung tegal), atau warung-warung di pinggir jalan yang menjual makanan asli Nusantara. Hal tersebut akan menggeser bahkan cepat atau lambat orang-orang akan mulai melupakan makanan tradisional. Makanan cepat saji sudah sangat populer di hampir semua kalangan masyarakat Indonesia. Dari yang muda sampai yang tua pasti sudah mencicipinya. Makanan-makanan tersebut mudah ditemui di pusat perbelanjaan, restoran dan pertokoan besar di pusat dan pinggiran kota.

Ketidakseimbangan gizi dalam tubuh dapat terjadi jika *fast food* dijadikan sebagai pola makan setiap hari. Kelebihan kalori, lemak dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, jantung koroner, aterosklerosis, DM serta obesitas. Namun konsumsi pangan tersebut tidak akan merugikan jika disertai dengan menu seimbang,

frekuensi yang rendah dan disertai dengan aktivitas fisik/olahraga yang teratur dan disesuaikan dengan usia (Mahdiyah, Zulaikah dan Asih, 2004).

Akibat tingginya kandungan kalori dalam *fast food* (terutama dalam bentuk karbohidrat, lemak, dan protein) bila dikonsumsi secara sering dan dalam jumlah yang banyak dapat menimbulkan masalah obesitas atau kegemukan. Dalam jangka panjang, obesitas ini memicu timbulnya berbagai penyakit, seperti diabetes dan jantung koroner. Selain itu, kadar garam yang tinggi (kadar natrium yang tinggi) yang terdapat di dalam *fast food* akan memicu terjadinya hipertensi.

Fast food tidak harus dihindari, akan tetapi dibatasi. Tidak dikonsumsi setiap hari, tetapi sebaiknya cukup sekali atau 2 kali sebulan. Pada prinsipnya, segala sesuatu bila dikonsumsi secara seimbang dan tidak berlebihan, termasuk *fast food*, akan aman bagi kesehatan. Terkait hal ini kita perlu lebih selektif dalam memilih makanan, lalu dikombinasikan dengan kebiasaan hidup sehat lainnya. Misalnya, berolahraga teratur akan memberikan hasil optimal pada tubuh (Siswono, 2002).

4. Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*)

Healthy Eating Index (HEI) merupakan pengukuran kualitas konsumsi pangan yang melihat kesesuaian dengan pedoman gizi yang ada. *Healthy Eating Index* juga digunakan untuk melihat hubungan antara pola konsumsi dengan efek terkait kesehatan (*Center for Nutrition Policy and Promotion*, 2013).

Healthy Eating Index merupakan pengukuran kualitas konsumsi pangan yang memiliki beberapa fungsi, seperti mengevaluasi kesesuaian dengan pedoman gizi yang ada, melihat perubahan kualitas konsumsi pangan seiring berjalannya waktu, mendeskripsikan dan menggambarkan pola konsumsi masyarakat. *Healthy Eating Index* dapat digunakan untuk mengevaluasi kualitas konsumsi pangan

karena cocok untuk sebagian besar pola konsumsi dan memiliki kapasitas untuk mengukur kualitas keragaman pangan yang dikonsumsi (Adjoian *et al.*, 2016).

Menurut Kennedy tahun (2008), HEI tersusun atas sepuluh komponen bahan pangan sesuai dengan anjuran pedoman gizi Amerika Serikat. Sama halnya dengan HEI Amerika Serikat yang mengacu pada *Dietary Guideline of America* (DGA), HEI Indonesia mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan. Kriteria untuk penilaian dapat dilihat pada Tabel 2.2 Terdapat enam komponen dalam penyusunan HEI, yang meliputi energi, karbohidrat, protein, lemak, serat, serta keragaman pangan. Keenam komponen tersebut secara garis besar merupakan komponen terpenting pada Pedoman Gizi Seimbang.

Tabel 2. 2. Kriteria Skor *Healthy Eating Index*

Kategori Skor				
Komponen	Kisaran Skor	Laki-laki	Perempuan	Kriteria
Energi (kkal)	0-10	2725	2250	0
Karbohidrat (g)	0-10	430	360	0
Protein (g)	0-10	65	60	0
Lemak (g)	0-10	75	65	0
Serat (g)	0-10	37	32	0
Keragaman Pangan	0-10	16	16	<6

Sumber: modifikasi Kemenkes (2014), Kemenkes (2019), dan Soebroto (2018)

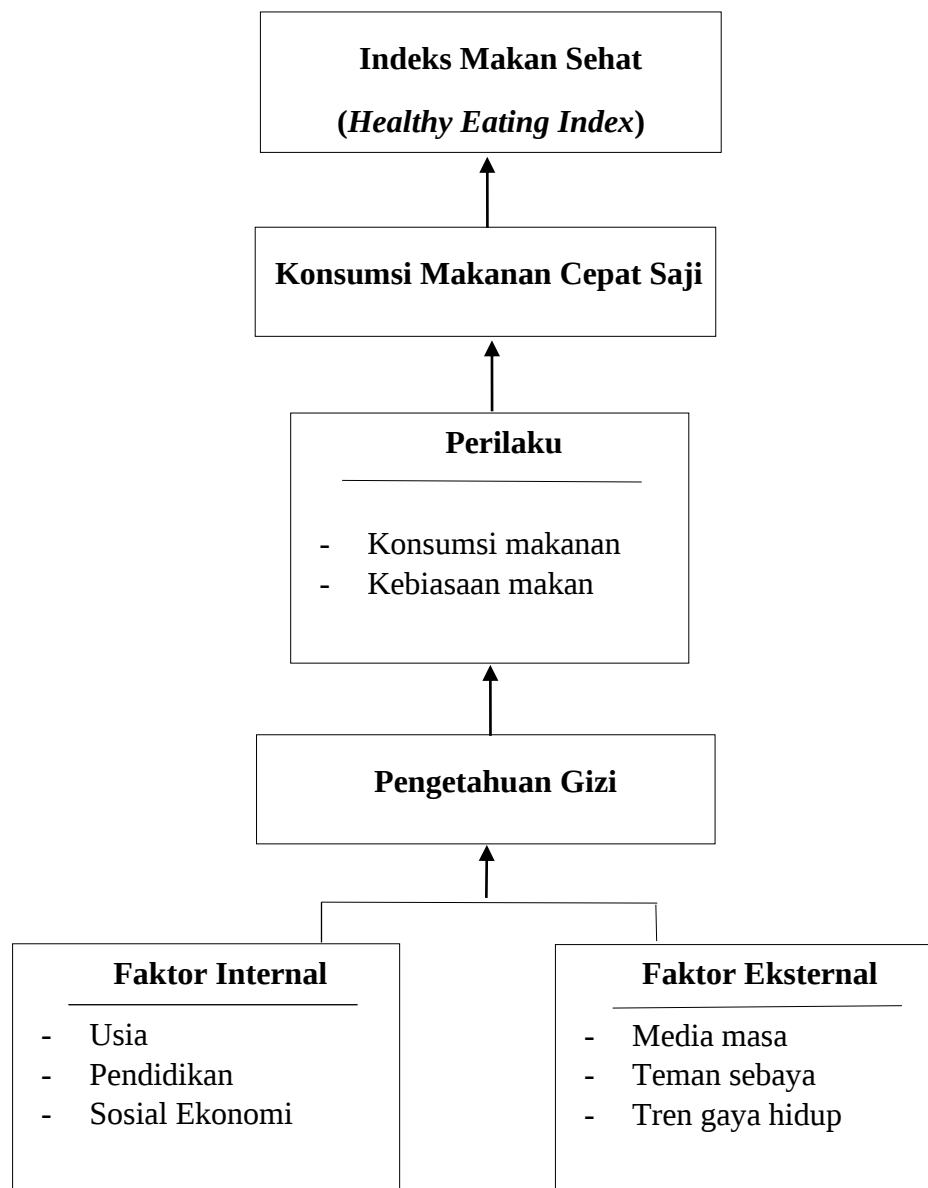
Nilai maksimal untuk tiap komponen HEI adalah 10, oleh karena itu kisaran skor yang dapat diperoleh adalah 0 – 60 dapat dilihat pada Tabel 2.3. Kategori kualitas konsumsi pangan berdasarkan HEI.

Tabel 2. 3. Kategori Skor HEI Indonesia (0-60 poin)

Kategori	Nilai HEI
Poor Diet	< 30
Need Improvement	31 – 50 poin
Good Diet	>50 poin

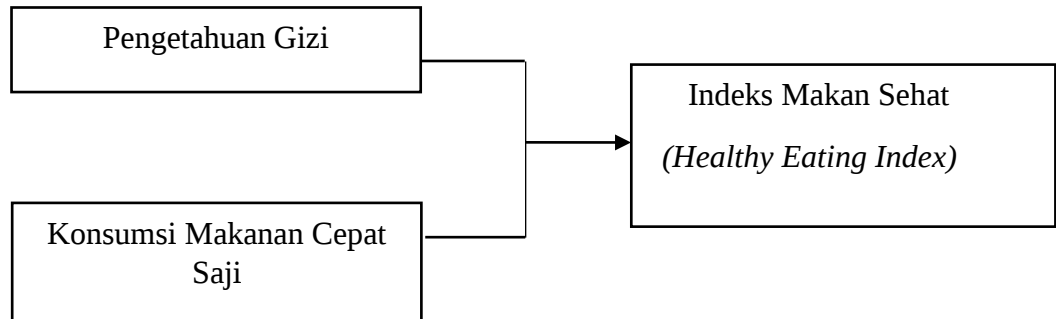
Sumber: Soebroto (2018)

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Pengetahuan Gizi dan Makanan Cepat Saji dengan Indeks Makan Sehat modifikasi dari Adjoian (2016), Notoatmodjo (2003), dan Notoatmodjo (2010).

