



**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA
MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA BEKASI TAHUN
2020**

SKRIPSI

**Oleh:
Cristin Octaviani Sagala
NIM. 201602019**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
Jakarta
2020**



**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA
MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA BEKASI TAHUN
2020**

SKRIPSI

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

Oleh:

**Cristin Octaviani Sagala
NIM. 201602019**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
Jakarta
2020**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul ”Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi Tahun 2020” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau ditulis oleh orang lain kecuali karya yang saya kutip dan rujuk yang saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama : Cristin Octaviani Sagala

NIM : 201602019

Tempat : Bekasi

Tanggal : 25 Agustus 2020

Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Cristin Octaviani Sagala
NIM : 201602019
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi Tahun 2020

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 25 Agustus 2020
Waktu : 08.00 – 09.30
Tempat : *Zoom meeting*

Bekasi, 14 Agustus 2020

Dosen Pembimbing



Noerfitri, S.KM., M.KM

NIDN. 0321099002

Penguji I



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

NIDN. 0316089301

Penguji II



Tri Marta Fadhilah, S.Pd., M.Gizi

NIDN. 0315038801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Cristin Octaviani Sagala
NIM : 201602019
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi Tahun 2020.

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, 25 Agustus 2020

Dosen Pembimbing



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

Penguji I



Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0316089301

Penguji II



Tri Marta Fadhillah, S.Pd., M.Gizi
NIDN. 0315038801

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Gizi



Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi Tahun 2020" dengan baik. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana gizi (S.Gz). Dengan terselesaikannya Skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi., selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi serta penguji.
3. Ibu Noerfitri, S.KM., M.KM., sebagai penguji dan pembimbing yang dengan sabar membimbing untuk bisa menulis dengan baik, dan senantiasa memberi semangat, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ibu Tri Marta Fadhilah, S.Pd., M.Gizi., sebagai penguji dan pembimbing akademik saya.
5. Papa dan mama serta adik-adikku yang senantiasa memberikan bimbingan dan doa dalam menyelesaikan Skripsi ini
6. Sahabat-sahabat saya Arrifah, Nadia, Dinar, Adam, Usman, Mas Bintang, Bang Cardo dan lain-lain serta teman-teman seperjuangan Gizi 2016 dan semua pihak yang telah membantu terselesaikannya Skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga tugas akhir ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, Agustus 2020

Penulis

ABSTRAK

Cristin Octaviani Sagala

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pemenuhan kebutuhan gizi remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pola makan dan pengetahuan tentang gizi. Pola makan dan pengetahuan gizi yang tidak baik dapat mempengaruhi status gizi pada remaja. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi yang mengalami *overweight* pada remaja menurut IMT/U adalah 13,6% hal tersebut naik dari tahun 2013 yang berjumlah 11,5%, sedangkan yang mengalami obesitas juga mengalami kenaikan dari tahun 2013 yaitu sebesar 14,8 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan *Food Frequency Questionare* (FFQ). Hasil penelitian dari hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* pada masing-masing variabel penelitian yaitu Pola Makan (0,831) dan Pengetahuan Gizi Seimbang (0,952). Kesimpulannya yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

Kata kunci: Pola Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang, Gizi Lebih

ABSTRACT

Cristin Octaviani Sagala

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Nutritional needs of adolescents can be influenced by several factors, including diet and knowledge of nutrition. Poor diet and nutritional knowledge can affect the nutritional status of adolescents. The results of the 2018 Basic Health Research show that the prevalence of being overweight in adolescents according to BMI / U is 13.6%, this is an increase from 2013 which amounted to 11.5%, while those who are obese also experienced an increase from 2013, which was 14, 8 to 21.8% in 2018. This study aims to analyze the relationship between dietary pattern and knowledge of balanced nutrition with the incidence of overnutrition among students at STIKes Mitra Keluarga Bekasi. The research method used is quantitative with a cross-sectional design. The research sample was STIKes Mitra Keluarga students using a consecutive sampling technique. Data were collected using a balanced nutrition knowledge questionnaire and the Food Frequency Questionnaire. The research results from the bivariate analysis using the Chi-Square test showed that the p-value for each of the research variables was Diet Pattern (0.831) and Balanced Nutrition Knowledge (0.952). The conclusion is no significant relationship between dietary pattern and knowledge of balanced nutrition with the incidence of overnutrition among STIKes Mitra Keluarga Bekasi students.

Keywords: Dietary Pattern, Balanced Nutrition Knowledge, Overnutrition

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN (COVER).....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Masyarakat	4
3. Bagi Institusi.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Telaah Pustaka	7
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep	26
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Alur Penelitian	32
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	33
I. Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	35
BAB V PEMBAHASAN	40

A. Analisis Univariat.....	40
B. Analisis Bivariat.....	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori Status Gizi Remaja <18 Tahun	21
Tabel 2. 2 Kategori Status Gizi Berdasarkan Imt Menurut Kriteria Asia Pasifik	22
Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel.....	28
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	30
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	36
Tabel 4. 2 Sebaran Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Seimbang.....	37
Tabel 4. 3 Sebaran Gizi Lebih.....	37
Tabel 4. 4 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gizi Lebih.....	38
Tabel 4. 5 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Gizi Lebih Responden	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent	51
Lampiran 2. Lembar Persetujuan	53
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	54
Lampiran 4. Kuesioner Pola Makan.....	59
Lampiran 5. Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	61
Lampiran 6. Hasil Penelitian Pola Makan.....	65
Lampiran 7. Hasil Output Spss	108
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian/Ethical Clearance	112

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh menurut Umur
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, dimana terjadi perubahan fisik, emosional, dan mental yang cepat (Adriani & Wijatmadi, 2014). Menurut WHO batas usia remaja akhir yaitu 15 – 20 tahun (Kemenkes RI, 2017). Remaja merupakan sumber daya manusia yang sangat berpengaruh dalam perkembangan negara di masa yang akan datang. Peningkatan kualitas sumber daya manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor penting untuk menjaga kualitas hidup sumber daya manusia yaitu kesehatan dan gizi (Grace, 2017).

Gizi merupakan salah satu faktor penting sebagai indikator kesehatan. Pada usia remaja dapat dikatakan sebagai periode rentan gizi karena kebutuhan gizi yang meningkat, aktivitas fisik dan gaya hidup. Zat gizi yang tinggi diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Pola makan dan pengetahuan gizi merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik adalah status gizi yang normal, artinya tidak kekurangan dan tidak kelebihan. Permasalahan gizi pada remaja salah satunya gizi lebih, gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara pemasukan energi dan pengeluaran energi (Simanungkalit, 2019).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi yang mengalami berat badan lebih pada usia >18 tahun menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah 13,6% hal tersebut naik dari tahun 2013 yang berjumlah 11,5%, sedangkan yang mengalami obesitas juga mengalami kenaikan dari tahun 2013 yaitu sebesar 14,8 menjadi 21,8% ditahun 2018 (Kemenkes RI, 2018a). Prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di Jawa Barat sebanyak 7,6% dan pada usia >18 tahun sebesar 26,9%, dengan prevalensi obesitas terbesar ke tujuh yaitu Kota

Bekasi sebesar 34,03% dari total kasus di Jawa Barat sebesar 8.45% (Dinas Kesehatan, 2016).

Gizi lebih atau lebih dikenal sebagai kegemukan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan nutrisi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Hal tersebut merupakan salah satu faktor risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit jantung koroner, hati dan kandung empedu (Almatsier, 2009). Permasalahan tersebut dapat di tanggulasi sedini mungkin agar menghindari faktor terjadinya penyakit di masa mendatang. Gizi lebih pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor genetik, psikologis, aktivitas fisik, pengetahuan tentang gizi, konsumsi energi yang berlebih, faktor lingkungan, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi dan tingkat pendidikan orangtua (Nur, 2013).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi dan jika pola makan kurang baik dapat menjadi faktor penyebab terjadinya gizi lebih yang dapat kita lihat dari beberapa penelitian seperti pada penelitian yang dilakukan di Universitas ‘Aisyiyah, menjelaskan ada hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi terhadap mahasiswa (Dwira, 2017). Hal tersebut juga serupa dengan penelitian lainnya yang menunjukan adanya hubungan positif antara pola makan tidak sehat dengan kejadian gizi lebih pada remaja (Mu, Xu, Hu. et al, 2017). Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat (Depkes, 2014).

Selain pola makan ternyata tingkat pengetahuan juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang, yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Grace, menyatakan semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi maka akan semakin besar kemungkinan memiliki status gizi kurang ataupun berlebih (Grace, 2017). Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi mengenai gizi. Pada penelitian Widjanarko & Margawati menyimpulkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan pada remaja

kelebihan berat badan dapat menurunkan IMT remaja melalui peningkatan pengetahuan gizi, yang artinya ada pengaruh dari pemberian edukasi gizi dengan peningkatan pengetahuan gizi serta perubahan nilai IMT pada remaja gizi lebih (Widjanarko & Margawati, 2015).

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa/mahasiswi di STIKes. Penulis memilih lokasi STIKes Mitra Keluarga Bekasi sebagai lokasi penelitian dikarenakan STIKes Mitra Keluarga Bekasi merupakan perguruan tinggi yang berlokasi di daerah perkotaan, dan memiliki kegiatan belajar dan kegiatan tambahan lainnya yang cukup padat sehingga mahasiswa/mahasiswinya memiliki peluang untuk makan di luar rumah dan memiliki pola makan yang tidak seimbang dan banyak makanan yang dijual di kantin maupun di luar perguruan tinggi yang memudahkan mahasiswa untuk mengonsumsi kudapan tidak sehat yang memungkinkan memicu kejadian gizi lebih.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana hubungan antara pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga?

C. Tujuan

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan dan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pola makanan pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

- b. Untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga Bekasi.
- c. Untuk mengetahui hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

- a. Memberikan gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi.
- b. Mengembangkan kompetensi diri dalam meneliti masalah gizi.
- c. Sebagai pembelajaran serta pengalaman dalam melakukan penelitian terkait dengan masalah gizi masyarakat.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja tentang faktor-faktor yang mempengaruhi gizi lebih dan pentingnya menerapkan gizi seimbang untuk mencapai status gizi yang baik serta kesehatan yang optimal.

3. Bagi Institusi

Sebagai referensi untuk memperbaiki status gizi mahasiswa dengan meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang gizi lebih melalui ceramah maupun pemberian leaflet.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Judul			
1.	Syarifatun Nur	2013	Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan	<i>cross sectional</i>	Ada hubungan antara frekuensi kudapan dengan resiko kejadian gizi lebih pada remaja perkotaan (SMA Kesatrian 2 Semarang).	Sasaran : Siswa SMA Kesatrian 2 Semarang tahun 2012, berjumlah 30 orang. Metode <i>sampling</i> : <i>purposive sampling</i>
2.	Widjanarko & Margawati	2015	Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan	<i>quasi eksperimen</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara pengaruh pendidikan gizi pada remaja gizi lebih yang dapat menurunkan IMT remaja melalui peningkatan pengetahuan tentang gizi.	Sasaran : Siswa kelas sepuluh umur 14 – 18 tahun dengan IMT $\geq$ 25 berjumlah 73 Orang Metode <i>sampling</i> : <i>purposive sampling</i>
3.	Della Heppy Dwira	2017	Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Mahasiswa Semester IV Jurusan DIV Kebidanan	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi terhadap mahasiswa semester	Sasaran : Mahasiswa semester IV berjumlah 134 orang

			Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta		IV program studi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Metode <i>sampling</i> : <i>Total Samplin</i>
4.	Agnes Grace	2017	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Tinggi Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang kuat antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.	Sasaran : Mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen, ITB sebanyak 79 orang
5.	Simanungkalit	2019	Determinan Gizi Lebih pada Remaja di SMP YPI Bintaro Jakarta	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan gizi lebih pada remaja SMP.	Sasaran : Siswa SMP YPI Bintaro Jakarta, Sebanyak 75 siswa. Metode <i>sampling</i> : <i>Sistematic Random Sampling</i>

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Usia remaja adalah usia peralihan dari masa kanak-kanak. Usia remaja berada dalam usia 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. WHO membagi batas usia remaja dalam dua bagian yaitu remaja awal 10 – 14 tahun dan remaja akhir 15 – 20 tahun (Kemenkes RI, 2017). Di masa peralihan ini terjadi perubahan-perubahan secara cepat baik fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani & Wijatmadi, 2014). Pada masa ini terjadi kematangan seksual dan tercapainya bentuk dewasa karena kematangan fungsi endokrin. Periode Adolesensia ditandai dengan pertumbuhan yang cepat (*Grow Spurt*) baik tinggi badan maupun berat badannya. Pada periode ini, kebutuhan zat gizi tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh (Maita et al., 2019).

b. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan gizi remaja relatif lebih besar karena pada masa remaja banyak melakukan aktivitas sehingga memerlukan zat gizi yang lebih banyak. Zat gizi tersebut tidak hanya didapatkan dari satu jenis makanan saja, karena tidak ada makanan yang mengandung zat gizi lengkap. Zat gizi diperoleh dari asupan yang dikonsumsi oleh remaja yaitu asupan energi, karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Oleh karena itu, remaja dianjurkan untuk mengonsumsi makanan beragam agar memenuhi kebutuhan zat gizinya (Adriani & Wijatmadi, 2014).

Sulistyoningsih (2011) menjelaskan bahwa penentuan kebutuhan zat gizi remaja berdasarkan pada angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk di Indonesia. Beberapa kebutuhan zat gizi remaja yaitu :

1) Energi

Remaja yang aktif memerlukan energi lebih banyak dari remaja yang kurang aktif. Peraturan Menteri Kesehatan RI no. 28 tahun 2019 menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja putri sebesar 2100-2250 kkal sedangkan untuk pria 2650 kkal setiap hari (Permenkes RI, 2019). Energi yang dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat. Makanan sumber karbohidrat adalah: beras, terigu dan hasil olahannya (macaroni, *spaghetti*), umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula dan lain-lain.

2) Protein

Kebutuhan protein pria pada remaja akhir lebih tinggi dibanding perempuan karena perbedaan komposisi tubuh. Kecukupan protein remaja 1,5 – 2,0 gr/kg BB/hari. Penghitungan besarnya kebutuhan protein berkaitan dengan pola tubuh, bukan usia kronologis. Protein tersebut berguna untuk pertumbuhan, perkembangan badan, pembentukan jaringan-jaringan baru dan pemeliharaan tubuh. Sumber protein dapat diperoleh dari sumber hewani (daging, ayam, ikan dan telur) dan nabati (tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, tahu dan tempe).

3) Lemak

Lemak berguna sebagai cadangan energi, pelarut vitamin A, D, E dan K, pelumas persendian, pertumbuhan dan pencegahan peradangan kulit. Konsumsi lemak menurut Departemen Kesehatan RI dalam Adriani & Wijatmadi (2012) dibatasi tidak melebihi 25% dari total energi per hari, atau paling banyak tiga sendok makan minyak goreng untuk memasak makanan sehari. Tetapi jika konsumsi lemak terlalu rendah juga dapat mengakibatkan energi yang dikonsumsi tidak adekuat atau tidak mencukupi, karena satu

gram lemak menghasilkan sembilan kalori. Pembatasan lemak hewani juga dapat menyebabkan asupan Fe dan Zn rendah. Hal tersebut dikarenakan bahan makanan hewani merupakan sumber Fe dan Zn.

4) Vitamin

Kebutuhan vitamin pada remaja meningkat seiring dengan meningkatnya kebutuhan energi pada remaja karena pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi dengan cepat. Vitamin dapat diperoleh dari sayur dan buah-buahan. Kandungan vitamin dan mineral pada sayur dan buah bermanfaat untuk mengatur pengolahan bahan makanan dan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Vitamin yang dibutuhkan antara lain vitamin B6, asam folat, B12, A, C dan E. Vitamin-vitamin tersebut dibutuhkan untuk membantu meningkatkan metabolisme karbohidrat menjadi energi. Untuk sintesis DNA dan RNA dibutuhkan vitamin B6, asam folat dan vitamin B12, sedangkan untuk pertumbuhan tulang diperlukan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E diperlukan untuk pembentukan dan penggantian sel.

5) Mineral

Mineral juga sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan selama masa pertumbuhan remaja. Beberapa diantaranya yaitu kalsium, besi, seng, magnesium, iodine, fosfor, tembaga, krom, kobalt dan fluor.

c. Fungsi zat gizi

Zat gizi memiliki beberapa fungsi yaitu :

1) Memberi energi

Zat gizi penghasil energi diantaranya adalah karbohidrat, lemak dan protein. Oksidasi zat ini akan menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktifitas.

2) Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh

Penyusun jaringan tubuh diantaranya adalah protein, mineral dan air. Oleh karena itu, tubuh memerlukan bahan ini untuk menghasilkan sel-sel baru, memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak. Ketiga zat tersebut dinamakan zat pembangun.

3) Mengatur proses tubuh

Zat yang diperlukan untuk pengaturan proses tubuh adalah protein, mineral, air dan vitamin. Protein mengatur keseimbangan air dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibodi. Mineral dan vitamin diperlukan dalam proses oksidasi, fungsi normal tubuh seperti darah, cairan pencernaan, jaringan, mengatur suhu tubuh, pembuangan zat sisa/ekskresi dan lain-lain. Protein, mineral, air dan vitamin tersebut dinamakan zat pengatur (Almatsier, 2009).

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi

Penentuan kebutuhan gizi setiap golongan umur dapat dilihat pada angka kecukupan gizi (AKG) yaitu berdasarkan umur, pekerjaan, jenis kelamin dan daerah tempat tinggal (Sulistyoningsih, 2012).

1) Umur

Kebutuhan zat gizi pada dewasa berbeda dengan kebutuhan gizi pada usia balita karena pada masa balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Sehingga, semakin bertambahnya umur maka kebutuhan zat gizi relatif lebih rendah untuk tiap kilogram berat badannya.

2) Aktivitas

Kebutuhan zat gizi seseorang juga ditentukan oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Semakin berat aktivitas yang dilakukan kebutuhan zat gizi makin tinggi, terutama energi.

3) Jenis Kelamin

Perbedaan kebutuhan zat gizi antara perempuan dan laki-laki disebabkan oleh jaringan penyusun tubuh dan jenis aktivitasnya.

Jaringan lemak pada perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki, sedangkan laki-laki cenderung lebih banyak memiliki jaringan otot.

4) Daerah tempat tinggal

Seseorang yang tinggal di daerah pegunungan yang dingin akan membutuhkan kecukupan energi yang lebih tinggi dibandingkan yang tinggal di daerah pesisir yang panas.

e. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Status Gizi

Pada Fikawati, Syafiq, & Veratamala (2017) menjelaskan bahwa status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1) Pendapatan Keluarga

Secara umum pendapatan keluarga dapat mempengaruhi status gizi remaja karena pola penggunaan sumber keuangan keluarga dipengaruhi oleh gaya hidup keluarga. Sehingga jika pendapatan keluarga baik maka yang diharapkan adalah status gizi pada remaja baik pula. Tetapi, ada faktor lain yang dapat mempengaruhi selain pendapatan keluarga seperti pola makan/diet, masalah kesehatan, dan lain-lain.

2) Pola Makan

Umumnya pola makan menggambarkan tentang pendidikan dan pengetahuan remaja dalam penerimaan terhadap makanan. Remaja biasanya memiliki pola makan yang kurang baik, seperti melewatkan waktu makan, lebih suka mengonsumsi makanan ringan dan makanan yang tidak banyak mengandung nilai gizi yang tinggi. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Heryuditasari (2018) menunjukan bahwa pola makan tidak teratur dapat dikatakan sebagai faktor penyebab terjadinya obesitas atau gizi lebih.

3) Masalah Kesehatan

Masalah yang biasanya dialami oleh remaja adalah kegemukan yang dapat menambah risiko kesehatan pada remaja tersebut seperti diabetes yang umumnya terjadi pada orang dengan status gizi lebih.

4) Pola Gizi yang Berlebihan

Overweight/obesitas terjadi karena energi yang dikeluarkan lebih sedikit dari energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan. Pada penelitian Nur (2013) menunjukkan bahwa frekuensi kudapan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya gizi lebih pada remaja.

f. Masalah Gizi yang Terjadi Pada Remaja

Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko melahirkan bayi dengan BBLR, dan penurunan kesegaran jasmani. Dan asupan makanan pada masa remaja sebaiknya mengandung jumlah zat-zat gizi yang lebih tinggi daripada sebelumnya (Sayogo, 2006). Menurut Maita et al. (2019) masalah gizi yang banyak terjadi di kalangan remaja adalah kegemukan atau gizi lebih yang disebabkan oleh :

1) Kebiasaan makan yang buruk

Timbul karena kebiasaan makan yang tidak baik sejak kecil.

2) Pemahaman gizi yang kurang

Remaja sering memiliki pemahaman tentang tubuh yang idaman adalah tubuh yang langsing sehingga untuk kelangsingan tersebut remaja melakukan pengaturan makan yang salah.

3) Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Kesukaan terhadap makanan yang minim kandungan gizi akan menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi.

4) Promosi berlebihan melalui media masa

Usia remaja yang sangat mudah tertarik dengan hal-hal baru, termasuk produk makanan yang diiklankan, padahal makanan tersebut belum tentu memiliki kandungan gizi yang baik.

5) Maraknya produk makanan impor

Jenis makanan cepat saji seperti *hotdog*, *hamburger*, *fried chicken*, dan *french-fries* semakin banyak dipasarkan. Secara gizi makanan tersebut tidak baik karena memiliki kolesterol, lemak jenuh dan kadar natrium yang tinggi yang akan berakibat buruk bagi kesehatan.

(Sulistyoningsih, 2012)

2. Pola Makan

a. Definisi Pola makan

Pola Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai “suatu sistem, cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu”. Sehingga pola makan dapat diartikan sebagai suatu sistem atau cara kerja seseorang dalam menentukan makanan yang dikonsumsi (Nasional, 2005).

Pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status gizi, mencegah dan membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari (Sayogo, 2006). Sedangkan, pola konsumsi makan remaja yang sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang dapat dikatakan sebagai pola makan yang tidak sehat. Karena meningkatnya aktivitas kehidupan sosial dan kesibukan pada remaja akan memengaruhi kebiasaan makan (Sayogo, 2006).

b. Pola Makan Remaja

Pertumbuhan yang pesat, perubahan psikologis serta peningkatan aktivitas yang menjadi karakteristik remaja, menyebabkan peningkatan kebutuhan zat gizi dan terpenuhi atau tidaknya kebutuhan ini akan mempengaruhi status gizi. Maka dari itu pola makan yang salah dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya gizi lebih. Pola makan yang salah adalah tindakan mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan tanpa diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang

berupa aktivitas fisik. Pola makan yang salah seperti mengonsumsi makanan dalam porsi besar, makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat dapat menyebabkan gizi lebih (Sudargo et al., 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Dwira menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa (Dwira, 2017), artinya pola makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi dimana jika pola makan yang kurang baik atau berlebih dapat menyebabkan gizi lebih atau obesitas (Mokolensang et al., 2016).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola makan

Secara umum faktor yang mempengaruhi pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan.

1) Faktor ekonomi

Pendapatan keluarga dan harga menjadi pengaruh yang cukup dominan dalam variable ekonomi. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan dapat menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas. Tingginya pendapatan yang tidak di damping dengan pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari, sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan karena pertimbangan selera bukan karena kebutuhan gizi.

2) Faktor sosial budaya

Pantangan dalam mengonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan. Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi.

3) Agama

Adanya pantangan terhadap makanan/minuman tertentu dari sisi agama dikarenakan makanan/minuman tersebut membahayakan jasmani dan rohani bagi yang mengonsumsinya. Perayaan hari besar agama juga mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang disajikan.

4) Pendidikan

Dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, karena akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

5) Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya dalam pembentukan perilaku makan seperti lingkungan keluarga, sekolah, serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak. Tidak sedikit orang tertarik untuk mengonsumsi atau membeli jenis makanan tertentu setelah melihat promosinya melalui media.

(Sulistyoningsih, 2012).

d. Survei Konsumsi

Survei konsumsi pangan merupakan kegiatan pengukuran konsumsi makanan pada individu, keluarga dan kelompok masyarakat dengan menggunakan metode pengukuran yang sistematis, menilai asupan zat gizi dan mengevaluasi asupan zat gizi sebagai cara penilaian status gizi secara tidak langsung. Pengukuran konsumsi individu adalah pengukuran konsumsi makanan hanya pada satu orang. Hasil pengukuran konsumsi makanan individu juga digunakan untuk menilai asupan zat gizi secara individu, tidak berlaku untuk anggota keluarga ataupun kelompoknya. Penilaian konsumsi gizi individu berguna untuk memberikan edukasi asupan gizi yang tepat guna meningkatkan status gizi secara optimal (Sirajuddin et al., 2018).

Metode survei konsumsi pangan yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuesioner frekuensi makan (*Food Frequency Questionnaire*), yang difokuskan pada kekerapan konsumsi makanan pada responden. Kekerapan konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu (Kemenkes RI, 2018b). Metode ini digunakan untuk memberikan peringkat kepada individu berdasarkan makanan atau asupan gizi yang dikonsumsi dengan cara data yang berasal dari hasil *FFQ* dari setiap makanan yang dikonsumsi per hari dengan skor yang sesuai dengan frekuensi yang ditetapkan pada *FFQ* (Fahmida & Dillon, 2007).

Adapun kekurangan dan kelebihan dalam penggunaan survey konsumsi pangan dengan menggunakan kuesioner frekuensi makan (*Food Frequency Questionnaire*) dalam Survey Konsumsi Pangan, Kemenkes RI (2018b) yaitu :

1) Kekurangan *FFQ* :

- a) Butuh Persiapan yang lebih rumit.
- b) Tidak dapat menggambarkan konsumsi actual.
- c) Tidak dapat mengukur kuantitas makanan yang dimakan saat ini.
- d) Tidak dapat mengukur pemenuhan kebutuhan gizi

2) Kelebihan *FFQ* :

- a) Dapat digunakan pada kelompok literasi rendah.
- b) Memiliki konsisten instrumen yang sangat baik, karena pertanyaannya adalah pertanyaan tertutup.
- c) Bentuk pertanyaan yang tertutup sehingga waktu untuk interview adalah sama untuk setiap subjek.
- d) Dapat mewakili kebiasaan makan subjek/responden.
- e) Tidak memaksa konsumen untuk mengingat seluruh makanan dan minuman yang sudah dikonsumsi dalam 24 jam terakhir,

tetapi Ingatan hanya difokuskan pada kekerapan konsumsi, bukan pada jumlah yang dikonsumsi.

- f) Dapat dilakukan disemua setting lokasi survei baik di tingkat rumah tangga maupun masyarakat dan rumah sakit atau instansi.
- g) Tidak memerlukan alat bantu kecuali instrument *ffq* itu sendiri.
- h) Tidak memerlukan prosedur yang rumit seperti kalibrasi timbangan makanan.
- i) Metode FFQ tidak merepotkan subjek dengan persiapan yang rumit, karena dapat dilakukan pada waktu yang disepakati antar keduanya.
- j) Dapat merepresentasi kebiasaan makan subjek. Bukti telusur atas kebiasaan makan subjek adalah tercermin dari kekerapan konsumsi makanan dan minuman.

3. Pengetahuan Gizi Seimbang

a. Definisi Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengetahuan berarti “segala sesuatu yang diketahui; kepandaian” atau “segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan (mata pelajaran)” (Nasional, 2005).

Kata gizi berasal dari bahasa arab “*gidza*” yang artinya adalah makanan (Almatsier, 2009). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, gizi didefinisikan sebagai “zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan” (Nasional, 2005). Sedangkan, Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik dan perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Depkes, 2014).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara

mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat dengan mempertahankan berat badan ideal sesuai dengan pedoman gizi seimbang. 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, 2019).

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Wibowo (2014) dan Overbaugh (2010) Dalam Nurdzulqaidah (2017), pengetahuan seseorang mempunyai tingkatan yang berbeda-beda. Kelompok psikologi kognitive yang diketuai oleh Lorin Anderson mempublikasikan tingkat pengetahuan yang baru yang merupakan suatu pembaruan dari teori Bloom, menjadi:

1) Mengingat (*Remembering*)

Mengingat diartikan jika seseorang dapat memanggil (*recall*) atau mengingat kembali memori yang telah ada sebelumnya.

2) Memahami (*Understanding*)

Memahami diartikan ketika seseorang dapat menjelaskan atau menginformasikan kembali suatu pemikiran atau suatu konsep yang telah didapatkan.

3) Aplikasi (*Applying*)

Aplikasi suatu pengetahuan berarti seseorang dapat mengilustrasikan dan menggunakan informasi yang dimilikinya dengan cara lain.