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*)
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu desain penelitian *cross sectional* yaitu desain penelitian yang mengumpulkan data di satu waktu kepada sampel (Creswell, 2012). Pada penelitian ini seluruh variabel diamati, kemudian diukur secara bersamaan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara daring pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang berlokasi di Jalan Pengasinan, Kota Bekasi, Bekasi Timur. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2020 sampai dengan Januari 2021 secara daring.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

a. Populasi Target

Populasi target adalah populasi yang menjadi sasaran akhir penerapan hasil penelitian (Notoatmodjo, 2010). Populasi target penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang masih terdaftar aktif sebagai peserta didik di STIKes Mitra Keluarga.

b. Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau adalah bagian dari populasi target dapat dijangkau peneliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi terjangkau dari penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Farmasi tingkat II, III dan IV STIKes Mitra Keluarga yang berjumlah 116 mahasiswa.

c. Sampel

Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang masih berstatus mahasiswa. Metode pengambilan

sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Consecutive Sampling* dimana semua subyek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi (Sastroasmoro & Ismael, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Mitra Keluarga, dan memenuhi kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu:

- 1) Mahasiswa Program Studi S1 Farmasi tingkat II, III dan IV STIKes Mitra Keluarga
- 2) Sehat jasmani dan rohani.
- 3) Bersedia menjadi responden penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa yang sedang menjalankan program diet tertentu.

Jumlah sampel minimal yang digunakan dalam penelitian ini di hitung menggunakan rumus uji hipotesis beda proporsi (Lemeshow, 1990), sebagai berikut:

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha}\sqrt{2P(1-P)} + Z_{1-\beta}\sqrt{p_1(1-p_1) + p_2(1-p_2)})^2}{(p_1 - p_2)^2} \times 2$$

n = Besar Sampel

P₁ = Proporsi indeks makan sehat baik terhadap pengetahuan gizi cukup (Suharno, 2017)

P₂ = Proporsi indeks makan sehat kurang terhadap pengetahuan gizi cukup (Suharno, 2017)

$$P(\text{bar}) = \frac{p_1 + p_2}{2}$$

$Z^2_{(1-\alpha/2)}$ = Tingkat signifikansi pada 95 %

$Z^2_{(1-\alpha/\beta)}$ = Kekuatan uji β = 20% (*z-score* = 0,84)

$$P = \frac{0,8 + 0,2}{2} = 0,5$$

$$n = \frac{(1,96\sqrt{2(0,5(1-0,5)} + 0,84\sqrt{0,8(1-0,8) + 0,2(1-0,2)})^2}{(0,8 - 0,2)^2} \times 2$$

n minimum = 100 responden

n = 100 + 10% = 110 responden

Tabel 3. 1 Besar Sampel

Variabel Depende n	Variabel Independen	P1	P2	N	2n	Sumber
Indeks Makan Sehat	Pengetahuan gizi	0,8	0,2	50	100	Suharno , 2017
Indeks Makan Sehat	Konsumsi Makanan Cepat Saji	0,50	0,33	36	72	Devi, 2017

Dari hasil perhitungan diperoleh jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 50 mahasiswa. Uji yang digunakan merupakan uji beda dua proporsi, maka besar sampel dikalikan 2 sehingga besar sampel minimum adalah 100 siswa. Untuk mengantisipasi kemungkinan adanya ketidaklengkapan data, maka jumlah sampel ditambah sebanyak 10% sehingga menjadi 110 mahasiswa.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2008).

1. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Indeks Makan Sehat (*Healty Eating Index*).

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Karakteristik Responden					
Jenis kelamin	Jenis kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan	Pengisian Kuesioner Secara Mandiri	Kuesioner Online (<i>Google Form</i>)	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Usia	Masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir	Pengisian Kuesioner Secara Mandiri	Kuesioner Online (<i>Google Form</i>)	Tahun	Ordinal
Variabel Independen					

Variabel	Definisi Variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan gizi	Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan.	Pengisian Kuesioner Secara Mandiri	Kuesioner Online (<i>Google Form</i>)	Benar = 1 Salah = 0 1. Baik, > 80% 2. Sedang, 60 - 80% 3. Kurang, < 60% (Khomsan, 2000)	Ordinal
Konsumsi makanan cepat saji	Kebiasaan konsumsi makanan populer yang dilayani dan disiapkan secara cepat dan sering dikonsumsi oleh para kalangan muda	Pengisian Kuesioner Secara Mandiri	Kuesioner Online (<i>Google Form</i>)	1. Tidak Pernah, < 60% 2. Kadang, 60 – 80% 3. Sering, > 80% (Rina, 2016)	Ordinal
Variabel Dependen					
Indeks Makan Sehat	Merupakan pengukuran kualitas konsumsi pangan yang melihat kesesuaian dengan pedoman gizi yang ada	Pengisian form Food Recall	<i>Food Recall 1x24 jam</i>	<i>Poor Diet</i> < 30 <i>Need Improvement</i> 31-47 point <i>Good Diet</i> > 48 (Kemenkes, 2019)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data memerlukan instrumen yang sesuai dengan standar prosedur, berikut instrumen yang digunakan:

1. Kuesioner menggunakan *google form* yang berisi persetujuan responden, data diri seperti identitas diri serta pertanyaan-pertanyaan mengenai pengetahuan gizi dan konsumsi makanan cepat saji kemudian dilakukan wawancara untuk pengisian form *food recall* melalui telepon.
2. Kuesioner pengetahuan gizi sebanyak 2 halaman berisi pertanyaan mengenai pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat pada makanan. Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan dengan pemberian poin “1” jika jawaban benar dan poin “0” jika jawaban salah. Pengetahuan gizi dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu baik, sedang, dan kurang. Diberi kode 1 = Pengetahuan gizi baik apabila jumlah skor total $>80\%$, 2 = Pengetahuan gizi sedang apabila skor total $60 - 80\%$, 3 = Pengetahuan gizi kurang apabila skor total $<60\%$ (Khomsan,2000).
3. Kuesioner konsumsi makanan cepat saji sebanyak 1 halaman berisi pertanyaan mengenai konsumsi fast food. Kuesioner ini terdiri dari 6 pertanyaan dengan pemberian poin “1” jika jawaban ya dan poin “0” jika jawaban tidak, dan kuesioner ini terdiri dari pertanyaan essai untuk menyebutkan frekuensi dan jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi.
4. *Form food recall* 24 jam dilakukan wawancara melalui telepon selama 15 menit untuk memperoleh data mengenai konsumsi makanan dalam 24 jam terakhir yang dilakukan sebanyak 1 kali (Kemenkes,2013).

Pada penelitian ini juga dilakukan uji pada instrument penelitian yaitu:

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat

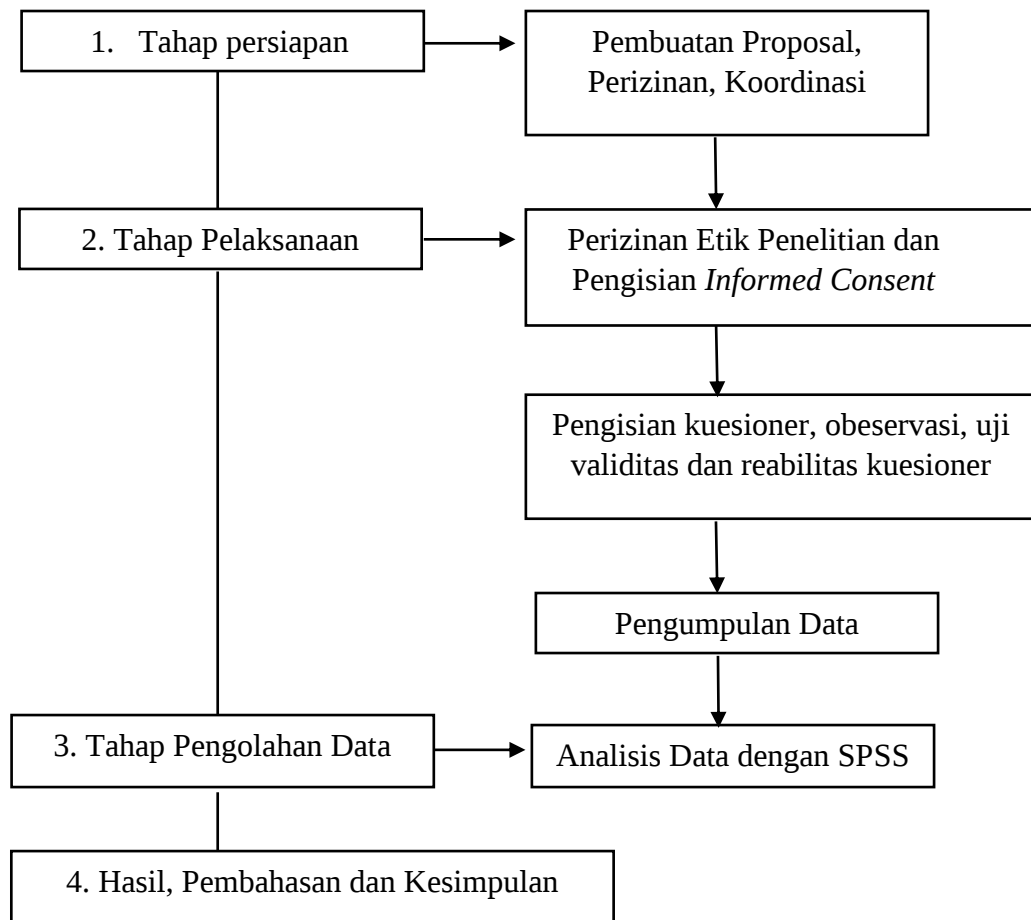
kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi sedangkan instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Validitas dibedakan menjadi validitas logis dan validitas empiris. Validitas logis merupakan validitas yang diperoleh melalui cara-cara yang benar sehingga menurut logika akan dapat dicapai suatu validitas yang dikehendaki. Validitas empiris adalah validitas yang diperoleh dengan mencoba instrumen pada sasaran yang dicapai. Oleh karena itu, pengujian validitas empiris instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan mengujicobakan instrumen pada sampel (Arikunto, 2010).