4) Analisis (*Analyzing*)

Kemampuan seseorang untuk membedakan, menghubungkan dan mengklasifikasikan pengetahuan yang dimilikinya kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui dapat disebut dengan analisis.

5) Evaluasi (*Evaluating*)

Evaluasi merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan penilaian terhadap suatu objek tertentu berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya.

6) Menciptakan (*Creating*)

Ketika seseorang dapat menciptakan suatu sudut pandang yang baru mengenai suatu objek atau peristiwa.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Dalam Nurdzulqaidah (2017) menyebutkan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Faktor internal

a) Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan oleh seseorang untuk perkembangan orang lain menuju cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat sesuatu bagi kehidupannya. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin baik juga pengetahuannya. Pendidikan dapat merubah perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam sikap.

b) Pekerjaan

Nursalam (2010) dalam Heryuditasari (2018) menyebutkan, menurut Thomas pekerjaan adalah aktivitas yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Informasi yang didapatkan saat bekerja dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

c) Usia

Semakin bertambah usia semakin bertambah juga pengetahuan yang diperoleh seseorang, namun pada usia tertentu (pada usia lanjut) kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan menjadi lebih berkurang.

2) Faktor eksternal

a) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh keadaan yang ada disekitar ruang lingkup kehidupan manusia yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku seseorang atau kelompok.

b) Sosial budaya

Kebudayaan diperoleh dari interaksi seseorang dengan orang lain, karena interaksi tersebut seseorang mengalami suatu proses belajar dan mendapatkan pengetahuan.

d. Skala Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Menurut Khomsan (2000) mengukur tingkat pengetahuan seseorang dengan skala yang bersifat kuantitatif, yaitu:

- 1) Baik jika hasil persentase 80-100%
- 2) Cukup jika hasil persentase 60-80%
- 3) Kurang jika hasil persentase <60%

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sebayang (2012) pada mahasiswa Universitas Indonesia, sebanyak 53,1% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai nutrisi dan 15,6% memiliki Indeks Massa Tubuh lebih besar dari 25 (Sebayang, 2012). Hal tersebut serupa dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa adanya hubungan pengetahuan gizi terhadap kejadian gizi lebih pada remaja (Mokolensang et al., 2016).

e. Gizi Seimbang

Dalam buku pedoman gizi seimbang ada 4 pilar gizi seimbang yaitu:

a) Mengonsumsi makanan beragam

Konsumsi makanan beragam dengan porsi yang seimbang yaitu mengonsumsi makanan dengan jenis pangan yang beragam dengan jumlah yang cukup dan tidak berlebihan, minum air dengan jumlah yang cukup serta mengurangi konsumsi pangan

yang tinggi gula, garam dan lemak untuk mencegah risiko penyakit tidak menular.

b) Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih dapat mengurangi risiko penyakit infeksi. Sebagai contoh yaitu mencuci tangan sebelum makan dan setelah buang air besar dan kecil, menutup makanan yang ingin disajikan, selalu menutup mulut bila bersin dan batuk, serta menggunakan alas kaki.

c) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang penting untuk menyeimbangkan pemasukan dan pengeluaran energi dalam tubuh, contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara rutin yaitu olahraga seperti lari, bermain basket dan lain-lain.

d) Mempertahankan dan memantau berat badan normal

Pemantauan berat badan normal perlu dilakukan agar tidak terjadi penyimpangan berat badan (Depkes, 2014).

4. Gizi Lebih

a. Definisi Gizi Lebih

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi buruk, baik dan lebih (Almatsier, 2009). Pengukuran status gizi anak usia 5-18 tahun dapat diketahui melalui pengukuran IMT/U dengan melihat tabel berikut ini:

Tabel 2. 1 Kategori Status Gizi Remaja <18 Tahun

Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	Sangat Kurus	< -3SD
	Kurus	-3SD sampai dengan < -2SD
	Normal	-2SD sampai dengan 1SD
	Gemuk	>1SD sampai dengan 2SD
	Obesitas	>2SD

Sumber: (Kemenkes RI, 2011)

Sedangkan untuk usia >18 tahun menurut Kementerian Kesehatan RI (2017), status gizi usia >18 tahun dapat diketahui melalui pengukuran IMT (Indeks Masa Tubuh) dimana batas ambang IMT untuk Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 2. 2 Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik

Kategori	IMT (kg/m²)
<i>Underweight</i>	<18,5
Normal	18,5 – 22,9
<i>Overweight</i>	≥ 23,0
Obesitas I	25,0 – 29,9
Obesitas II	≥ 30,0

Sumber: (International Obesity TaskForce, 2000)

Dikatakan sebagai kategori gizi lebih adalah memiliki IMT > 23,0 (International Obesity TaskForce, 2000). Gizi lebih merupakan keadaan gizi seseorang dimana pemenuhan kebutuhannya mencapai batas lebih dari cukup (kelebihan) dalam waktu cukup lama. Hal ini ditandai dengan kelebihan berat badan yang terdiri dari timbunan lemak, besar tulang dan otot/daging (Persagi, 2009). Berat badan berlebih atau obesitas dapat didefinisikan sebagai akumulasi lemak tubuh secara berlebihan (Barasi, 2009). Dalam Fikawati et al. (2017) menjelaskan bahwa penderita gizi lebih atau obesitas dapat dikenal melalui beberapa ciri-ciri yang khas antara lain seperti: pipi yang tembem, wajah membulat, dagu rangkap, leher relatif pendek, dada menggembung, perut membuncit, dinding perut berlipat, kedua tungkai berbentuk X dengan kedua pangkal paha saling menempel serta pada anak laki-laki penis terkubur oleh jaringan suprapubik. Masalah ini timbul akibat pola makan yang kurang gizi namun tinggi kalori. Selain itu pola olahraga yang tidak teratur sementara banyak makan menyebabkan energi yang

keluar tidak sesuai dengan kalori yang masuk sehingga terjadi penumpukan lemak yang berlebih (Istiany & Rusilanti, 2013).

b. Faktor-faktor penyebab Gizi lebih

Ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang menderita gizi lebih yaitu:

1) Pola makan yang salah

Ketika makan dalam jumlah yang berlebih, mengandung gula atau lemak yang tinggi.

2) Aktivitas fisik yang kurang

Mengonsumsi makanan berlebih tetapi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Aktivitas yang dapat memicu terjadinya gizi lebih antara lain menonton tv, bermain *game* atau komputer ditemani dengan cemilan atau makanan ringan rendah gizi dan berenergi tinggi.

3) Faktor psikososial

Menurut Widhayanti (2010) dalam Heryuditasari (2018) mengatakan banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosi dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Sehingga menjadikan makanan sebagai pelarian dari stress.

4) Faktor Herediter

Gizi lebih atau obesitas cenderung untuk diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makan dan kebiasaan gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya gizi lebih, hal tersebut terdapat dalam Heryuditasari (2018) menurut Widhayanti (2010).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan

Menurut Green (1980) dalam (Sudargo et al., 2014) kesehatan baik individu maupun masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu :

1) Faktor Perilaku

Faktor perilaku seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu :

a) Faktor Predisposisi (*predisposing factors*)

Merupakan faktor yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan demografi serta unsur-unsur lain yang terdapat dalam individu atau masyarakat.

b) Faktor Pendukung (*enabling factors*)

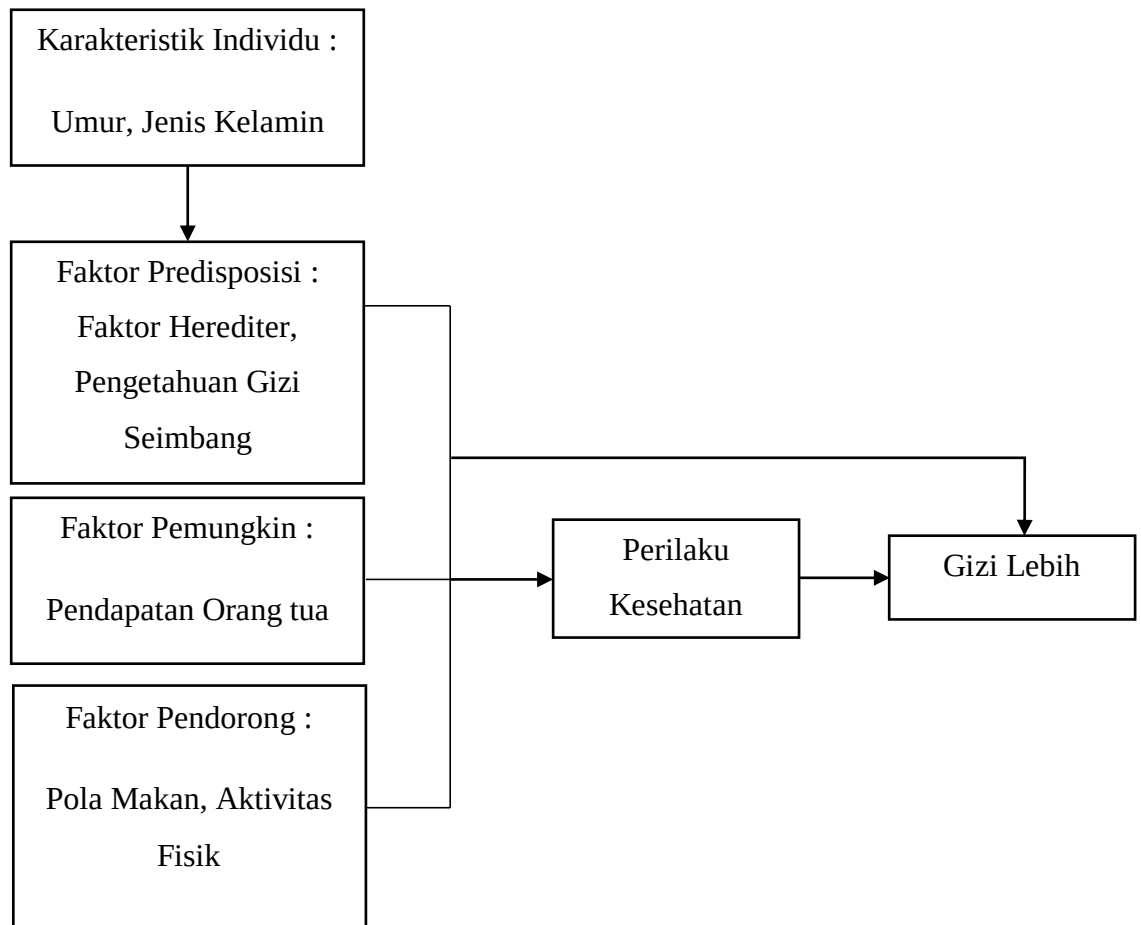
Faktor yang akan mendukung terjadinya kegiatan dalam lingkungan fisik yang mencakup sumber daya dan fasilitas.

c) Faktor Pendorong (*reinforcing factors*)

Faktor yang mendorong untuk mewujudkan sikap dan perilaku baik yang berupa sikap dan perilaku orang lain yang dapat dijadikan panutan.

2) Faktor Nonperilaku

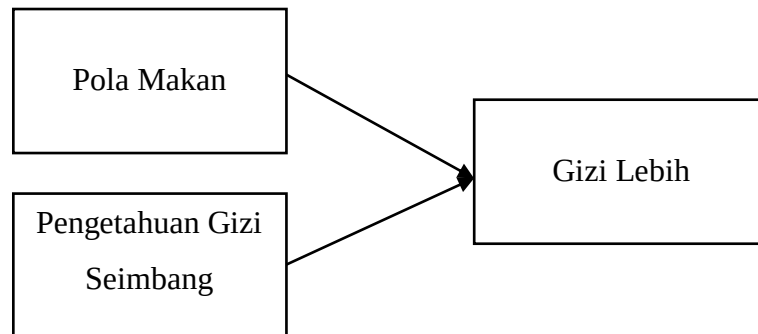
Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan yang berasal dari individu dan lingkungan itu sendiri tetapi tidak dikendalikan oleh perilaku populasi yaitu genetik, umur, jenis kelamin dan iklim.

B. Kerangka Teori

Sumber : modifikasi teori L. Green (1980),Dieny (2014), Yusuf (2016), Simanjuntak (2018)

Gambar 2. 1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.
2. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional study*. Penelitian ini mengukur semua variabel (bebas dan terikat) yang diteliti dilakukan pada waktu yang sama dan tidak melakukan pemantauan lebih lanjut kepada responden.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di STIKes Mitra Keluarga, Bekasi yang dilakukan pada bulan Mei – Juli 2020 (pengambilan, pengolahan dan interpretasi data).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi : Seluruh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi.
2. Sampel : Seluruh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang berusia 17 – 20 tahun kecuali Program Studi S1 Gizi.
3. Teknik Pengambilan Sampel
Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *consecutive sampling* yaitu mengambil sampling dengan cara memilih sampel sesuai dengan kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu hingga jumlah sampel terpenuhi (Hidayat, 2009).
4. Kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:
 - a. Kriteria Inklusi:
 - 1) Usia 17 – 20 tahun.
 - 2) Bersedia ikut serta dalam penelitian.
 - 3) Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga kecuali Program Studi S1 Gizi.
 - 4) Tidak memiliki penyakit kronik dan akut dalam 6 bulan terakhir.
 - 5) Tidak menjalani diet khusus seperti diet keto, diet untuk menurunkan berat badan, dan sejenisnya.

b. Kriteria Eksklusi:

1) Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan status gizi kurang.

5. Perhitungan Sampel

Adapun cara perhitungannya dengan menggunakan uji beda proporsi yaitu :

$$n = \frac{\left(z_{1-\alpha/2} \sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right)^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

$z_{1-\alpha/2}$ = nilai Z skor pada $1-\alpha/2$ dengan tingkat kepercayaan 95% (1,96)

$z_{1-\beta}$ = nilai Z skor pada $1-\beta$ dengan tingkat kepercayaan 80% (0,84)

$\bar{P} = (P_1 + P_2)/2$

Pengetahuan Gizi :

P_1 = proporsi gizi lebih pada kelompok pengetahuan kurang (Simanungkalit, 2019)

P_2 = proporsi gizi lebih pada kelompok pengetahuan baik (Simanungkalit, 2019)

Pola Makan :

P_1 = proporsi gizi lebih pada kelompok pola makan lebih (Nur, 2013)

P_2 = proporsi gizi lebih pada kelompok pola makan cukup (Nur, 2013)

Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel

Variabel*	P_1	P_2	N	2n
Pengetahuan Gizi ^a	0,59	0,85	45	90
Pola Makan ^b	0,71	0,22	12	24

*a: Simanungkalit (2019); b: Nur (2013)

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan yang terdiri dari mahasiswa laki-laki dan perempuan yang berusia

17 – 20 tahun di lokasi penelitian. Jumlah sampel yang diteliti adalah berjumlah 161 responden dengan total minimal sampel yaitu 99 responden.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan terikat. Dimana variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola makan dan pengetahuan gizi seimbang. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian gizi lebih.