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh pernyataan. Untuk uji reliabilitas digunakan metode *split half*, hasilnya bisa dilihat dari nilai *Correlation Between Forms*. Hasil penelitian reliabel terjadi apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. *Instrument* yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.

1. Alur Penelitian

Cara Kerja Penelitian ini yaitu membuat proposal kemudian membuat surat perizinan dan berkoordinasi dengan pihak-pihak yang bersangkutan mengenai pengambilan data Mahasiswa/I STIKes Mitra Keluarga. Kemudian pengambilan data responden dilakukan pada bulan Oktober 2020 sampai dengan bulan Januari 2021, melakukan uji coba pengisian kuesioner kepada responden setelah meminta izin dengan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

2. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Data yang telah diperoleh dari proses pengumpulan data akan diubah ke dalam bentuk tabel - tabel, kemudian data diolah menggunakan *Microsoft Excel* tahun 2016 dan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 23.0. Kemudian data yang sudah didapat berupa data primer diolah dengan tahapan berikut :

a) *Editing*

Pada tahap ini dilakukan pengecekan data sekunder untuk melihat kejelasan dan kesesuaian pertanyaan dalam penelitian ini. Data sekunder berupa nama mahasiswa, jenis kelamin, prodi, tingkat,

serta jumlah mahasiswa. Variabel yang dipilih hanyalah variabel yang menjadi variabel penelitian.

b) *Coding*

Pada tahap ini data akan dikalsifikasikan berdasrkan jawaban-jawaban / data yang ada pada umumnya dengan angka. Pengkodingan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1) Variabel Dependen

Indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) diukur menggunakan form Food Recall.

2) Variabel Independen

a. Pengetahuan Gizi

b. Konsumsi Makanan Cepat Saji

Diukur menggunakan ku

c) *Entry Data*

Pada tahap ini dilakukan pengolahan data ke program komputer sehingga diperoleh data yang akan dianalisis lebih lanjut.

d) *Scoring*

Menentukan skor untuk setiap item pertanyaan (nilai tertinggi dan terendah)

e) *Cleaning*

Pada tahap ini dilakukan pembersihan data untuk mengindentifikasi data yang tidak lengkap dan menghindari kesalahan sebelum dianalisis.

2. Analisis Data

Analisis statistika untuk mengolah data yang diperoleh akan menggunakan program Software Statistik pada komputer dimana akan dilakukan 3 macam analisis data, yaitu analisis univariat, analisis bivariat, serta analisis multivariat.

a. Analisis Univariat

Bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel yaitu pengetahuan gizi, konsumsi makanan cepat saji dan indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*).

b. Analisis Bivariat

Bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan yang bermakna atau tidak antara variabel dependent (Indeks Makan Sehat) dan variabel independent (Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji) maka dilakukan analisa bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square, uji chi-square merupakan uji komparatif yang digunakan dalam data di penelitian ini. Uji signifikan antara data yang diobservasi dengan data yang diharapkan dilakukan dengan batas kemaknaan ($\alpha < 0,05$) yang artinya apabila diperoleh $p < \alpha$, berarti tidak ada perbandingan yang signifikan antara variabel independent dengan variabel dependent. Dalam penelitian ini uji chi-square untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen secara statistik. Jika $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang bermakna secara statistik.

3. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan etika penelitian. Komponen etika penelitian telah diajukan dan disetujui Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (KEPK-UHAMKA) dengan nomor: 03/20.12/0735. Peneliti menjamin hak-hak responden dengan terlebih dahulu memberikan informed consent sebelum melakukan wawancara diantaranya menjelaskan bahwa penelitian ini bersifat sukarela tanpa adanya paksaan. Kemudian peneliti menjelaskan prosedur di dalam kegiatan penelitian dan menjelaskan bahwa data yang diambil pasti dijaga kerahasiaannya serta memberikan penjelasan kepada responden bahwa penelitian ini memberikan manfaat kepada responden dan tidak memiliki risiko, efek samping, atau kerugian ekonomi maupun fisik serta tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

Pada Bab ini diuraikan hasil penelitian dan pembahasan Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga, pada tanggal 29 Desember 2020 dengan responden 110 mahasiswa. Hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu gambaran tempat penelitian, analisis univariat dan analisis bivariat. Data umum memuat tentang identitas responden yang meliputi prodi, umur, dan jenis kelamin dan nomor handphone. Sedangkan data khususnya adalah pengetahuan gizi dan konsumsi makanan cepat saji dengan indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) di STIKes Mitra Keluarga.

Penelitian ini dilakukan di STIKes Mitra Keluarga Bekasi yang beralamat Jl. Rw. Semut Raya, RT. 004/RW. 012, Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat 17113. STIKes Mitra Keluarga Bekasi adalah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang berakreditasi BAN-PT yang terdiri dari empat program studi diantaranya D3 TLM (Teknik Laboratorium Medis), D3 & S1 Keperawatan, S1 Gizi dan S1 Farmasi.

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin dan program studi. Pembagian variabel usia yaitu 18 tahun, 19 tahun dan 20 tahun, 21 tahun dan 22 tahun. Untuk variabel jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan serta program studi S1 Farmasi.

Tabel 4. 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	n (%)	Mean $\pm$ SD
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8 (7,3)	
Perempuan	102 (92,7)	
Usia		
18 Tahun	5 (4,5)	
19 Tahun	27 (24,5)	20,12 $\pm$ 1,047
20 Tahun	40 (36,4)	
21 Tahun	26 (23,6)	
22 Tahun	12 (10,9)	

Sumber : Data Primer (2021); n =110

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 102 orang dengan persenn 92,7% dan laki-laki yaitu berjumlah 8 orang dengan persen 7,3%. Rata-rata usia dewasa 18 Tahun sebanyak 5 orang dengan persen 4,5%, usia 19 Tahun sebanyak 27 orang dengan persen yaitu 24,5%, usia 20 tahun sebanyak 40 orang dengan jumlah persen 36,4%, pada usia 21 Tahun sebanyak 26 orang dengan jumlah persen 23,6%, sedangkan pada usia 22 Tahun sebanyak 12 orang dengan jumlah persen 10,9%.

B. Analisis Univariat

Analisis univariat menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel dependen maupun independen.

1. Pengetahuan Gizi

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Mahasiswa
Farmasi STIKes Mitra Keluarga**

Pengetahuan Gizi	n	%
Baik (>80%)	100	90,9
Sedang (60-80%)	9	8,2
Kurang (<60%)	1	0,9

Sumber: Data Primer (2021); n=110

Sebagian besar mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik sebanyak 90,9%, kategori sedang sebanyak 8,2% dan kategori kurang sebanyak 0,9%.

2. Konsumsi Makanan Cepat Saji

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat saji Mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga

Konsumsi Makanan Cepat Saji	n	%
Tidak Pernah	35	31,8
Kadang-kadang	40	36,4
Sering	35	31,8

Sumber: Data Primer (2021); n=110

Sebagian besar mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga memiliki konsumsi makanan cepat saji dalam kategori tidak pernah sebanyak 31,8%, kategori kadang-kadang sebanyak 36,4% dan kategori sering sebanyak 31,8

3. Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*)

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) Mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga

Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>)	n	%
^a <i>Poor Diet</i> (<30)	41	37,3
<i>Need Improvement</i> (31-50)	69	62,7
<i>Good Diet</i> (>50)	0	0

Sumber: Data Primer (2021); n=110

Sebagian besar mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga memiliki kualitas Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) dalam kategori *poor diet* sebanyak 37,3%, kategori *need improvement* sebanyak 62,7% dan kategori *good diet* dengan jumlah persen 0%.