1. Pengetahuan Gizi Seimbang

Data pengetahuan gizi seimbang merupakan data mengenai pengetahuan gizi seimbang responden berdasarkan 10 pesan gizi seimbang yang diketahui. Pengetahuan gizi seimbang diukur menggunakan kuesioner yang didapatkan dari kuesioner penelitian sebelumnya oleh Nuryani (2019) yang telah dilakukan validitas dan reabilitas. Pertanyaan diukur dengan memberikan skor pada jawaban. Pertanyaan mengenai pengetahuan tentang gizi seimbang dengan jumlah soal 19 pertanyaan tertutup. Jenis pertanyaan pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat pada lampiran. Skor penilaian untuk setiap pertanyaan adalah sebagai berikut:

0 = jawaban tidak tepat atau tidak menjawab

1 = jawaban tepat

Skor total dari pertanyaan mengenai pengetahuan gizi seimbang adalah 19. Responden dikatakan memiliki pengetahuan yang baik tentang pesan gizi seimbang apabila skor totalnya mencapai lebih dari 80% dari total skor, cukup jika 60-80% dari total skor, dan kurang jika kurang dari 60% (Khomsan, 2000).

2. Pola Makan

Data pola makan meliputi jenis dan jumlah frekuensi makan yang dikonsumsi responden dalam jangka waktu 6 bulan terakhir. Data pola makan diperoleh dari responden yang mengisi form *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

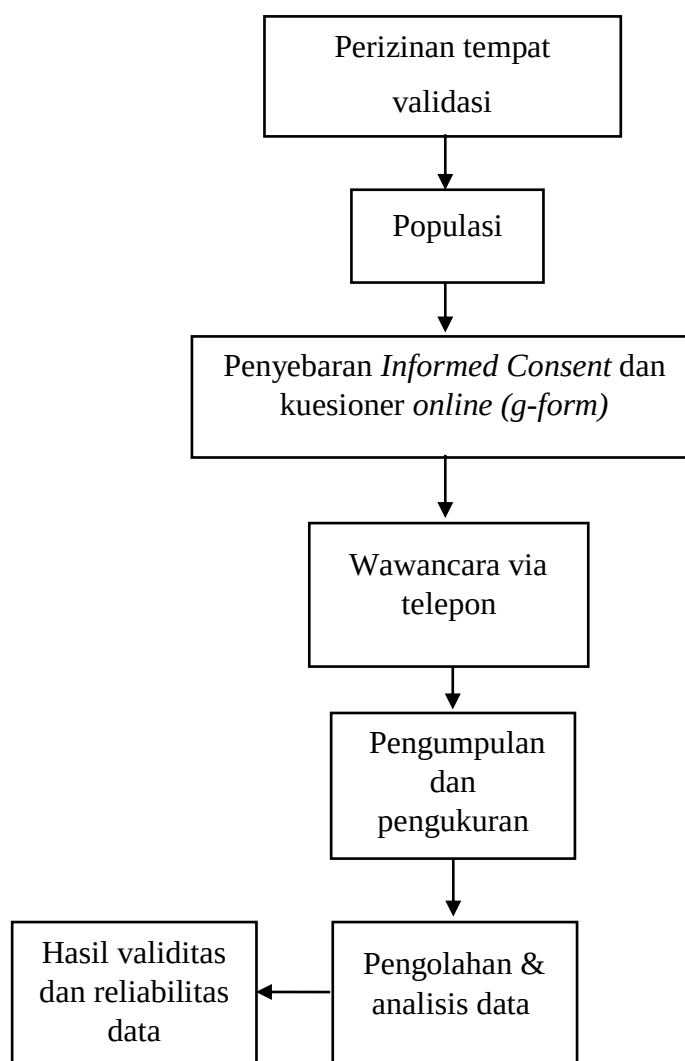
E. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Independen						
1.	Pola Makan	Perilaku makan dalam periode waktu tertentu yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang (Sudargo et al., 2014).	Wawancara	Kuesioner dan form <i>FFQ</i>	1. Kurang = < (Mi + 0 SDi) Total Skor 2. Cukup = (Mi + 0 SDi) sampai (Mi + 1,5 SDi) Total Skor 3. Tinggi = >(Mi + 1,5 SDi) Total Skor (Sudijono, 2011) dalam ('Aisyah, 2016)	Ordinal
2.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan tentang gizi seimbang serta hal-hal yang berhubungan dengan zat gizi dan pola hidup sehat yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Simanungkalit, 2019).	Wawancara	Kuesioner	1. Kurang (<60%) 2. Cukup (60 - 80%) 3. Baik (>80%) (Khomsan, 2000)	Ordinal
Variabel Dependen						
3.	Gizi Lebih	Keadaan gizi seseorang dimana pemenuhan kebutuhannya mencapai batas lebih dari cukup (kelebihan) dalam waktu cukup lama (Persagi, 2009).	Pengukuran langsung	Timbangan injak, <i>Microtoise</i> , dan Cakram Gizi	0. Tidak (IMT = 18,5 – 22,9 kg/m ²) 1. Ya (IMT = >22,9 kg/m ²)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner penelitian untuk mendapatkan data mengenai data diri remaja, seperti identitas diri dan pengetahuan gizi seimbang.
 2. Form *FFQ* (*Food Frequency Questionnaire*) yang sudah divalidasi untuk memperoleh data mengenai pola makan dalam 6 (enam) bulan terakhir.
- a) Alur validasi form *FFQ* (*Food Frequency Questionnaire*)

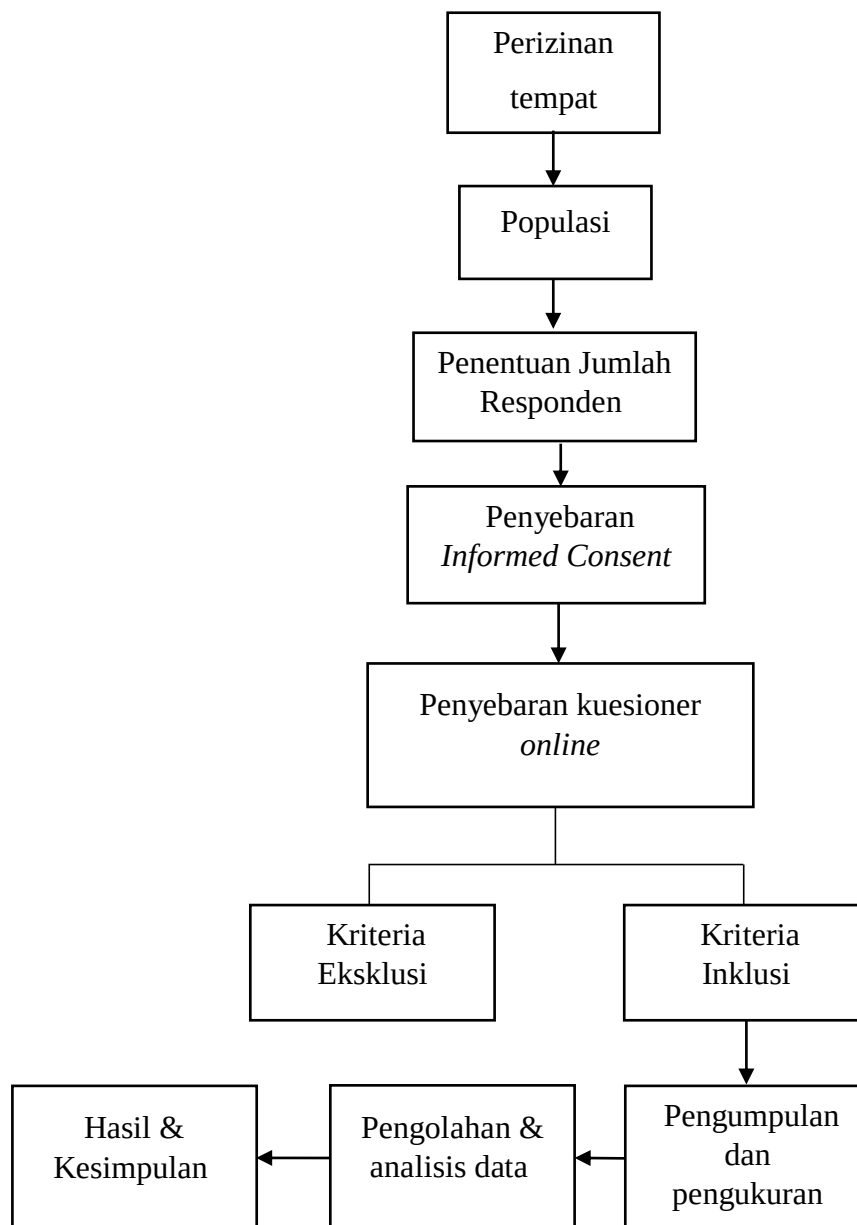


Gambar 3. 1 Alur Validasi Kuesioner

Pada hasil validitas bahan makanan yang tertera pada lampiran ada beberapa bahan makanan yang hasilnya tidak *valid* namun digunakan pada kuesioner penelitian karena bahan makanan yang dimaksud sangat

umum dikonsumsi oleh responden validasi. Serta untuk menjaga validitas hasil ukur maka responden diberikan panduan berupa pedoman pengukuran antropometri yang sudah dibuat peneliti sesuai dengan referensi ilmiah.

G. Alur Penelitian



Gambar 3. 2 Alur Penelitian

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah. Pengolahan data dilakukan dengan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

a. *Editing*

Kuesioner dan form *Food Frequency Questionnaire* yang telah dikumpulkan diperiksa dan dipastikan kelengkapannya. Jika terdapat data yang belum lengkap, responden diminta melengkapi kembali kuesioner tersebut. Pemeriksaan selanjutnya dilakukan pada saat akan melakukan *entry* data. Jika masih terdapat data yang kurang atau tidak tepat, maka dilakukan klarifikasi kembali melalui telepon, pesan singkat atau *email*.

b. *Coding*

Proses *coding* dilakukan dengan menggunakan program statistik. *Coding* merupakan proses pengkategorian data dan memberi kode huruf ke dalam bentuk angka atau angka ke angka yang berguna untuk mempermudah dalam menganalisis data. Dalam penelitian pengkategorian data dilakukan sebagai berikut:

- 1) Pola makan , diberi kode 0 = Pola makan Kurang dengan skor FFQ < Median, 1 = Pola makan Cukup dengan skor FFQ ((Mi + 0 SD) sampai (Mi + 1,5 SD)), 2 = Pola makan Tinggi dengan skor FFQ > (Mi + 1,5 SD) ('Aisyah, 2016).
- 2) Pengetahuan gizi seimbang, diberi kode 1 = Pengetahuan gizi seimbang kurang jika skor total <60%, 2 = Pengetahuan gizi seimbang cukup jika skor total 60 – 80 %, 3 = Pengetahuan gizi seimbang baik jika skor total 80 – 100 %
(Khomsan, 2000)

c. *Processing*

Data yang telah lengkap selanjutnya dimasukkan ke dalam program statistik. Data yang dimasukkan berupa karakteristik responden, pola makan dan tingkat pengetahuan gizi seimbang responden.

d. Cleaning

Tahap ini merupakan pengecekan ulang untuk memastikan apakah ada kesalahan atau tidak (*cleaning*). Jika ditemukan kesalahan, dilakukan lagi klarifikasi dengan kuesioner atau kesalahan pada saat perhitungan. Setelah data dipastikan benar dan lengkap, analisis data dilakukan.

2. Analisa Data

Data yang telah diolah selanjutnya dianalisis sebagai berikut:

a. Analisis Univariat

Data diperoleh dan dianalisis dengan analisis univariat. Analisis dilakukan dengan menggunakan program statistik untuk analisa data. Analisis univariat bertujuan untuk melihat kelayakan data yang akan dianalisis, sebagai penggambaran data yang dikumpulkan dan untuk mempersiapkan analisis selanjutnya (Hasmi, 2016). Untuk data numerik akan disajikan berupa *mean* dan standar deviasi. Sedangkan, untuk data kategorik akan disajikan dengan persentase (%).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas (Hasmi, 2016). Analisis data yang digunakan yaitu uji *chi square* karena untuk menguji apakah ada perbedaan proporsi dua atau lebih kelompok sampel tersebut.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini mempertimbangkan etika penelitian di antaranya: bersifat sukarela, menjaga kerahasiaan data, memberikan penjelasan kepada responden sebelum penelitian berlangsung, serta memberikan manfaat kepada responden. Komponen etika penelitian diajukan ke Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka untuk memastikan bahwa penelitian ini layak dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian. Dengan nomor Persetujuan Etika Penelitian: 03/20.04/0446.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

Pada Bab ini diuraikan hasil penelitian dan pembahasan Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi, pada tanggal 10 Juli 2020 dengan responden 161 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, berat badan saat ini dan status gizi. Sedangkan data khususnya adalah pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih 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. Untuk variabel jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan serta program studi D3 Keperawatan, D3 TLM, S1 Keperawatan, dan S1 Farmasi.

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia (Tahun):		
18 Tahun	27	16,8
19 Tahun	81	50,3
20 Tahun	53	32,9
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	9	5,6
Perempuan	152	94,4
Program Studi:		
D3 Keperawatan	5	3,1
D3 TLM	36	22,4
S1 Keperawatan	70	43,5
S1 Farmasi	50	31,1
TOTAL	161	100,0

Hasil analisis karakteristik responden pada tabel 4.1 menunjukkan, mayoritas usia responden dalam penelitian ini yaitu remaja akhir dengan usia 19 tahun sebanyak 50,3 persen. Pada usia remaja akhir merupakan kategori usia peralihan dari remaja menuju dewasa (Adriani & Wirjatmadi, 2016). Responden berjenis kelamin perempuan lebih besar dari pada kelompok laki-laki. Persentase responden perempuan 94,4 persen. Program studi responden dalam penelitian ini paling banyak yaitu S1 Keperawatan sebesar 43,5 persen.

B. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui sebaran data pola makan, pengetahuan gizi seimbang, dan status gizi responden.