C. Analisis Bivariat

Analisis yang bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan yang bermakna atau tidak antara variabel dependent (Indeks Makan Sehat) dan variabel independent (Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji

1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) Mahasiswa Farmasi

Tabel 4. 5 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Index Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) Mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga

Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>)					
Pengetahuan Gizi	<i>Poor Diet</i>		<i>Need Improvement</i>		<i>P-Value</i>
	n	%	n	%	
Baik	37	37	63	63	0,828
Sedang	4	44,4	5	55,6	
Kurang	0	0	1	100	

n=110; Uji Fisher Exact; Signifikan jika $p < 0,05$

**Persentase ditampilkan dalam persen baris*

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas pengetahuan gizi mahasiswa yang baik, sedang dan kurang memiliki kualitas Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) yang tergolong *good diet* yaitu 0%, sedangkan mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki kualitas Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) *need improvement* sebanyak 63%, dan pada mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki kualitas Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) *poor diet* sebanyak 37%. Pengetahuan Gizi mahasiswa yang sedang memiliki kualitas Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) *need improvement* sebesar 55,6%, sedangkan pengetahuan gizi mahasiswa yang sedang memiliki kualitas Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) *poor diet* sebanyak 44,4%. Pengetahuan gizi mahasiswa yang tergolong kurang memiliki kualitas Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) *need improvement* sebanyak 100% dan pengetahuan gizi mahasiswa yang

tergolong kurang memiliki kualitas Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) poor diet sebesar 0%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi mahasiswa dengan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) ($p\text{-value}= 0,828$).

2. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) Mahasiswa Farmasi

Tabel 4. 6 Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) Mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga

Indeks Makan Sehat (<i>Healthy Eating Index</i>)					
Konsumsi Makanan Cepat Saji	<i>Poor Diet</i>		<i>Need Improvement</i>		<i>P-Value</i>
	n	%	n	%	
Tidak Pernah	15	42,9	20	57,1	0,241
Kadang-kadang	17	42,5	23	57,5	
Sering	9	25,7	26	74,3	

$n=110$; Uji Fisher Exact; Signifikan jika $p<0,05$

*Persentase ditampilkan dalam persen baris

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kategori tidak pernah yang memiliki Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) dengan kategori *poor diet* sebanyak 42,9%, sedangkan mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tidak pernah yang memiliki Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) dengan kategori *need improvement* dan *good diet* secara berturut-turut yaitu sebanyak 57,1%, dan 0%. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa dengan kategori kadang yang memiliki Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) dengan kategori *poor diet* yaitu sebesar 42,5%, dan mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang memiliki Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) dengan kategori *need improvement* dan *good diet* secara berturut-turut yaitu 57,5% dan 0%. Sedangkan mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang memiliki Indeks Makan Sehat (*Healthy*

Eating Index) dengan kategori *poor diet* sebesar 25,7%, dan pada mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang memiliki Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) dengan kategori *need improvement* dan *good diet* yaitu sebesar 74,3 dan 0%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Program Studi Farmasi ($p\text{-value}=0,241$).

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Total responden pada penelitian ini adalah 110 responden yaitu Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Program Studi Farmasi. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia.

Mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan, sebanyak 92,7% dan laki-laki 7,3%. Rata-rata usia yaitu 20,12 tahun, sebesar 14,5% pada usia 18 tahun, sebesar 24,5% berada pada usia 19 tahun, sedangkan pada usia 20 tahun sebanyak 36,4%, pada usia 21 tahun sebanyak 23,6%, dan pada usia 22 tahun sebesar 10,9%.

2. Pengetahuan Gizi

Sebanyak 90,9% responden berada dalam kategori pengetahuan gizi baik, 8,2% sedang, dan 0,9% kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Sefania (2020) dan Makhrajani (2018) bahwa sebanyak 40% dan 85,3% responden dari penelitian tersebut mempunyai pengetahuan gizi dalam kategori baik.

Dengan pengetahuan gizi yang baik, seseorang akan mengetahui banyak tentang yang berhubungan dengan makanan yang mencakup bahan makanan, fungsi bagi kebutuhan tubuh, sumber bahan makanan serta akibat kelebihan dan kekurangan bahan makanan (Simanungkalit dan Suriani, 2019). Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa informasi memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tapi jika mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV, radio atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Adapun faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi adalah pendidikan.

Pengetahuan gizi dan kesehatan merupakan salah satu jenis pengetahuan yang dapat diperoleh melalui pendidikan. Pengetahuan gizi memegang peran penting didalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang (Nurdzulqaidah, 2017).

3. Konsumsi Makanan Cepat Saji

Didapatkan sebagian besar dari responden memiliki kategori konsumsi makanan cepat saji kadang sebanyak 36,4%. Sedangkan pada konsumsi makanan cepat saji dalam kategori tidak pernah dan sering secara berturut-turut yaitu sebanyak 31,8% dan 31,8%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rina (2016) yang menyatakan bahwa 85,4% konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat IPB tergolong ke dalam kategori kadang. Hasil penelitian ini terjadi karena responden yang belum tentu memiliki frekuensi mengkonsumsi sering dalam mengkonsumsi *fast food*. Berdasarkan hasil, jika dilihat dari jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi responden adalah *Fried chicken* (dada, paha), *French Fries* (Kentang Goreng), *Beef burger*, *Cheese burger*, *soft drink*, *ice cream*, *pizza*, *spaghetti*.

Tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji tiap orang berbeda-beda. Jenis *fast food* yang dipilih belum dapat dijadikan ukuran mempengaruhi kebiasaan yang dapat mengubah keadaan gizi seseorang. Responden sudah dapat memutuskan sendiri makanan apa yang ingin responden makan tanpa harus tergantung atau mengikuti pendapat orang lain termasuk pendapat teman sebaya. Keputusan mengkonsumsi suatu makanan biasanya dipengaruhi faktor kesukaan dan besarnya uang saku (Adriani, 2012). Hal ini sesuai dengan teori Proverawati (2010), bahwa seringnya mengonsumsi fastfood dapat menaikkan status sosial mahasiswa, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalitas.

4. Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar dari responden memiliki Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) dalam kategori *poor diet* sebanyak 37,3%. Sedangkan pada Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) dalam kategori *need improvement* dan *good diet* secara berturut-turut yaitu sebanyak 62,7% dan 0%.

Adapun dalam penelitian yang dilakukan oleh Rina (2016) yang menyatakan bahwa 90,2% Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat IPB tergolong dalam kategori *need improvement*. Tidak ada responden yang memiliki kualitas makan yang baik (*good diet*). Berdasarkan hasil penelitian Rodriguez et al (2015) menjelaskan perilaku diet atau kebiasaan dalam mengonsumsi makanan memiliki keterkaitan dengan baik buruknya kualitas hidup seseorang.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*)

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan *healthy eating index* (HEI) dengan $p\text{-value} > 0.05$ (0,828). Hal tersebut terjadi karena hampir keseluruhan responden mengalami skor HEI yang rendah. HEI merupakan sebuah alat pengukuran kualitas konsumsi pangan berdasarkan kepadatan zat gizi pangan tersebut dapat memfasilitasi pemilihan makanan dan pola makan yang sehat bagi individu atau kelompok (Kennedy 2008). Pada penelitian ini, rata-rata kualitas asupan responden masih dalam kategori *need improvement*, artinya perlu peningkatan dan perbaikan kualitas asupan sesuai anjuran kebutuhan gizi. Hal ini tidak sejalan dengan pernyataan Sukirman (2004) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang baik akan menyebabkan seseorang untuk berusaha mengatur kualitas makan dan kebiasaan makannya, yaitu tidak kekurangan dan tidak berlebihan.

Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang dalam menentukan jenis makanan yang dipilih. Semakin baik

pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang diperlukan bagi tubuh. Jika kebutuhan nutrisinya terpenuhi maka kecenderungan seseorang untuk mendapatkan status gizi yang baik akan semakin tinggi (Baron dan Byrne, 2004).

Notoatmodjo (2010) menyatakan individu yang bersangkutan harus mampu menyerap, mengolah dan memahami informasi yang diterima sebagai stimulus. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi adalah pengetahuan gizi yang rendah dan kebiasaan makan yang salah. Pengetahuan dan praktik gizi yang rendah antara lain seperti perilaku menyimpang dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Imtihani, 2013).

2. Hubungan antara Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*)

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan *healthy eating index* (HEI) dengan *p-value* > 0.05 (0,241). Hal tersebut dapat disebabkan karena banyaknya waktu yang dihabiskan di rumah terlepas dari ketersediaan / tidak tersedianya produk makanan, menyebabkan responden memiliki lebih banyak waktu untuk memasak dan mengatur makanan mereka. Namun sebagai konsekuensinya, waktu yang dihabiskan di depan TV ataupun responden yang tidak banyak melakukan gerakan dan hanya mengeluarkan sedikit energi, seperti duduk, membaca, menonton televisi, belajar pun lebih tinggi dibandingkan sebelumnya.

Menurut hasil penelitian Boulos, et al (2012) dan penelitian sebelumnya oleh Thomson et al (2008) menonton TV telah dikaitkan dengan frekuensi ngemil, terutama camilan padat energi, makanan cepat saji atau minuman soda. Hal ini juga dapat disebabkan adanya faktor internal dan eksternal yang terjadi pada responden yaitu karena faktor meniru orang lain, pergaulan, ajakan teman, dan kesenangan yang dapat berpengaruh kepada kualitas makannya. Selain itu terdapat faktor lain

yaitu adanya media seperti iklan. Iklan dapat mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji bagi seseorang. Semakin banyak iklan yang dilihat di televisi dapat mempengaruhi peningkatan pembelian makanan cepat saji (Imtihani, 2013).

Pada mahasiswa yang tergolong memasuki dewasa awal, perubahan terhadap konsumsi makanan masih dapat dilakukan, agar dapat dilakukan tindakan pencegahan penyakit dimasa depan. Mahasiswa yang sudah mulai dalam tahap bebas pengaruh dari orang lain menyebabkan pemilihan makanan tidak lagi memperhatikan tentang masalah gizi namun lebih kepada masalah sosialisasi (Khomsan, 2004).

C. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya adalah:

1. Pengambilan data yaitu dilakukan secara tidak langsung melalui *google form* karena penelitian ini dilakukan dimasa pandemi *Covid-19* sehingga butuh beberapa hari untuk data terpenuhi.
2. Pengambilan data konsumsi makan (*Food Recall*) hanya bisa melalui wawancara via telepon sehingga terdapat beberapa kesulitan untuk memulihkan daya ingat responden ketika mengkonsumsi makanan dalam 1x24 jam dan menjabarkan porsi kepada responden.
3. Adapun keterbatasan lainnya yaitu belum ada penelitian sebelumnya yang mengkaji tentang pengetahuan gizi terhadap indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) maupun konsumsi makanan cepat saji terhadap indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*), sehingga hal tersebut menjadi faktor penyulit untuk pembahasan pada penelitian ini.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa Farmasi di STIKes Mitra Keluarga” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 102% dan laki-laki 8% dengan rata-rata usia 20,12 tahun.
2. Persentase pengetahuan gizi responden mayoritas memiliki pengetahuan gizi yang tergolong baik yaitu sebanyak 90,9%. Sedangkan pada pengetahuan gizi dalam kategori sedang dan kurang secara berturut-turut yaitu sebanyak 8,2% dan 0%.
3. Persentase konsumsi makanan cepat saji dalam kategori tidak pernah sebanyak 31,8% kategori kadang-kadang sebanyak 36,4% dan pada kategori sering sebanyak 31,8%.
4. Persentase pada indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) sebesar 37,3% responden memiliki indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) dalam kategori *poor diet*, 62,7% responden dengan indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) *need improvement*, dan 0% responden memiliki indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) dengan kategori *good diet*.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) Mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga dengan *p-value* 0,828.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji terhadap indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) Mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga dengan *p-value* 0,241.

B. Saran

Saran yang dapat disampaikan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti lain

Diharapkan dapat mengkaji secara spesifik variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap kualitas konsumsi makan seseorang atau indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*) mahasiswa seperti variabel perilaku dan sikap terhadap indeks makan sehat (*Healthy Eating Index*).

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa STIKes Mitra Keluarga tidak hanya mengetahui pengetahuan gizi saja tetapi juga membentuk kebiasaan makan yang baik sehingga memiliki kualitas konsumsi makan yang baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, D Sediaoetama. 2012. *Daftar Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Adjoian, Tamar K.; Melanie J. Firestone; Donna Eisenhower; Stella S. Yi. 2016. *Validation of Self-Rated Overall Diet Quality by Healthy Eating Index-2010 Score Among New York City Adults*, 2013. Preventive Medicine Reports 3 2016: p. 127-131.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan gizi dalam siklus kehidupan, edisi 1*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Adriani M, Bambang Wirjatmadi. 2013. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ahmad, Susanto. 2013. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Cetakan IX. Jakarta: Gramedia.
- Almatsier, Sunita, S. Soetardjo, dan M. Soekarti. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Baron, R. A., Byrne, D. E. 2004. *Social Psychology*. Pearson. USA.
- Birahmatika. 2015. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi pada Mahasiswa S1 Reguler Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2015*. [Skripsi]. FKM. Universitas Indonesia.
- Boulos, R.; Vikre, E.K.; Oppenheimer, S.; Chang, H.; Kanarek, R.B. 2012. *ObesiTV: How television is influencing the obesity epidemic*. Physiol. Behav.
- Center for Nutrition Policy and Promotion. 2013. *The Healthy Eating Index*. United States Department of Agriculture. United States of America.
- Creswell, J., W. 2012. *Research design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed; Cetakan Ke-2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dinger, MK & Waigandt, A 1997, 'Dietary intake and physical actiity bahaviors of male and female college students', *Am. J. Health Promot.*, vol. 11, pp. 360-362.
- Hidayat A.A., 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma. Kuantitatif*. Jakarta: Heath Books.
- Hurlock, E.B. 2009. *Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang. Rentan Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Imtihani, T. 2013. *Hubungan pengetahuan, uang saku, dan peer group dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri*. *Journal of Nutrition College*, 2, 346-359. Diperoleh 31 Januari 2021 dari <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnc>.

- Indrawagita, Larasati. 2009. *Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Kebugaran Mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI*. Skripsi. FKMUI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kennedy E. 2008. Putting the pyramid into action: the *Healthy Eating Index* and food quality score. *Asia Pac J Clin Nutr*. Vol 17: 70-74.
- Khomsan, Ali. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga*. Fakultas Pertanian Bogor.
- Khomsan, Ali. 2004. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kurniasih, Dedeh, dkk. 2010. *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Penerbit Buku Gramedia. Jakarta.
- Krech, D., Crutchfield, R. S., & Ballachey, E. L. 1962. *Individual in society: A textbook of social psychology*. McGraw-Hill. Abstract. *Leadership in Health Services*. Vol (27): No. 3.
- Lemeshow, Stanley. 1990. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*, Gadjah Mada University, Yogyakarta
- Majid, Makhrajani, Suhera, dan Haniarti. 2018. *Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare*. Program Studi Kesehatan Masyarakat FIKES UMPAR. Vol. 1, No. 1 Januari 2018. <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes> diakses tanggal 31 Januari 2021.
- Malik, Oemar. 2011. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mustika, I Wayan. 2012.
- Mardiana. 2010. *Gambaran Asupan Energi, Protein Dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 131 Kampung Alau Kecamatan Wotu Kabupaten Luwu Timur*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan .UIN Alauddin Makassar.
- Marlinda, Arfira Deli. 2018. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Dengan Status Gizi Lebih di SMA Angkasa Halim Perdana Kusuma*. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- McCullough ML and Willet WC. 2006. *Evaluating adherence to recommended diets in adults : the alternate healthy eating index*.

- Public Health Nutrition*. Vol 9 (1A): 152-157.
- Muliany. 2005. *Daftar Kandungan Zat Gizi, Serat dan Indeks Glikemik Dalam. Penukar Berbagai Hidangan Indonesia dan Makanan Siap Santap Barat*.
- Nilsen, A.C, (2008). *Majalah Appetite Journey*. Diperoleh tanggal 28 september 2014 dari http://repository.usu.ac.id/appetitejourney/docs/appetitejourney_39.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurzulqoidah, Rima. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung*. [Skripsi]. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.
- Panasea S. 2011. *Analisis hubungan persepsi kegemukan dengan pola konsumsi pangan dan aktivitas fisik mahasiswi TPB IPB*. Skripsi. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Papalia, Diane E., Sally Wendkos Olds dan Ruth Duskin Feldman. 2009. *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Proverawati, A. 2010. *Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Putra, S. R. 2011. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta: Penerbit Buku Biru.
- Robbins, P. Stephen. 2003. *Perilaku Organisasi*. Edisi Sembilan, Jilid 2. Edisi Bahasa. Indonesia. Jakarta: Index.
- Robert E. Slavin. 2000. *Educational Psychology: Theory and Practice*. Pearson. Education. New Jersey.
- Rodríguez. C.R., Serra-Majem L., and Dubois, M. 2015. *Assessing the Impact of Dietary Habits On Health-Related Quality of Life Requires Contextual Measurement Tools*. *Frontiers in Pharmacology*.
- Rosita, Sherly D. 2013. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Santrock, J. W. 2002. *Life-span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi. Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sastroasmoro, Sudigdo. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.