Tabel 4. 2 Sebaran Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang

Pola Makan	n	%
Kurang	78	48,4
Cukup	61	37,9
Tinggi	22	13,7
Pengetahuan Gizi Seimbang		
Kurang	74	46,0
Cukup	68	42,2
Baik	19	11,8
Total	161	100,0

Berdasarkan tabel di atas, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 48,4 persen responden memiliki pola makan yang tergolong kurang dan sebanyak 46,0 persen responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang tergolong kurang. Dimana pengetahuan gizi seimbang yang dimaksud adalah pengetahuan tentang 10 pesan gizi seimbang yang terdapat dalam pedoman gizi seimbang. Sehingga pola makan dan pengetahuan gizi seimbang mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dapat digolongkan dalam kategori kurang. Hal ini berkaitan dengan kurangnya ilmu tentang 10 pesan gizi seimbang yang diberikan pada program studi selain gizi di STIKes Mitra Keluarga.

Tabel 4. 3 Sebaran Gizi Lebih

Gizi Lebih	n	%
Tidak	105	65,2
Ya	56	34,8
Total	161	100,0

Berdasarkan tabel di atas, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 65,2 persen responden memiliki status gizi normal atau termasuk dalam kategori tidak gizi lebih yaitu dengan nilai IMT 18,5 – 22,9 kg/m². Namun, masih terdapat 34,8 persen responden dengan status gizi lebih yaitu dengan nilai IMT $\geq$ 23 menurut

kategori asia (International Obesity TaskForce, 2000). Sehingga status gizi mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dapat digolongkan dalam kategori tidak gizi lebih atau memiliki status gizi normal.

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat penelitian ini meliputi hubungan antara seluruh variabel yang diteliti (pola makan dan pengetahuan gizi seimbang) dengan status gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

Tabel 4. 4 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Lebih

Pola Makan	Gizi Lebih				Total		OR (95% CI)	p-value
	Ya		Tidak					
	N	%	N	%	N	%		
Kurang	30	37,0	51	63,0	81	100,0	1,264 (0,461 – 3,460) 1,055 (0,366 – 3,044)	0,831
Cukup	19	32,8	39	67,2	58	100,0		
Tinggi	7	31,8	15	68,2	22	100,0		
Total	56	34,8	105	65,2	161	100,0		

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki pola makan dengan kategori tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi lebih. Namun, masih terdapat responden yang memiliki status gizi normal dengan pola makan cukup sebanyak 67,2 persen dan pola makan kurang sebanyak 63,0 persen. Sedangkan responden yang memiliki status gizi lebih dengan pola makan kurang sebanyak 37,0 persen, cukup 32,8 persen dan tinggi sebanyak 31,8 persen. Hasil uji *chi-square* menghasilkan nilai *p-value* = 0,831 dengan OR (95% CI) adalah 1,264 dan 1,055 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gizi lebih.

Tabel 4. 5 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Lebih Responden

Pengetahuan Gizi Seimbang	Gizi Lebih				Total		OR (95% CI)	p-value
	Ya		Tidak					
	N	%	N	%	N	%		
Kurang	26	35,1	48	64,9	74	100,0	1,155 (0,391 – 3,406) 1,167 (0,390 – 3,487)	0,952
Cukup	24	35,3	44	64,7	68	100,0		
Baik	6	31,6	13	68,4	19	100,0		
Total	56	34.8	105	65.2	161	100.0		

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi lebih. Responden yang memiliki status gizi normal dengan pengetahuan gizi seimbang baik sebanyak 68,4 persen. Namun, masih terdapat responden dengan pengetahuan gizi seimbang kurang sebanyak 64,9 persen dan cukup sebanyak 64,7 persen. Sedangkan responden yang memiliki status gizi lebih cenderung memiliki pengetahuan gizi seimbang cukup sebanyak 35,3 persen, kurang 35,1 persen dan baik sebanyak 31,6 persen. Hasil uji *chi-square* menghasilkan nilai *p-value* = 0,952 dengan nilai OR (95% CI) adalah 1,115 dan 1,167 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Total responden pada penelitian ini adalah 161 responden yaitu mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi kecuali Program Studi S1 Gizi. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin dan program studi. Mayoritas sampel penelitian berusia 19 tahun yaitu sebanyak 50,3% dan berjenis kelamin perempuan yaitu 94,4%.

2. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 48,4% responden memiliki pola makan yang tergolong kurang. Sedangkan responden dengan pola makan dalam kategori cukup dan tinggi secara berturut-turut yaitu sebanyak 37,9% dan 13,7%. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwira (2017) dan Mokolensang, dkk (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi, yang berarti bahwa pola makan dapat mempengaruhi status gizi dimana pola makan yang kurang atau berlebih dapat menyebabkan kejadian gizi lebih pada remaja.

Pola makan merupakan cara dalam mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status gizi, serta untuk mencegah dan membantu kesembuhan penyakit (Sayogo, 2006). Secara teori menurut Sulistyoningih (2012) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola makan yaitu faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan. Pola makan juga dapat mempengaruhi status gizi dalam Heryuditarsi (2018) menurut Widhayanti (2010) menyatakan bahawa salah satu faktor penyebab gizi lebih yaitu pola makan yang kurang atau salah. Hal ini

relevan dengan penelitian Nur (2013) yang menyatakan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan kejadian gizi lebih.

3. Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 46,0% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang tergolong kurang. Sedangkan responden dengan pengetahuan gizi seimbang dalam kategori cukup dan tinggi secara berturut-turut yaitu sebanyak 42,2% dan 11,8%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cangöl Sögüt (2018) dan Dwi & Elsa (2019) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi seimbang yang kurang dapat mempengaruhi status gizi remaja yaitu menjadi salah satu faktor terjadinya gizi lebih.

Pengetahuan gizi seimbang yaitu pengetahuan tentang 10 pesan gizi seimbang yang terdapat dalam buku pedoman gizi seimbang. 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, 2019). Pada Nurdzulqaidah (2017) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang yaitu pendidikan dalam hal ini karakteristik responden yaitu program studi selain gizi sehingga dapat dikatakan pendidikan mempengaruhi pengetahuan gizi yang kurang dikarenakan belum mendapatkan edukasi mengenai pengetahuan gizi seimbang selama pendidikan.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

Pola makan merupakan cara untuk mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status gizi, serta untuk mencegah dan membantu kesembuhan penyakit. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji

chi-square didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,831$ ($p\text{-value} > 0,05$) artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan mahasiswa dengan kejadian gizi lebih. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki pola makan dengan kategori tinggi yaitu sebesar 68,2% dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi lebih, hal ini sejalan dengan penelitian Putri (2014) yang menyatakan tidak ada hubungan antara pola makan mahasiswa dengan status gizi yaitu kebanyakan mahasiswa dengan status gizi normal memiliki pola makan yang kurang dibandingkan dengan mahasiswa dengan status gizi lebih dan kurus. Pada penelitian Noviyanti (2017) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dan status gizi pada remaja. Serta pada penelitian Matias et al. (2017) di Brazil juga menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Namun pada penelitian Cangöl Sögüt (2018) menyatakan bahwa pola makan dapat mempengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja.

Walaupun hasil statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian gizi lebih namun, faktor yang menentukan kejadian gizi lebih tidak dapat dilihat dari satu faktor saja melainkan dari beberapa faktor yang tidak diteliti pada penelitian ini yaitu aktivitas fisik, psikososial dan hereditas atau genetik (Widhayanti, 2010). Seperti pada penelitian Mokolensang et al. (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara pola makan yang dilihat dari asupan zat gizi terhadap gizi lebih. Sehingga dapat dikatakan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor terjadinya gizi lebih.

2. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang mencerminkan pemahaman responden tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi (Khomsan, 2000). Pengetahuan gizi sebagai landasan yang penting dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Pengetahuan gizi seimbang merupakan suatu pengetahuan tentang gizi

seimbang dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai 10 pesan gizi seimbang dalam Pedoman Gizi Seimbang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji *chi-square* didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,952$ ($p\text{-value} > 0,05$) artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki pengetahuan gizi yang baik yaitu sebesar 68,4% dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi lebih, hal ini sejalan dengan penelitian Liana et al. (2017) yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa dan pada penelitian Grace (2017) juga menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa. Pada penelitian bin Shaziman et al. (2017) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja. Namun penelitian Sichert-Hellert et al. (2011) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja.

Walaupun hasil statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih namun, faktor yang menentukan kejadian gizi lebih tidak dapat dilihat dari satu faktor saja melainkan dari beberapa faktor yang tidak diteliti pada penelitian ini menurut Widhayanti (2010) yaitu faktor herediter atau genetik, psikososial dan aktivitas fisik. Namun, pada penelitian Cangöl Sögüt (2018) dan Dwi Jayanti & Elsa Novananda (2019) menyatakan bahwa pengetahuan gizi mempengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa pengetahuan gizi khususnya pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian gizi lebih.

C. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu pengambilan data tidak secara langsung (melalui *google form*), karena penelitian ini dilakukan ketika pandemi *Covid-19* sedang terjadi sehingga untuk pengambilan data antropometri tidak dapat dilakukan secara langsung agar tetap mengikuti protokol kesehatan yang sedang berlaku dan para responden diberikan arahan untuk mengukur secara mandiri dengan memberikan arahan dan pedoman pengukuran antropometri dalam bentuk pdf, risiko ketidakakuratan data mungkin terjadi selama pengukuran. Penggunaan *FFQ* secara *online* tanpa adanya *food recall* yang menyebabkan hasil penelitian tidak signifikan.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Mayoritas sampel penelitian berusia 19 tahun yaitu sebanyak 50,3%. Menurut karakteristik responden mayoritas sampel penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu 94,4%. Program studi responden mayoritas adalah S1 Keperawatan yaitu sebanyak 43,5%.
2. Persentase mahasiswa dengan pola makan kurang sebanyak 48,4%, pola makan cukup sebanyak 37,9% dan pola makan Tinggi sebanyak 13,7%.
3. Persentase mahasiswa dengan pengetahuan gizi seimbang kurang sebanyak 46,0%, pengetahuan gizi seimbang cukup sebanyak 42,2% dan pengetahuan gizi seimbang baik sebanyak 11,8%.
4. Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi dengan nilai $p\text{-value} = 0,831$.
5. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi dengan nilai $p\text{-value} = 0,952$.

B. Saran

1. Untuk peneliti selanjutnya meneliti pola makan menggunakan metode *food recall* dan *semi-FFQ* agar dapat lebih menggambarkan pola makan dengan kualitas dan kuantitas gizinya.
2. Untuk penelitian selanjutnya dilakukan pengukuran antropometri secara langsung agar dapat menghitung indeks massa tubuh (IMT) sesuai dengan kondisi terbaru responden.
3. Sebaiknya dilakukan edukasi mengenai pengetahuan gizi seimbang kepada seluruh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Aisyah. (2016). Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Konsumsi Makanan Berserat Pada Siswa Smk Negeri 6 Yogyakarta. *Skripsi*.
- Adriani, M., & Wijatmadi, B. (2014). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Prenadamedia Group.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan* (3rd ed.). Prenadamedia Group.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (1st ed.). Gramedia Pustaka Utama.
- Barasi, M. E. (2009). *At A Glance Ilmu Gizi* (Hermin Halim (ed.)). Erlangga.
- bin Shaziman, S., Rani, M. D. M., Aripin, K. N. bin N., Hamid, N. A., Sulaiman, W. N. W., Rahman, Z. A., & Abdullah, M. Y. (2017). Assessing nutritional knowledge, attitudes and practices and body mass index of adolescent residents of orphanage institutions in Selangor and Malacca. *Pakistan Journal of Nutrition*, 16(6), 406–411. <https://doi.org/10.3923/pjn.2017.406.411>
- Cangöl Sögüt, S. (2018). Determining the differences in nutrition knowledge, dietary behaviors, physical activity and self-efficacy behaviors based on obesity status among adolescents. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 747. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i2.5218>
- Depkes, R. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu.
- Dinas Kesehatan. (2016). *Dinas Kesehatan Jawa Barat : Profil Kesehatan*.
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 di SMK PGRI II Kota Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>

- Dwira, D. H. (2017). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Mahasiswa Semester IV Jurusan DIV Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi, December*.
- Fahmida, U., & Dillon, D. H. (2007). *Handbook Nutritional Assessment*. SEAMEO-TROPMED RCCN, University of Indonesia.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Rajagrafindo Persada.
- Grace, F. A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Skripsi*, 1–133.
- Hasmi. (2016). *Metode Penelitian Kesehatan*. In Media.
- Heryuditasari, K. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas (Studi Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang). *Skripsi*.
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tekhnik*. Salemba Medika.
- International Obesity TaskForce. (2000). *The Asia-Pasific Perspective: Redefining obesity and its treatment*.
- Istiany, A., & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kemenkes RI. (2011). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Kementrian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2018a). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.24065/2013>

- Kemenkes RI. (2018b). Survey Konsumsi Pangan. In *Buku Ajar Gizi*.
- Khomsan, A. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Departemen GMSK Fakultas Pertanian IPB.
- Liana, A. E., Soharno, & Panjaitan, A. A. (2017). Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 132–139. <https://media.neliti.com/media/publications/265363-hubungan-antara-pengetahuan-tentang-gizi-b4a39282.pdf>
- Maita, L., Saputri, E. M., & Husanah, E. (2019). *Gizi Kesehatan Pada Masa Reproduksi* (1st ed.). Budi Utama.
- Matias, M. G., Fernando, Jucemar, & Guedes, F. de A. (2017). Association between Screen Time and Dietary Patterns and Overweight/Obesity among Adolescents. *Revista de Nutricao*, 30(3), 377–389. <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000300010>
- Mokolensang, O. G., Manampiring, A. E., & Fatimawali. (2016). Hubungan Pola Makan dan Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 4(1), 128–135. <https://media.neliti.com/media/publications/68509-ID-hubungan-pola-makan-dan-obesitas-pada-re.pdf>
- Mu, M., Xu, L., Hu, D., Wu, J., & Bai, M. (2017). *Dietary Patterns and Overweight / Obesity : A Review Article*. 46(7), 869–876.
- Nasional, T. P. K. P. B. D. P. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Balai Pustaka.
- Noviyanti, R. dewi & M. D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang*, 421–426. <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059>