- Sefania J. Selaindoong, Marsella D. Amisi, Angela F. C. Kalesaran. 2020. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- Simanungkalit, Fransiske Sintha., dan Othier Suriani Simartama. 2019. *Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia*. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 47 (3), 175 – 182.
- Siswono. 2002. *Kimia, Pangan dan Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Soebroto, Ruth Jane. 2018. *Hubungan Body Image Dissatisfaction, Status Gizi, dan Kualitas Konsumsi Pangan Remaja Di Sekolah Krista Mitra, Semarang*. Skripsi. Fakultas Teknologi Pertanian. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Soekirman. 2004. *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII “Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi”*; Jakarta 17-19 Mei 2004. Jakarta : LIPI.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sulistijani, DA. 2002. *Sehat Dengan Menu Berserat*. Trubus Agriwidya: Jakarta.
- Sumarsono, Rina. 2016. *Persepsi Body Image, Healthy Eating Index dan Status Gizi Mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat IPB*. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Taechangam S, Pinitchum, Pachotickarn. 2008. *Development of nutrition education tool: healthy eating index in Thailand*. Asia Pac Clin Nutr.
- Thomson, M.; Spence, J.C.; Raine, K.; Laing, L. 2008. *The association of television viewing with snacking behavior and body weight of young adults*. *Am. J. Health Promot.*
- Virgianto, G., dan Purwaningsih, E. 2006. *Konsumsi Fast Food sebagai Faktor. Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja*. <http://www.m3undip.org/> di akses tanggal 23 September 2020.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Etik

	Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK – UHAMKA) Jakarta http://www.kemlit.uhamka.ac.id Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 3175022S http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/	POB-KE.B/008/01.0 Berlaku mulai: 19 Mei 2017 FL/B.06-008/01.0
---	---	--

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/20.12/0735

*Bismillaahirrohmaanirrohitim
Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

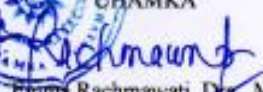
"HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP INDEKS MAKAN SEHAT (*HEALTHY EATING INDEX*) PADA MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA"

Atas nama
Peneliti utama : Annisa Fauziah
Peneliti lain : -
Program Studi : S1 Gizi
Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 12 Desember 2020
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA

(Dr. Epina Rachmawati, Dra., M.Kes)

Lampiran 2. *Informend Consent***LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN PADA RESPONDEN**

Dengan Hormat,

Penelitian ini merupakan bagian dari penyusunan skripsi Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga. Dengan ini saya:

Nama : Annisa Fauziah

NIM : 201702008

Akan melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga**” yang merupakan penelitian Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Penelitian ini diperkirakan akan membutuhkan waktu sebanyak kurang lebih 20 menit untuk mengisi data dan kuesioner.

A. Kesukarelaan untuk Ikut Penelitian

Responden bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa adanya paksaan.

B. Prosedur Penelitian

Apabila responden berpartisipasi dalam penelitian, responden di minta untuk menandatangani lembar persetujuan. Prosedur selanjutnya adalah:

1. Dilakukan pengisian identitas diri, kuesioner tentang pengetahuan gizi, kuesioner tentang Makanan Cepat Saji (*fast food*) dan pengisian form *Food Recall* 1x24 jam.

C. Kewajiban Responden Penelitian

Sebagai responden penelitian, mahasiswa mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis di atas. Bila ada yang belum di mengerti, responden dapat bertanya secara langsung kepada saya.

D. Resiko, Efek Samping dan Penanganannya

Pada penelitian ini tidak menyebabkan resiko, efek samping bagi responden atau kerugian ekonomi, fisik serta tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku.

E. Manfaat

Manfaat langsung yang didapatkan oleh mahasiswa adalah dapat mengetahui tingkat pengetahuan gizi dan konsumsi makanan cepat saji yang berkaitan dengan kualitas konsumsi makan responden.

F. Kerahasiaan

Semua rahasia dan informasi yang berkaitan dengan identitas responden penelitian akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasi tanpa identitas responden.

G. Kompensasi

Mahasiswa yang bersedia menjadi responden, akan mendapatkan *reward* berupa (saldo ovo).

H. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Responden dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi peneliti : Annisa Fauziah (Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga). Telepon: 085831941571, Email: annisaafauziah15@gmail.com

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini orang tua/wali :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Hubungan dengan anak :

Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga mengenai **“Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*) pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.”**

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bekasi,...Desember 2020

(.....) (.....)

Peneliti

Responden

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian Karakteristik Responden



KUESIONER PENELITIAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI
MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP INDEKS
MAKAN SEHAT (*HEALTHY EATING INDEX*)**

ANGKET PENELITIAN

Petunjuk Pengisian Angket

1. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan
2. Bacalah dengan seksama dan teliti setiap item pertanyaan
3. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN		
A1	No. Responden	
A2	Nama	
A3	Alamat	
A4	Usia	
A5	Jenis Kelamin	

Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Berilah *tanda check list* (✓) pada kalimat pernyataan yang paling tepat menurut responden.

B. Pengetahuan Gizi

No	Pernyataan	Benar	Salah	Kode
1	Makanan yang bergizi itu adalah makanan yang mengandung cukup zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh.			B1
2	Fungsi makanan bagi tubuh adalah memberi zat tenaga, zat pembangunan, dan zat pengatur.			B2
3	Fungsi karbohidrat adalah sumber energi bagi tubuh.			B3
4	Yang paling banyak dibutuhkan untuk memenuhi Kebutuhan energy adalah karbohidrat.			B4
5	Fungsi zat pembangun adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan.			B5
6	Sumber zat pembangun bagi tubuh adalah daging dan susu.			B6
7	Sumber zat pengatur bagi tubuh adalah sayuran dan buah.			B7
8	Vitamin dan mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.			B8
9	Sumber vitamin C terdapat dalam buah jeruk, tomat dan pepaya.			B9
10	Fungsi vitamin A terbagi menjadi 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses reproduksi.			B10
11	Kebutuhan konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari 25% dari kebutuhan energi.			B11
12	Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan berat badan lebih.			B12
13	Faktor pencetus obesitas diantaranya faktor genetik, pola makan yang berlebihan, dan kurang aktivitas.			B13
14	Salah satu penyakit degeneratif akibat obesitas adalah diabetes mellitus.			B14
15	Akibat kurang makan makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan anemia.			B15
16	Kecukupan zat besi pada remaja putri lebih besar daripada remaja putra.			B16
17	Makan makanan yang banyak mengandung protein (tempe, tahu, daging, ikan, hati) sangat efektif untuk menanggulangi anemia.			B17
18	Gejala anemia yang mudah dirasakan adalah pusing-pusing dan lemah/letih.			B18
19	Kelopak mata bagian bawah dan telapak tangan yang pucat			B19

	adalah tanda-tanda kekurangan darah.			
20	KEP adalah penyakit akibat kekurangan gizi yaitu energi dan protein.			B20

Sumber : Rosita (2013)

Lampiran 6. Kuesioner Konsumsi Makanan Cepat Saji

C. Makanan Cepat Saji (*fast food*)

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1	Apakah Anda pernah mengonsumsi <i>fast food</i> ?	1. Ya 2. Tidak	C1
2	Jika YA, apakah konsumsi <i>fast food</i> sudah menjadi kebiasaan Anda?	1. Ya 2. Tidak	C2
3	Apakah orangtua Anda tahu bahwa Anda mempunyai kebiasaan konsumsi <i>fast food</i> ?	1. Ya 2. Tidak	C3
4	Jika Anda biasa konsumsi <i>fast food</i> , berapa kali dalam seminggu/sebulan Anda mengonsumsi?	1. Tidak pernah 2. ≤2 kali/bulan 3. 1-2 kali/minggu 4. 3-6 kali/minggu 5. 1 kali/hari	C4
5	Faktor apa yang paling mendorong Anda untuk konsumsi <i>fast food</i> ?	1. Gengsi / penampilan 2. Ikut – ikutan teman 3. Rasanya enak 4. Harga terjangkau 5. Lainnya, sebutkan:	C5
6	Sebutkan jenis <i>fast food</i> yang paling sering Anda konsumsi?	1. 2. 3.	C6

Sumber : Sumarsono (2016)

Lampiran 7. Form *Food Recall* 1 x 24 jam

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah formulir identitas responden dengan lengkap
2. Partisipasi Anda dalam mengisi formulir penelitian ini dengan sejujur-jujurnya akan sangat membantu Saya dalam penyusunan skripsi

No. Responden :

Kelas :

Waktu	Nama menu makanan dan minuman	Nama Bahan	Jumlah dimakan	
			URT	Gram
Makan Pagi (06.00-10.00)				
Selingan Pagi (10.00-12.00)				

Sumber: Kemenkes (2014)

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas

Pengetahuan Gizi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	52	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	52	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,774	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	17,90	3,814	,000	,776
item2	17,90	3,814	,000	,776
item3	17,90	3,814	,000	,776
item4	18,08	3,092	,429	,761
item5	17,92	3,602	,367	,765
item6	17,96	3,371	,448	,757
item7	17,94	3,506	,371	,763
item8	17,90	3,814	,000	,776
item9	17,92	3,602	,367	,765
item10	17,98	3,353	,395	,760
item11	18,02	2,921	,715	,728
item12	18,00	3,255	,438	,757
item13	17,90	3,814	,000	,776
item14	17,96	3,685	,082	,782
item15	17,98	3,235	,524	,750
item16	18,02	3,117	,520	,749
item17	18,00	3,255	,438	,757
item18	17,96	3,724	,038	,785
item19	17,98	3,274	,480	,753
item20	17,92	3,602	,367	,765

Konsumsi Makanan Cepat Saji

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	51	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	51	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,466	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	1,10	,570	,297	,451
item2	1,69	,300	,296	,387
item3	1,33	,307	,374	,194

Lampiran 9. Hasil Penelitian Univariat

Pengetahuan Gizi

NO. RESP	PENGETAHUAN GIZI																				Jumlah	Jumlah	Jml Soal	Skor	Kategori
	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20					
03'-01	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
02'-02	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
03'-03	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-04	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-05	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-06	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	17	17	20	85	BAIK
02'-07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-09	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	16	16	20	80	BAIK
02'-10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
02'-11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	17	17	20	85	BAIK
02'-12	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	11	11	20	55	KURANG
02'-13	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	18	20	90	BAIK
02'-14	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	18	20	90	BAIK
02'-15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
02'-16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
02'-17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
02'-18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
03'-21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-22	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	16	16	20	80	BAIK
02'-23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	18	20	90	BAIK
03'-24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-25	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
02'-26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
02'-27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK

02'-28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-31	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	16	16	20	80	BAIK
03'-32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
03'-34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
03'-37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-38	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
03'-39	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	18	20	90	BAIK
03'-40	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	18	20	90	BAIK
03'-41	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	18	20	90	BAIK
03'-42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
03'-45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
03'-49	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
03'-50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-51	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
03'-52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-53	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
03'-54	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	18	20	90	BAIK
03'-55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
03'-56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
04'-57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK

04:58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
04:60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	18	20	90	BAIK
04:66	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	18	20	90	BAIK
04:67	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	16	20	80	BAIK
04:68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:70	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	17	20	85	BAIK
04:71	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	17	20	85	BAIK
04:72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	14	14	20	70	SEDANG
04:74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	18	20	90	BAIK
04:78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	18	18	20	90	BAIK
04:80	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	18	20	90	BAIK
04:81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:82	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	18	20	90	BAIK
04:83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:85	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:86	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04:87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK

04'-88	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04'-89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04'-90	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04'-91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04'-92	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04'-93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	17	17	20	85	BAIK
04'-94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04'-95	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	16	20	80	BAIK
04'-96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
04'-97	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	15	15	20	75	SEDANG
04'-98	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-101	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
02'-102	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-103	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-104	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	15	15	20	75	SEDANG
02'-105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
02'-106	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK
02'-107	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	16	20	80	BAIK
02'-108	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-109	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	20	20	100	BAIK
02'-110	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	20	95	BAIK

Konsumsi Makanan Cepat Saji

NO RESP	Fast Food							SOAL	SKOR	KATEGORI
	C1	C2	C3	C4	C5	C6	JUMLAH			
03'-01	1	0	1	1	1	2	6	6	100	SERING
02'-02	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
03'-03	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
02'-04	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
02'-05	1	0	1	1	0	1	4	6	67	KADANG
02'-06	1	1	1	0	1	1	5	6	83	SERING
02'-07	1	1	1	1	1	0	5	6	83	SERING
02'-08	1	0	1	0	1	1	4	6	67	KADANG
02'-09	1	0	1	2	0	0	4	6	67	KADANG
02'-10	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
02'-11	1	0	1	2	1	1	6	6	100	SERING
02'-12	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
02'-13	1	0	1	1	1	1	5	6	83	SERING
02'-14	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
02'-15	1	1	1	0	1	1	5	6	83	SERING
02'-16	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
02'-17	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
02'-18	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
02'-19	1	0	1	1	0	2	4	6	67	KADANG
02'-20	1	0	1	1	0	1	4	6	67	KADANG
03'-21	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
02'-22	1	0	1	1	1	2	4	6	67	KADANG
02'-23	1	0	0	0	1	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
03'-24	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
02'-25	1	0	1	1	0	1	4	6	67	KADANG
02'-26	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
02'-27	1	1	0	1	1	0	4	6	67	KADANG
02'-28	1	1	1	0	1	1	5	6	83	SERING
02'-29	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
02'-30	1	0	1	0	0	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
03'-31	1	0	0	1	0	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
03'-32	1	1	1	1	0	1	5	6	83	SERING
03'-33	1	0	0	1	0	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
03'-34	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
03'-35	1	1	1	1	1	0	5	6	83	SERING

03'-36	1	0	1	1	0	1	4	6	67	KADANG
03'-37	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
03'-38	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
03'-39	1	1	1	0	0	1	4	6	67	KADANG
03'-40	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
03'-41	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
03'-42	1	0	1	1	0	1	4	6	67	KADANG
03'-43	1	0	0	0	1	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
03'-44	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
03'-45	1	0	1	1	0	1	4	6	67	KADANG
03'-46	0	0	1	1	1	1	4	6	67	KADANG
03'-47	1	0	1	1	1	1	4	6	67	KADANG
03'-48	1	0	0	0	1	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
03'-49	1	0	1	1	0	0	3	6	50	TIDAK PERNAH
03'-50	1	0	0	0	0	1	2	6	33	TIDAK PERNAH
03'-51	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
03'-52	1	1	1	1	1	0	5	6	83	SERING
03'-53	1	1	1	1	0	1	5	6	83	SERING
03'-54	1	1	1	1	1	0	5	6	83	SERING
03'-55	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
03'-56	1	0	0	1	0	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
04'-57	1	0	0	1	0	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
04'-58	1	0	0	1	0	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
04'-59	1	1	1	1	1	0	5	6	83	SERING
04'-60	1	1	1	1	0	1	5	6	83	SERING
04'-61	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
04'-62	1	0	1	1	0	1	4	6	67	KADANG
04'-63	1	1	1	1	1	0	5	6	83	SERING
04'-64	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
04'-65	1	1	1	0	1	1	5	6	83	SERING
04'-66	1	0	1	0	1	1	4	6	67	KADANG
04'-67	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
04'-68	1	0	1	0	1	1	4	6	67	KADANG
04'-69	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
04'-70	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
04'-71	1	1	0	1	1	0	4	6	67	KADANG
04'-72	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH

04'-73	1	1	0	1	1	0	4	6	67	KADANG
04'-74	1	0	0	1	0	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
04'-75	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
04'-76	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
04'-77	0	0	0	1	0	1	2	6	33	TIDAK PERNAH
04'-78	1	0	0	1	1	1	4	6	67	KADANG
04'-79	1	0	0	1	1	1	4	6	67	KADANG
04'-80	1	0	0	1	0	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
04'-81	1	0	1	1	0	1	4	6	67	KADANG
04'-82	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
04'-83	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
04'-84	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
04'-85	1	1	1	0	1	1	5	6	83	SERING
04'-86	1	1	1	1	1	0	5	6	83	SERING
04'-87	1	0	1	1	1	1	4	6	67	KADANG
04'-88	0	0	1	0	0	1	2	6	33	TIDAK PERNAH
04'-89	1	1	1	0	1	1	5	6	83	SERING
04'-90	1	0	0	0	0	1	2	6	33	TIDAK PERNAH
04'-91	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
04'-92	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
04'-93	1	1	0	1	1	0	4	6	67	KADANG
04'-94	1	1	1	1	1	0	5	6	83	SERING
04'-95	1	0	1	0	1		4	6	67	KADANG
04'-96	1	0	0	1	0	0	2	6	33	TIDAK PERNAH
04'-97	1	0	1	1	0	1	4	6	67	KADANG
04'-98	1	0	0	0	0	0	1	6	17	TIDAK PERNAH
02'-99	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
02'-100	1	0	0	0	0	1	2	6	33	TIDAK PERNAH
02'-101	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
02'-102	1	1	1	0	1	1	5	6	83	SERING

02'-103	1	0	1	1	0	1	4	6	67	KADANG
02'-104	1	0	1	0	1	1	4	6	67	KADANG
02'-105	1	1	1	1	1	1	6	6	100	SERING
02'-106	1	0	1	2	1	1	6	6	100	SERING
02'-107	0	0	0	0	0	2	2	6	33	TIDAK PERNAH
02'-108	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
02'-109	1	0	1	1	1	0	4	6	67	KADANG
02'-110	1	0	0	1	0	0	2	6	33	TIDAK PERNAH

Indeks Makan Sehat

NO	ID RESP	RATA-RATA KONSUMSI					Skor HEI
		Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	
1	03'-01	1054,8	47	55,6	93,8	3,7	25
2	02'-02	1762,9	37,2	30	341	12,3	35
3	03'-03	1731	35,8	111,2	147,2	4,1	40
4	02'-04	521,3	18,4	10	89,4	2	20
5	02'-05	1723	49,7	45,28	226	2,2	45
6	02'-06	814	20,5	24,9	127,4	8,3	35
7	02'-07	1019	20,3	12,4	191,3	5,5	35
8	02'-08	799,1	26,3	11,7	155,6	8,2	30
9	02'-09	1168,7	47,5	48,6	133,6	6,4	45
10	02'-10	2185	60	45,4	388,8	12	50
11	02'-11	1081	47	34	146	6,5	45
12	02'-12	1840,8	57,2	64	253,3	1	50
13	02'-13	781	30,5	33,01	101,2	5,5	20
14	02'-14	718,4	49	27,5	64,4	2	15
15	02'-15	709,5	42,7	28,2	70,5	4	20
16	02'-16	1168,7	47,5	48,6	133,6	6,4	30
17	02'-17	1701,5	56,1	50,1	257,1	2,1	45
18	02'-18	2001,8	104,9	93,9	189,5	20	45
19	02'-19	693,2	31	15,2	109,7	8	30
20	02'-20	605,5	27,1	24,3	69	3,1	25
21	03'-21	1012,8	55,6	44,2	98,2	3	30
22	02'-22	1242,4	56,1	56,2	130,7	9	25
23	02'-23	1664,8	72,3	54,6	223,6	5	45