- Nur, A. S. (2013). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1), 2–5. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15294/ujph.v2i1.3042>
- Nurdzulqaidah, R. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Skripsi*.
- Nuryani. (2019). Validity and Reliability Questionnaire of Knowledge , Attitude and Practice of Balanced Diet among Adolescent. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3 (2), 2019, 37-46, 3(2), 37–46. <https://doi.org/10.22487/j26227622.2019.v3.i2.13232>
- Overbaugh, R. C. (2010). *Bloom ' s Taxonomy*. 1956.
- Permenkes RI. (2019). *Permenkes RI No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Persagi. (2009). *Kamus Gizi : Pelengkap Kesehatan Keluarga* (A. Sandjaja (ed.)). Kompas Media Nusantara.
- Putri, G. P. (2014). *Hubungan Citra Tubuh (Body Image) Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat I Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2014*. hal 140.
- Sayogo. (2006). *Gizi dan Pertumbuhan Remaja*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sebayang, A. N. (2012). Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa di Universitas Indonesia. *Skripsi*.
- Sichert-Hellert, W., Beghin, L., De Henauw, S., et.al. (2011). Nutritional knowledge in European adolescents: Results from the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Public Health Nutrition*, 14(12), 2083–2091. <https://doi.org/10.1017/S1368980011001352>

- Simanjuntak, S. S. (2018). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Karyawan Institusi Pendidikan Kesehatan. *Skripsi, III*, 224–234.
- Simanungkalit, S. F. (2019). Determinan Gizi Lebih pada Remaja di SMP YPI Bintaro Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(01), 25–29. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i01.185>
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survei Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Sudargo, T., Freitag, H., Rosiyani, F., & Kusmayanti, N. A. (2014). *Pola Makan Dan Obesitas*. Gadjah Mada University Press.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali pers.
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.
- Wibowo, A. (2014). *Metodologi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan*. Rajagrafindo Persada.
- Widhayanti, A. P. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja Putri*. Nuha Medika.
- Widjanarko, B., & Margawati, A. (2015). Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 4(1), 38–47. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/viewFile/12326/9332>

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA DI STIKES MITRA KELUARGA BEKASI TAHUN 2020



PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga,

Nama : Cristin Octaviani Sagala

NIM : 201602019

Seperti yang kita ketahui bahwa salah satu faktor penyebab gizi lebih adalah pola makan dan pengetahuan gizi yang kurang baik. Maka dari itu saya bermaksud akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi”. Penelitian ini dibiayai secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Gizi Lebih di STIKes Mitra Keluarga.

Saya mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 99 subjek penelitian, dengan jangka waktu keikutsertaan masing-masing subjek sekitar 30 menit.

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela, dan dapat menolak untuk ikut dalam penelitian.

B. Kewajiban Subjek Penelitian

Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban yang sebenarnya terkait dengan pernyataan yang diajukan untuk mencapai tujuan penelitian ini.

C. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner, Saudara/i diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan, kemudian kami akan melakukan pengukuran status gizi.

D. Risiko dan Efek Samping

Tidak ada risiko dan efek samping dalam penelitian ini.

E. Manfaat

Adapun manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi tentang pola makan dan tingkat pengetahuan gizi seimbang.

F. Kerahasiaan

Informasi yang didapatkan dari Saudara/i terkait dengan penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah (ilmu pengetahuan).

G. Kompensasi

Saudara/i yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mendapatkan *rewards* berupa *goodie-bag* dan/atau saldo gopay.

H. Pembiayaan

Penelitian ini dibiayai secara mandiri oleh peneliti

I. Informasi Tambahan

Penelitian ini telah lulus uji kaji etik dengan nomor Persetujuan Etik No: 03/20.04/0446. Penelitian ini dibimbing oleh Ibu Noerfitri, S.KM., M.KM.

Apabila ada pertanyaan dapat menghubungi :

CP : 089662345799 sama a.n Cristin Octaviani Sagala

Alamat : Taman Kintamani Blok H5 no 23, RT 06/08, Kel. Jejalenjaya, Kec. Tambun Utara, Kab. Bekasi.

Lampiran 2. Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Program Studi :

Tingkat/Semester :

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 Bekasi mengenai **“Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi”**.

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,2020 Waktu: (jam:menit)

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

Peneliti

Responden

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian**KUESIONER PENELITIAN****HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA DI STIKES
MITRA KELUARGA TAHUN 2020****A. IDENTITAS RESPONDEN**

1. No. Responden :
2. Nama :
3. Umur :
4. Tgl Lahir :
5. Tgl Wawancara :
6. Jenis Kelamin :
7. Program Studi :

B. HASIL PENGUKURAN STATUS GIZI (diisi oleh peneliti)

1. Berat badan : kg
2. Tinggi badan : cm
3. IMT : kg/m^2 Keterangan :

C. PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

1. Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)?
 - a. **10 pesan**
 - b. 13 pesan
 - c. 14 pesan
 - d. Tidak tahu

2. Ada berapa pilar gizi seimbang?
 - a. 2 pilar
 - b. 3 pilar
 - c. **4 pilar**
 - d. Tidak tahu

3. Pedoman menu seimbang berbentuk?
 - a. **Kerucut**
 - b. Persegi
 - c. Lingkaran
 - d. Tidak tahu

4. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari?
 - a. **Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani**
 - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah – buahan, susu
 - c. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
 - d. Tidak Tahu

5. Pesan pertama dalam pesan umum gizi seimbang adalah?
 - a. Biasakan sarapan
 - b. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
 - c. **Syukuri dan nikmati anekaragam makanan**
 - d. Tidak tahu

6. Menurut kamu, sebaiknya berapa kali seseorang harus makan sayur dan buah setiap hari?
 - a. **1– 3x/hari**
 - b. 2–7x/ hari
 - c. 5–10x/ hari
 - d. Tidak tahu

7. Jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk mendukung pertumbuhan adalah?
 - a. Karbohidrat
 - b. Protein**
 - c. Lemak
 - d. Tidak tahu
8. Menurut kamu, terpenuhinya gizi bagi remaja ditandai dengan?
 - a. Badan yang langsing
 - b. Berat badan normal**
 - c. Badan yang gemuk
 - d. Tidak tahu
9. Konsumsi makanan sumber energy yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan?
 - a. Berat badan berlebih**
 - b. Stamina meningkat
 - c. Kurang gizi
 - d. Tidak tahu
10. Fungsi utama karbohidrat adalah?
 - a. Sumber energy bagi tubuh**
 - b. Menjaga kesehatan
 - c. Pembentuk sel darah merah
 - d. Tidak tahu
11. Makanan sumber karbohidrat kompleks adalah?
 - a. Sagu, pisang, madu
 - b. Ubi, pisang, nasi
 - c. Nasi, kentang, gula**
 - d. Tidak tahu
12. Anjuran konsumsi gula sehari – hari sebanyak?
 - a. 3 – 4 sendok makan**
 - b. 7 – 8 sendok makan
 - c. 5 – 6 sendok makan
 - d. Tidak tahu

13. Konsumsi garam sehari – hari sebaiknya tidak lebih dari?
- a. $\frac{1}{2}$ sdt
 - b. $1 \frac{1}{2}$ sdt
 - c. 1 sdt
 - d. Tidak tahu
14. Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan?
- a. **Kebutuhan zat gizi yang lain dapat tidak terpenuhi**
 - b. Kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh
 - c. Kebutuhan zat gizi lain tercukupi oleh lemak dan minyak
 - d. Tidak tahu
15. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak?
- a. 5 – 15% kebutuhan gizi
 - b. **15 - 30% kebutuhan gizi**
 - c. 20 – 35% kebutuhan gizi
 - d. Tidak tahu
16. Akibat dari kekurangan cairan pada remaja adalah?
- a. Anemia
 - b. Menurunkan berat badan
 - c. **Menurunkan konsentrasi**
 - d. Tidak tahu
17. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan terdapat dalam pesan ke berapa dalam PUGS?
- a. 4
 - b. 6
 - c. **8**
 - d. Tidak tahu
18. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir terdapat dalam pesan ke berapa dalam PUGS?
- a. 3
 - b. 6
 - c. **9**
 - d. Tidak tahu

19. Berapa lama aktivitas fisik (latihan fisik atau olahraga) yang dianjurkan dalam sehari?
- a. 20 menit per hari
 - b. 30 menit per hari**
 - c. 40 menit per hari
 - d. Tidak tahu

Sumber: Nuryani (2019)

D. Sayur-sayuran								
1. Bayam								
2. Kangkung								
3. Daun pepaya								
4. Daun Singkong								
5. Daun katuk								
6. Brokoli								
7. Wortel								
8. Tomat								
9. Sawi Hijau								
10. Tauge								
11. Terong								
12. Buncis								
13. Kacang Panjang								
14. Kembang Kol								
15. Labu Siam								
16. Selada								
E. Buah-buahan								
1. Jambu Biji								
2. Jambu Air								
3. Apel								
4. Mangga								
5. Jeruk								
6. Pisang								
7. Pepaya								
8. Nanas								
9. Duku								
10. Manggis								
11. Anggur								
12. Nangka								
13. Rambutan								
14. Semangka								
15. Belimbing								
16. Melon								
17. Alpukat								
F. Lain-lainnya								
1. Teh								
2. Kopi								
3. Sirup								
4. Madu								
5. Mie								

Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	24	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	24	100.0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	66

Kode	r-hitung	r-tabel	Validitas
DA1	0.247	0.404	INVALID
DA2	0.596	0.404	VALID
DA3	0.404	0.404	INVALID
DA4	0.733	0.404	VALID
DA5	0.501	0.404	VALID
DA6	0.438	0.404	VALID
DA7	0.568	0.404	VALID
DA8	0.148	0.404	INVALID
DB1	-0.22	0.404	INVALID
DB2	0.379	0.404	INVALID
DB3	0.647	0.404	VALID
DB4	0.448	0.404	VALID
DB5	0.063	0.404	INVALID
DB6	0.652	0.404	VALID
DB7	0.464	0.404	VALID
DB8	0.747	0.404	VALID
DB9	0.391	0.404	INVALID
DB10	0.246	0.404	INVALID
DB11	0.048	0.404	INVALID
DB12	0.413	0.404	VALID
DB13	0.106	0.404	INVALID
DB14	0.393	0.404	INVALID
DC1	0.45	0.404	VALID
DC2	0.155	0.404	INVALID
DC3	0.438	0.404	VALID

DC4	0.547	0.404	VALID
DC5	0.476	0.404	VALID
DD1	0.09	0.404	INVALID
DD2	0.357	0.404	INVALID
DD3	0.335	0.404	INVALID
DD4	0.335	0.404	INVALID
DD5	0.411	0.404	VALID
DD6	0.323	0.404	INVALID
DD7	0.144	0.404	INVALID
DD8	0.42	0.404	VALID
DD9	0.411	0.404	VALID
DD10	0.418	0.404	VALID
DD11	0.376	0.404	INVALID
DD12	0.008	0.404	INVALID
DD13	0.511	0.404	VALID
DD14	0.3	0.404	INVALID
DD15	0.335	0.404	INVALID
DD16	0.366	0.404	INVALID
DE1	0.461	0.404	VALID
DE2	0.652	0.404	VALID
DE3	0.372	0.404	INVALID
DE4	0.129	0.404	INVALID
DE5	0.447	0.404	VALID
DE6	0.483	0.404	VALID
DE7	0.508	0.404	VALID
DE8	0.32	0.404	INVALID
DE9	0.38	0.404	INVALID
DE10	0.244	0.404	INVALID
DE11	0.345	0.404	INVALID
DE12	0.425	0.404	VALID
DE13	0.578	0.404	VALID
DE14	0.368	0.404	INVALID
DE15	0.577	0.404	VALID
DE16	0.32	0.404	INVALID
DE17	0.573	0.404	VALID
DF1	0.209	0.404	INVALID
DF2	0.234	0.404	INVALID
DF3	0.158	0.404	INVALID
DF4	0.051	0.404	INVALID

DF5	-0.41	0.404	INVALID
------------	--------------	--------------	----------------

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Nasi	66.00	793.652	.247	.893
Roti	69.08	746.254	.596	.888
Singkong	70.46	777.824	.404	.891
Ubi jalar	70.38	759.897	.733	.888
Biskuit	69.08	741.993	.501	.889
Bihun	70.17	768.928	.438	.891
Kentang	69.75	754.109	.568	.889
Gula pasir	67.63	780.332	.148	.895
D.Ayam	68.25	810.543	-.220	.897
D.Sapi	70.08	776.862	.379	.891
D.Bebek	70.67	779.797	.647	.891
D.Kambing	70.71	788.737	.448	.892
Telur ayam	68.25	792.109	.063	.895
Telur bebek	70.58	772.949	.652	.890
Telur asin	70.25	769.065	.464	.890
Ikan asin	70.08	750.428	.747	.887
Ikan lele	70.33	777.275	.391	.891
Ikan bandeng	70.54	788.259	.246	.893
Bakso	68.83	791.884	.048	.896
Udang	70.08	768.254	.413	.891
Susu bubuk	70.13	787.940	.106	.894
Susu sapi	69.67	756.493	.393	.891
Tempe	68.29	758.216	.450	.890
Tahu	68.08	782.514	.155	.894
K.Hijau	70.54	780.781	.438	.891
Oncom	70.54	772.955	.547	.890
K.Tanah	70.25	767.239	.476	.890
Bayam	68.83	787.797	.090	.895
Kangkung	68.83	768.145	.357	.891
Daun pepaya	70.29	777.520	.335	.892
Daun singkong	69.79	774.346	.335	.892
Daun katuk	70.63	777.114	.411	.891
Brokoli	70.08	776.601	.323	.892
Wortel	69.00	786.000	.144	.894
Tomat	69.38	757.810	.420	.891
Sawi hijau	69.71	766.998	.411	.891
Tauge	70.08	769.732	.418	.891
Terong	70.08	774.167	.376	.891
Buncis	70.08	796.862	.008	.895
Kacang panjang	69.67	759.623	.511	.890

Kembang kol	70.17	777.710	.300	.892
Labu siam	70.29	780.216	.335	.892
Selada	70.38	777.549	.366	.891
Jambu biji	70.17	769.623	.461	.890
Jambu air	70.33	756.232	.652	.888
Apel	69.83	769.884	.372	.891
Mangga	69.96	788.216	.129	.894
Jeruk	68.92	753.645	.447	.890
Pisang	69.33	758.841	.483	.890
Pepaya	69.46	750.955	.508	.889
Nanas	70.50	783.043	.320	.892
Duku	70.63	782.245	.380	.892
Manggis	70.71	791.607	.244	.893
Anggur	70.17	775.623	.345	.892
Nangka	70.83	793.536	.425	.893
Rambutan	70.79	789.216	.578	.892
Semangka	69.92	775.123	.368	.891
Belimbing	70.58	773.819	.577	.890
Melon	70.08	774.601	.320	.892
Alpukat	70.08	757.471	.573	.889
Teh	68.33	775.884	.209	.894
Kopi	69.83	778.232	.234	.893
Sirup	69.63	781.549	.158	.894
Madu	69.83	790.667	.051	.896
Mie	70.08	825.645	-.410	.899