24	03'-24	1146,3	37	53,3	141,7	13	50
25	02'-25	580,7	27	15	81,5	3	15
26	02'-26	1689,1	62,4	54	250,7	19	45
27	02'-27	1011	27,3	47,5	122,2	7	35
28	02'-28	1808,8	100,1	94,7	139,6	10	50
29	02'-29	1318,2	38,4	47	168,4	10	35
30	02'-30	1330	66,6	65,8	120,6	10,4	40
31	03'-31	758,4	23	30	102	4	20
32	03'-32	1730,7	254	48	162,3	6,4	30
33	03'-33	954,5	32,3	41,5	111,2	4,3	30
34	03'-34	768	38,4	25,8	90,8	4,1	30
35	03'-35	555	14,2	4,1	122	11,5	20
36	03'-36	2884	106,7	75,2	450,8	9,5	50
37	03'-37	1240	53,5	55,2	140	9,7	35
38	03'-38	1196	49,5	46,4	143,1	6,2	45
39	03'-39	1487,3	65,4	50	189,3	6,8	40
40	03'-40	1397,8	67	83,7	99	8,2	45
41	03'-41	1125,2	41,7	25	178,6	3,75	45
42	03'-42	804,7	43,1	44,1	57	2,9	45
43	03'-43	1018,8	29,7	42,9	131,9	4,6	30
44	03'-44	849,8	39,1	30,6	116	3,4	25
45	03'-45	1373,3	46,4	34,6	222,5	10,4	45
46	03'-46	1591,7	42,4	45,4	252	8,7	50
47	03'-47	1371,5	50,1	29	231,7	11,8	40
48	03'-48	1468,7	48,7	46	215,1	11,4	40

49	03'-49	1630	48,6	36,7	279,9	15	40
50	03'-50	1284	38,4	26,4	222	9,5	30
51	03'-51	852,4	75,4	16,8	71,2	30,5	20
52	03'-52	1359,6	29,4	31,7	240,7	9,9	35
53	03'-53	1374,1	69,9	15,9	237,9	17,3	40
54	03'-54	1460,4	47,8	27,8	256,3	10,7	45
55	03'-55	837,1	20,6	23,7	135,8	5,2	30
56	03'-56	1000,7	51,5	55,1	75,6	5,3	35
57	04'-57	770,1	26,9	37	80,7	1,9	30
58	04'-58	1073,9	55,8	42,9	112,8	3,2	35
59	04'-59	1125,3	37,4	58,1	112,1	3,1	45
60	04'-60	1018,3	52,5	27,7	136,3	4,2	45
61	04'-61	975,6	35,4	31,8	137,6	6,6	35
62	04'-62	1043,5	44,3	26,3	159	5,5	35
63	04'-63	942,2	25,4	15,7	175,1	10,8	35
64	04'-64	888,3	28,3	34	115	5,4	35
65	04'-65	1076,2	58,5	42,7	110,5	6,8	35
66	04'-66	2035,9	84,2	75,4	252	9	50
67	04'-67	1118,7	44,7	32,3	160,9	6,7	30
68	04'-68	850,5	29,5	18,9	139,1	5,4	20
69	04'-69	1176,6	43,1	60,2	114,7	5,1	35
70	04'-70	1072,9	51,7	37,5	127,4	3,5	20
71	04'-71	826,5	31,5	19,8	128,8	4,4	25
72	04'-72	1500	70	45	175,6	8,8	30
73	04'-73	900	30	33,7	109,5	3,5	15

74	04'-74	740	48	37,5	45,1	2,3	20
75	04'-75	1330	35,7	44,4	205	9,7	35
76	04'-76	675	27	19	100	3,7	25
77	04'-77	999,5	40,5	24	157	10,2	25
78	04'-78	1014	53,9	30,5	106,8	3,4	25
79	04'-79	925,3	29,7	25	145,7	7,8	25
80	04'-80	1089,4	53,2	37,2	142,5	15	25
81	04'-81	998,4	51,7	62	56	2	25
82	04'-82	1222	53,2	107	63,3	3	45
83	04'-83	1023	45	101	59,2	2	40
84	04'-84	1116	48	49	116	5,1	40
85	04'-85	1356	48,7	51	183	3,5	50
86	04'-86	1388,1	67,2	61,3	138,9	2,2	50
87	04'-87	1522	73	65,8	153,3	1,6	40
88	04'-88	1511,3	88,6	85,8	89,7	4,2	35
89	04'-89	1429	56,2	88,2	98,8	3,8	45
90	04'-90	1455	57,8	44,3	128	3,1	45
91	04'-91	809,7	40,2	56,6	133	1	15
92	04'-92	1202,3	68,2	55,8	146	2,5	45
93	04'-93	1304,4	73,1	56	155,4	3,2	45
94	04'-94	1442,2	82,1	67	162	3,1	40
95	04'-95	1320,1	77,8	67,2	169	3,5	40
96	04'-96	1223	66,7	44,8	153	3	45
97	04'-97	1221,2	61,4	51	167	2,8	45
98	04'-98	1430,2	67,2	71,2	153,2	3,4	40

99	02'-99	1390,2	69,2	56,1	138,2	3,1	45
100	02'-100	1498,2	48,1	45,2	129,1	3,1	40
101	02'-101	1228	46,1	32,1	140,2	3,2	35
102	02'-102	1176	34,8	29,9	131	1,8	25
103	02'-103	1107	34,8	30	131	1,9	20
104	02'-104	1320,5	35,8	32,1	140,5	2,2	45
105	02'-105	1202	39,3	28,2	129,8	21,1	50
106	02'-106	1569,8	38,5	31	140	2,1	35
107	02'-107	1679	45,6	38,2	132,7	1,8	45
108	02'-108	257,3	9,5	4,7	42,9	0,3	30
109	02'-109	502	12	16	56	1	10
110	02'-110	1895	87,5	65	144	4,2	50

Lampiran 10. Hasil Output SPSS Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	8	7,3	7,3	7,3
	Perempuan	102	92,7	92,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	5	4,5	4,5	4,5
	19	27	24,5	24,5	29,1
	20	40	36,4	36,4	65,5
	21	26	23,6	23,6	89,1
	22	12	10,9	10,9	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Lampiran 11. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Indeks Makan Sehat (*Healthy Eating Index*)

KAT_PENGIZ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	100	90,9	90,9	90,9
sedang	9	8,2	8,2	99,1
kurang	1	,9	,9	100,0
Total	110	100,0	100,0	

KAT_FASTFOOD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah <60%	35	31,8	31,8	31,8
kadang 60-80%	40	36,4	36,4	68,2
sering >80%	35	31,8	31,8	100,0
Total	110	100,0	100,0	

KAT_HEI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid poor diet <30	41	37,3	37,3	37,3
need improvement 31-50	69	62,7	62,7	100,0
Total	110	100,0	100,0	

Lampiran 12. Hasil SPSS Uji Bivariat

pengetahuangizi * healthyeatingindex Crosstabulation

			healthyeatingindex		Total
			poor diet <30	need improvement 31-50	
pengetahuangizi	baik >80%	Count	37	63	100
		% within pengetahuangizi	37,0%	63,0%	100,0%
	sedang 60-80%	Count	4	5	9
		% within pengetahuangizi	44,4%	55,6%	100,0%
	kurang <60%	Count	0	1	1
		% within pengetahuangizi	0,0%	100,0%	100,0%
Total	Count	41	69	110	
	% within pengetahuangizi	37,3%	62,7%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	,795 ^a	2	,672	,828		
Likelihood Ratio	1,130	2	,568	,828		
Fisher's Exact Test	,853			,828		
Linear-by-Linear Association	,004 ^b	1	,952	1,000	,604	,229
N of Valid Cases	110					

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,37.

b. The standardized statistic is ,060.

fastfood * healthyeatingindex Crosstabulation

			healthyeatingindex		Total
			poor diet <30	need improvement 31-50	
fastfood	Tidak pernah <60%	Count	15	20	35
		% within fastfood	42,9%	57,1%	100,0%
	Kadang 60-80%	Count	17	23	40
		% within fastfood	42,5%	57,5%	100,0%
	Sering >80%	Count	9	26	35
		% within fastfood	25,7%	74,3%	100,0%
Total	Count	41	69	110	
	% within fastfood	37,3%	62,7%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	2,934 ^a	2	,231	,256		
Likelihood Ratio	3,031	2	,220	,241		
Fisher's Exact Test	2,962			,241		
Linear-by-Linear Association	2,180 ^b	1	,140	,176	,088	,033
N of Valid Cases	110					

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13,05.

b. The standardized statistic is 1,476.