Lampiran 6. Hasil Penelitian Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang

DATA POLA MAKAN SUMBER KARBOHIDRAT

ID RESP	Sumber Karbohidrat							
	DA1	DA2	DA3	DA4	DA5	DA6	DA7	DA8
	Nasi	Roti	Singkong	Ubi jalar	Biskuit	Bihun	Kentang	Gula pasir
021	25	15	25	0	15	0	0	15
022	50	50	5	5	25	5	5	50
054	50	15	15	15	15	25	15	50
057	50	50	0	0	50	50	0	25
058	15	50	0	0	0	0	25	50
059	0	25	0	0	0	0	0	0
0510	50	25	15	0	15	10	25	50
0211	50	5	10	0	25	0	15	50
0514	50	10	5	0	10	0	5	10
0515	50	25	50	10	10	10	50	10
0516	50	25	15	15	50	0	15	10
0517	15	50	50	50	25	50	50	25
0518	50	15	15	15	15	15	15	25
0519	50	10	0	0	5	5	5	15
0520	50	15	10	15	5	5	5	25
0521	50	10	5	5	15	10	10	10
0522	25	25	25	25	25	25	25	25
0223	15	10	5	0	50	10	10	25
0224	50	15	10	10	10	5	10	25
0526	50	15	0	0	0	10	10	25
0527	15	5	5	5	5	5	5	15
0529	25	5	5	0	10	5	5	10
0530	50	15	15	15	15	15	15	25
0531	15	50	50	50	15	50	50	50
0532	50	25	5	5	5	5	5	25
0533	50	15	0	0	10	0	5	5
0334	25	15	15	15	50	15	50	50
0535	50	15	15	10	15	10	15	15
0536	10	50	25	50	50	25	50	25
0538	50	10	0	0	5	10	10	10
0340	15	5	5	5	5	5	15	15
0541	15	15	15	15	15	15	15	25
0545	50	15	15	10	15	10	15	15

0346	25	25	15	15	15	15	15	15
0247	50	0	5	0	25	0	0	5
0350	50	5	0	0	25	25	5	25
0352	10	10	5	0	15	10	15	15
0353	25	25	0	5	15	5	15	25
0354	15	15	15	25	15	25	25	15
0155	15	25	25	25	50	25	25	25
0256	50	10	10	10	15	15	15	25
0157	15	10	10	0	10	0	10	10
0358	25	0	0	0	0	10	15	25
0559	15	10	10	10	15	5	5	25
0160	25	25	0	0	10	10	10	10
0361	25	0	5	0	10	5	10	25
0163	50	15	10	10	15	10	5	15
0164	25	10	0	0	5	5	5	5
0365	15	5	0	0	5	10	10	10
0366	15	50	0	0	0	10	0	10
0368	10	15	0	0	15	15	0	50
0369	25	0	0	0	5	0	5	25
0370	25	15	0	0	0	0	0	25
0371	25	15	15	15	25	15	15	25
0372	15	15	15	15	25	25	15	25
0373	15	10	5	50	10	10	15	15
0374	15	25	15	25	15	15	15	15
0375	50	15	5	0	50	50	50	25
0376	50	15	5	5	0	0	10	25
0377	15	50	50	50	50	50	50	15
0579	25	10	0	10	15	0	15	25
0595	50	10	5	5	5	10	10	50
0597	50	15	5	5	10	25	10	50
05104	15	15	5	0	10	5	5	15
05106	25	5	5	5	5	5	5	0
02108	50	15	0	5	25	15	10	25
05110	15	25	25	25	25	25	25	15
05111	25	25	5	5	25	10	10	25
02113	50	5	5	5	15	5	10	10
05116	25	50	50	50	50	50	50	25
05117	50	50	10	10	15	15	15	10
05118	50	25	25	50	25	25	25	25

05119	50	25	50	25	25	15	15	50
05120	50	5	15	15	10	10	15	50
05124	25	25	25	25	25	25	25	25
05125	50	15	15	15	25	15	15	50
02127	50	5	5	5	0	5	5	10
05128	50	15	0	0	15	0	15	15
05129	15	25	25	25	25	25	15	15
05131	25	10	5	10	10	5	10	15
03133	50	5	5	5	5	5	5	50
03134	25	15	5	0	25	5	5	25
03135	50	25	25	25	25	25	25	25
03136	25	10	5	5	10	0	10	25
05137	10	5	0	5	5	0	10	15
02138	15	50	50	50	50	25	50	15
02139	50	25	10	5	50	10	10	25
03141	15	50	50	50	50	50	50	25
05142	50	10	5	5	10	10	10	25
05143	50	10	10	10	10	5	10	25
03144	25	10	5	0	25	10	10	25
03145	50	15	15	15	15	15	25	15
02148	50	25	10	5	50	10	10	25
02149	25	5	5	5	5	5	10	10
02150	15	25	0	0	10	10	10	25
02151	50	5	0	0	10	5	0	25
02153	15	25	50	50	25	25	25	25
02154	15	25	10	10	0	5	10	25
02155	50	50	50	50	50	50	50	50
02157	25	10	10	0	15	10	10	50
02159	0	15	10	10	5	5	15	5
02160	50	10	5	5	5	0	5	15
02161	50	10	0	0	15	10	15	25
02162	25	10	10	10	10	10	10	25
02163	15	25	50	50	15	25	25	25
02164	15	5	0	0	5	5	5	25
02168	15	25	0	0	5	0	0	0
02173	0	15	15	15	25	15	15	25
02174	50	10	0	0	10	5	10	5
02177	25	5	0	0	10	0	15	10
02178	50	10	0	0	10	5	10	25

02179	50	15	25	15	15	15	15	15
02180	50	5	15	5	15	5	5	10
02182	15	10	15	0	15	5	15	15
02183	50	10	5	5	10	10	15	50
05191	25	25	50	50	15	25	15	15
05193	50	10	5	10	15	5	10	25
02232	50	50	50	50	50	50	50	50
05233	50	10	10	10	10	10	10	15
03235	25	5	0	0	0	5	5	10
03236	10	10	5	5	10	5	10	10
03237	15	5	0	0	10	5	5	15
03239	15	10	10	5	10	5	5	15
03240	25	50	50	50	50	50	25	50
03241	25	0	10	0	50	5	15	50
03242	50	25	0	0	10	5	50	50
03244	50	10	5	0	10	10	15	25
03246	15	5	0	0	0	5	10	10
03247	25	5	10	10	15	5	10	10
03249	50	25	0	0	25	0	0	0
03250	15	50	50	50	50	50	50	25
03251	50	5	5	5	15	5	15	50
03253	25	50	15	10	25	15	15	25
03254	50	25	10	10	50	10	10	25
03255	25	15	25	25	25	15	0	0
03256	50	10	10	10	25	10	10	25
03257	50	5	0	0	0	0	0	10
03258	50	15	25	5	0	5	5	50
03259	50	5	5	5	5	5	5	5
03260	15	25	50	25	50	50	50	15
03262	50	25	15	15	50	25	50	25
03263	25	15	15	15	25	15	15	25
03264	50	10	5	5	25	5	15	50
03266	25	50	50	50	50	50	50	50
03267	25	25	25	25	25	15	25	15
03268	15	15	0	0	25	10	10	15
03269	50	5	5	0	25	10	10	15
03272	15	10	0	0	10	10	10	15
03273	25	10	0	0	5	0	5	10
03274	25	10	5	5	10	10	10	10

03275	25	15	15	0	15	10	10	25
03276	50	10	25	25	25	25	25	50
03277	50	5	5	5	10	5	10	25
03278	50	0	0	0	50	5	10	50
03279	25	25	0	0	25	10	10	25
03281	50	15	15	15	15	15	15	25
03282	50	50	25	25	50	25	50	50
03283	25	50	10	10	25	15	25	25
03285	50	10	0	0	50	10	10	50
03286	25	5	5	5	10	10	10	25
03287	15	10	0	0	5	5	5	25

DATA POLA MAKAN SUMBER PROTEIN HEWANI

ID RESP	Sumber Protein Hewani													
	DB1	DB2	DB3	DB4	DB5	DB6	DB7	DB8	DB9	DB10	DB11	DB12	DB13	DB14
	D. Ayam	D. Sapi	D. Bebek	D. Kambing	T. Ayam	T. Bebek	T. Asin	I. Asin	I. Lele	I. Bandeng	Bakso	Udang	Susu Bubuk	Susu Sapi
021	10	10	25	0	25	0	0	0	0	0	10	10	0	0
022	15	10	0	5	25	0	0	5	0	5	15	15	15	5
054	15	5	5	5	10	5	5	15	15	15	5	5	5	5
057	50	50	0	0	50	0	0	0	0	0	50	50	50	50
058	25	0	0	0	50	0	0	0	25	0	50	0	50	0
059	10	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0
0510	15	5	0	0	15	0	10	10	0	0	10	15	0	0
0211	15	10	10	0	50	10	0	0	10	10	15	5	10	10
0514	15	10	0	0	10	0	5	0	0	10	10	5	0	10
0515	15	10	5	5	10	0	0	5	5	5	10	10	10	10
0516	15	15	10	0	25	0	0	10	0	0	15	5	0	0
0517	25	50	50	50	25	50	50	50	25	50	25	50	50	25
0518	15	15	15	15	25	15	15	15	15	15	15	15	15	15
0519	15	10	15	5	15	0	5	0	10	5	10	0	5	0
0520	15	15	0	0	25	0	0	10	5	10	10	10	50	10
0521	15	10	5	0	15	0	0	5	10	0	5	5	10	5
0522	25	15	15	15	25	15	15	25	15	15	25	15	50	25
0223	15	10	5	0	15	0	0	5	10	5	15	5	5	15

0224	10	10	5	0	15	0	0	0	0	5	10	10	15	5
0526	15	10	10	10	10	10	0	0	10	10	15	0	0	0
0527	15	5	5	5	15	0	0	10	5	5	5	5	5	5
0529	10	10	10	0	10	5	5	5	5	5	10	5	0	5
0530	10	10	5	5	10	5	5	5	15	10	15	10	15	15
0531	15	25	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	15
0532	10	5	0	0	10	0	0	10	0	0	5	5	5	5
0533	5	0	0	0	10	0	0	0	5	0	5	5	0	0
0334	50	50	50	50	50	15	15	15	50	15	50	15	15	15
0535	15	10	0	0	15	5	5	0	10	5	15	10	10	10
0536	10	0	0	0	50	0	0	0	25	0	25	0	0	25
0538	50	5	5	0	25	0	5	15	0	5	15	10	10	15
0340	10	5	5	5	15	5	5	5	10	10	10	10	0	5
0541	15	15	15	15	25	15	15	15	15	15	15	15	15	15
0545	15	10	0	0	15	5	5	0	10	5	15	10	10	10
0346	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15	15	10	15
0247	15	5	0	0	10	0	0	0	5	0	5	0	0	5
0350	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	5	5
0352	5	5	5	5	15	5	10	0	5	0	5	0	0	5
0353	25	15	0	0	15	5	0	0	10	0	15	15	15	15
0354	15	25	25	25	15	25	25	25	15	25	15	15	15	15
0155	25	25	25	25	50	25	25	25	25	25	25	25	25	25
0256	15	15	5	5	0	0	5	10	0	10	15	10	0	10
0157	10	10	0	5	10	0	0	5	5	5	5	5	5	5

0358	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0559	10	5	0	10	15	0	0	10	0	0	5	5	5	5
0160	15	15	5	0	10	0	0	0	10	10	10	0	0	5
0361	10	5	0	0	15	0	0	5	0	0	10	0	10	15
0163	15	10	5	10	15	5	5	10	5	5	5	15	5	10
0164	10	10	0	0	15	0	0	0	5	5	10	5	0	25
0365	10	5	0	0	10	0	0	5	5	0	5	15	0	15
0366	10	10	10	0	25	0	0	0	0	0	25	0	0	0
0368	15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0369	25	5	0	0	25	0	0	0	0	10	5	0	0	0
0370	25	15	0	0	15	0	0	0	15	0	0	15	0	0
0371	25	15	15	15	50	15	25	15	15	15	25	25	25	25
0372	15	15	0	25	5	0	0	10	0	10	5	5	5	5
0373	10	10	5	5	10	5	5	10	5	25	10	10	5	50
0374	15	25	25	15	15	50	50	15	50	25	15	25	25	25
0375	10	5	0	0	50	0	10	0	15	15	10	15	0	25
0376	25	10	0	0	25	10	10	0	0	0	5	10	10	0
0377	15	10	5	0	10	0	0	5	10	10	10	10	0	10
0579	25	0	0	0	10	0	0	0	0	10	10	0	0	10
0595	25	15	0	0	15	0	0	0	0	0	10	15	0	10
0597	50	10	25	0	10	0	0	0	5	0	25	15	10	10
05104	15	15	0	0	15	5	5	0	25	5	5	10	15	15
05106	15	5	5	5	10	0	0	0	0	0	5	5	0	0
02108	10	5	10	5	10	5	0	0	0	10	5	10	15	10

05110	15	15	50	15	25	50	50	50	50	50	15	15	25	15
05111	15	15	10	10	15	10	10	5	5	10	10	10	10	10
02113	15	5	5	0	15	0	0	0	15	0	15	5	0	15
05116	50	50	50	50	25	50	50	50	50	50	50	50	50	25
05117	15	15	10	5	25	15	10	10	10	5	15	25	25	25
05118	50	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	25	25
05119	50	25	25	0	5	0	10	25	15	25	25	50	50	25
05120	15	10	5	5	15	0	0	0	0	0	10	0	15	15
05124	50	25	0	25	25	10	10	25	25	25	25	0	0	5
05125	25	10	15	5	50	0	5	5	10	0	5	0	10	10
02127	10	5	5	0	10	0	5	5	5	0	5	5	0	0
05128	15	5	0	0	25	0	0	25	25	25	0	50	50	0
05129	15	25	50	50	15	50	25	25	25	25	15	25	25	25
05131	10	10	5	5	15	0	5	10	5	5	5	5	5	5
03133	15	5	5	0	15	0	0	5	5	0	5	5	0	5
03134	25	25	5	5	25	25	5	0	0	0	5	5	0	25
03135	50	25	25	25	15	25	25	25	25	25	15	25	25	25
03136	15	10	5	5	15	5	15	10	10	10	15	15	10	10
05137	10	10	5	0	10	5	5	5	5	5	10	5	0	10
02138	10	5	5	5	10	5	5	10	5	5	10	5	5	5
02139	25	25	10	5	50	10	10	15	10	10	50	0	10	10
03141	25	50	50	50	50	50	0	0	0	0	50	50	50	50
05142	25	10	0	10	10	5	5	5	10	10	10	0	5	10
05143	25	10	5	5	15	5	5	15	10	10	0	10	10	10

03144	15	5	0	0	25	0	0	5	15	0	15	15	25	15
03145	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	25	15	15	15
02148	25	25	10	5	50	10	10	15	10	10	50	0	10	10
02149	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5
02150	10	5	0	0	10	0	0	0	0	0	10	5	10	10
02151	5	25	5	5	15	0	5	5	0	0	5	10	25	5
02153	50	50	50	50	25	50	50	50	50	50	50	50	15	15
02154	10	5	5	0	15	5	0	0	10	5	10	5	10	10
02155	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
02157	15	15	5	5	0	0	0	5	0	0	5	5	0	5
02159	15	5	5	0	15	5	0	0	0	0	5	5	0	25
02160	10	5	0	0	25	0	5	5	0	0	10	0	5	50
02161	15	15	5	0	15	5	10	5	5	0	15	15	15	15
02162	10	10	10	10	25	10	10	10	10	10	10	10	10	10
02163	25	25	25	25	15	25	50	25	25	25	15	15	15	15
02164	10	10	10	10	25	25	25	0	0	0	5	5	0	0
02168	25	5	10	0	15	0	5	0	25	0	10	5	0	0
02173	15	15	15	0	15	15	0	0	0	0	15	15	0	0
02174	25	0	5	0	15	0	0	15	15	25	15	10	5	0
02177	15	10	0	5	15	10	5	10	10	5	10	10	5	5
02178	10	0	5	0	10	0	0	0	5	5	10	5	0	0
02179	25	15	15	15	25	15	15	15	15	15	15	15	15	15
02180	15	5	5	5	15	5	0	5	5	10	10	5	10	5
02182	15	15	0	5	15	0	10	10	10	5	15	0	0	15

03259	5	5	25	5	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5
03260	25	25	50	25	25	25	25	50	25	25	25	50	15	15
03262	25	15	15	15	25	15	25	15	25	25	15	15	15	25
03263	25	15	15	10	25	10	5	0	5	0	10	5	10	15
03264	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
03266	25	25	50	50	25	50	25	50	25	25	50	25	50	50
03267	25	25	15	15	25	25	10	10	25	15	10	25	25	25
03268	15	5	5	5	15	5	10	5	5	5	15	10	15	10
03269	15	50	0	50	15	0	0	5	15	0	10	25	50	50
03272	15	10	5	0	15	0	5	5	0	0	10	10	5	10
03273	10	0	0	0	10	0	0	0	0	0	5	5	0	0
03274	15	15	15	15	10	0	5	10	5	5	5	5	5	5
03275	25	10	10	10	25	5	5	10	10	10	10	10	0	5
03276	10	15	25	25	10	15	25	10	10	10	10	25	25	25
03277	10	5	0	0	10	5	5	5	5	0	10	5	0	0
03278	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
03279	10	5	0	0	10	0	0	0	10	0	10	10	0	15
03281	15	10	15	0	5	0	0	10	10	10	10	10	10	10
03282	50	50	25	25	50	25	25	25	50	25	25	25	25	25
03283	15	10	10	0	25	10	10	10	15	15	25	25	15	25
03285	50	10	0	0	25	0	0	0	10	10	0	0	0	0
03286	10	5	5	5	10	5	5	5	5	5	10	5	5	15
03287	10	5	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	0

DATA POLA MAKAN SUMBER PROTEIN NABATI

ID RESP	Sumber Protein Nabati				
	DC1	DC2	DC3	DC4	DC5
	Tempe	Tahu	Kacang Hijau	Oncom	Kacang Tanah
021	10	10	10	0	10
022	15	15	0	0	5
054	25	25	15	15	15
057	25	0	50	0	0
058	25	0	0	0	0
059	5	5	0	0	0
0510	10	10	0	10	10
0211	15	15	0	0	5
0514	10	10	0	0	5
0515	10	10	5	0	5
0516	15	15	10	0	0
0517	25	25	50	50	50
0518	15	15	15	15	15
0519	15	15	0	0	0
0520	50	50	25	0	25
0521	15	15	0	0	10
0522	25	25	15	15	15
0223	15	15	5	5	0
0224	15	15	5	5	5
0526	10	10	0	0	0
0527	15	15	5	10	10
0529	10	10	0	0	0
0530	25	25	0	5	0
0531	15	15	50	50	50
0532	25	25	0	5	5
0533	10	10	5	0	0
0334	25	25	15	15	50
0535	10	10	10	10	10
0536	0	50	0	0	0
0538	25	25	0	10	0
0340	10	10	10	10	10
0541	25	25	25	15	15
0545	10	10	10	10	10

0346	10	10	10	15	15
0247	15	10	0	10	0
0350	10	10	5	0	0
0352	5	5	5	10	0
0353	25	25	10	5	0
0354	15	25	25	25	25
0155	50	50	25	50	25
0256	15	15	10	5	5
0157	15	15	10	10	10
0358	25	50	0	0	0
0559	15	15	10	5	5
0160	15	10	0	0	0
0361	15	15	5	5	5
0163	50	50	15	0	5
0164	0	0	0	5	0
0365	10	10	0	0	0
0366	25	25	0	0	0
0368	15	15	15	15	15
0369	10	25	0	0	0
0370	25	25	0	0	0
0371	50	50	15	15	15
0372	15	15	15	0	0
0373	15	15	10	10	10
0374	15	15	50	25	50
0375	50	50	10	10	10
0376	50	25	15	15	5
0377	10	10	5	5	5
0579	25	25	10	0	0
0595	25	25	0	10	5
0597	5	5	0	0	5
05104	10	5	5	0	0
05106	15	15	5	0	0
02108	10	10	5	0	0
05110	15	25	50	50	50
05111	15	15	15	15	15
02113	15	15	5	0	5
05116	25	25	50	50	50
05117	25	25	15	5	15
05118	50	25	25	25	25

05119	50	50	50	0	50
05120	15	15	10	5	10
05124	25	25	15	15	15
05125	10	10	10	10	15
02127	15	15	5	5	0
05128	50	50	0	0	0
05129	15	15	25	50	50
05131	15	15	5	10	5
03133	15	15	10	5	5
03134	15	15	5	0	0
03135	50	50	50	25	25
03136	15	15	5	5	5
05137	10	10	5	5	5
02138	10	10	5	5	5
02139	50	50	10	0	0
03141	50	50	10	50	10
05142	25	25	10	5	5
05143	15	15	0	0	5
03144	25	25	15	5	0
03145	15	15	15	15	15
02148	50	50	10	0	0
02149	25	25	10	10	10
02150	15	10	0	10	10
02151	10	10	0	10	0
02153	50	50	50	50	50
02154	15	15	0	0	5
02155	50	50	50	50	50
02157	10	10	10	0	0
02159	15	15	15	5	0
02160	15	15	5	10	10
02161	15	15	5	0	15
02162	25	25	10	10	10
02163	15	15	25	25	25
02164	10	10	10	0	0
02168	10	15	0	0	0
02173	50	15	15	15	15
02174	15	15	0	0	0
02177	15	15	5	10	5
02178	5	10	0	0	5

02179	50	50	25	15	15
02180	15	15	10	5	0
02182	15	15	5	5	5
02183	10	10	0	0	5
05191	15	10	0	10	10
05193	15	15	10	0	5
02232	50	50	50	50	50
05233	15	15	10	5	10
03235	25	25	5	5	5
03236	5	5	5	0	5
03237	10	15	10	5	10
03239	10	10	5	0	10
03240	15	15	15	15	15
03241	25	25	0	0	0
03242	10	10	0	5	5
03244	15	0	10	0	10
03246	50	50	5	5	5
03247	15	15	15	15	15
03249	10	10	0	0	0
03250	15	15	25	50	50
03251	15	15	5	5	5
03253	25	25	15	15	25
03254	50	50	10	10	10
03255	10	0	0	0	0
03256	25	25	10	10	10
03257	15	5	0	0	0
03258	50	50	15	15	15
03259	25	25	25	25	25
03260	25	25	25	25	25
03262	25	50	15	15	15
03263	25	25	10	10	5
03264	25	25	15	15	15
03266	25	25	50	50	50
03267	25	25	25	15	25
03268	15	15	10	10	10
03269	10	10	0	5	5
03272	5	15	5	5	5
03273	15	15	10	0	5
03274	25	25	15	15	15

03275	25	25	10	10	5
03276	15	15	10	10	15
03277	15	10	5	5	0
03278	25	25	25	25	25
03279	10	10	10	10	10
03281	50	50	25	25	25
03282	50	50	25	15	5
03283	15	15	10	10	5
03285	10	25	10	25	0
03286	25	25	10	10	10
03287	25	25	0	0	0

DATA POLA MAKAN SAYUR-SAYURAN

ID RESP	Sayur-sayuran															
	DD 1	DD2	DD3	DD4	DD5	DD6	DD 7	DD 8	DD9	DD 10	DD1 1	DD 12	DD13	DD14	DD15	DD16
	Ba ya m	Kang kung	Daun Pepay a	Daun Singko ng	Daun Katu k	Bro koli	Wo rtel	To mat	Sawi Hijau	Ta uge	Ter ong	Bun cis	Kacang Panjang	Kembang Kol	Labu siam	Selada
021	15	15	0	10	0	15	15	15	10	15	10	10	10	0	10	10
022	5	5	0	0	0	5	10	15	10	0	0	0	0	10	10	0
054	25	25	10	10	5	10	5	10	5	5	5	10	10	10	10	10
057	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
058	0	25	0	0	0	0	25	0	0	50	0	0	0	0	0	0
059	5	5	5	0	5	0	5	10	5	0	5	0	5	0	5	5
0510	5	5	0	0	0	15	15	15	15	15	15	10	10	15	25	25
0211	10	5	0	0	0	0	15	15	15	15	10	15	15	15	15	10
0514	0	5	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0
0515	10	15	5	5	5	5	10	0	5	10	0	0	5	15	10	15
0516	15	15	0	10	0	0	15	15	10	0	0	15	0	0	0	15
0517	25	25	25	25	50	50	25	50	25	50	50	50	50	50	50	50
0518	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
0519	5	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0520	25	25	50	50	50	15	50	50	50	5	5	50	0	25	50	50
0521	10	15	0	15	0	5	15	15	15	15	10	10	10	15	15	5
0522	25	15	15	15	15	15	25	25	15	15	15	15	15	15	15	15

0223	10	10	5	5	10	5	15	15	10	10	15	0	10	5	10	5
0224	5	5	0	0	0	10	15	15	15	5	10	15	10	10	15	15
0526	0	10	0	0	0	0	10	0	10	0	0	10	0	0	0	0
0527	15	15	5	5	5	5	0	0	5	15	5	5	5	5	5	5
0529	5	5	5	5	0	5	5	10	10	10	10	10	10	5	5	5
0530	25	25	0	0	0	0	15	15	5	5	5	0	0	0	0	0
0531	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	50	50	50	50	50	50
0532	5	5	0	0	0	0	25	25	5	0	0	5	5	5	5	0
0533	10	10	0	0	0	5	0	0	5	5	10	10	10	5	10	0
0334	15	50	15	15	15	15	15	50	15	50	15	15	15	15	15	15
0535	10	10	0	0	0	0	5	5	5	5	0	0	0	10	0	5
0536	0	0	0	10	50	0	15	25	0	0	25	50	0	0	0	0
0538	50	50	50	25	50	25	50	50	50	50	50	25	50	50	50	0
0340	15	15	10	10	0	10	10	15	15	15	15	10	15	10	10	10
0541	25	25	15	15	15	15	25	25	15	15	25	25	25	25	25	15
0545	10	10	0	0	0	0	5	5	5	5	0	0	0	10	0	5
0346	10	15	15	15	15	15	10	10	15	15	15	10	10	10	10	15
0247	15	15	15	15	0	15	50	50	15	15	15	15	15	0	15	0
0350	5	5	0	0	0	5	5	5	0	5	0	0	0	5	0	0
0352	15	15	0	5	5	5	10	0	15	15	0	0	0	15	0	0
0353	25	25	0	0	0	15	15	15	15	15	10	25	15	50	50	5
0354	15	15	25	15	25	15	15	15	25	15	25	15	15	15	15	25
0155	25	50	25	25	25	25	50	50	50	50	25	25	25	25	25	25
0256	15	15	15	15	0	15	15	15	15	10	0	0	15	15	10	10

0157	15	15	10	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	15	10	10
0358	15	15	5	15	0	0	50	50	50	15	15	10	10	10	15	0
0559	15	15	5	5	0	5	15	15	10	10	0	10	10	10	5	10
0160	0	10	5	5	5	5	10	10	10	10	10	5	0	5	0	5
0361	10	10	5	5	5	5	15	15	15	15	0	15	0	5	5	0
0163	15	15	0	5	15	15	15	15	15	15	0	5	15	15	15	15
0164	0	5	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0365	15	10	15	15	0	15	50	15	15	15	5	5	5	10	10	0
0366	25	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	5	25	0	0
0368	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0369	15	10	5	5	0	10	10	0	10	0	0	0	0	10	0	0
0370	25	15	0	0	0	0	25	25	25	25	0	0	0	0	0	0
0371	25	25	15	15	15	15	50	25	25	25	15	15	15	50	15	15
0372	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
0373	15	15	5	15	5	5	15	15	15	15	15	15	15	5	10	5
0374	25	25	15	15	25	25	25	25	50	25	25	25	25	25	50	25
0375	10	10	0	0	0	10	10	10	10	0	0	10	0	10	10	10
0376	15	15	0	5	5	15	15	15	15	10	10	10	10	10	0	0
0377	10	10	5	5	10	5	10	10	10	5	10	10	10	10	10	5
0579	0	5	0	5	0	5	5	0	5	0	10	10	0	10	0	10
0595	50	50	0	15	0	15	25	25	15	10	5	5	15	15	15	0
0597	5	5	0	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	0	5	5
05104	10	10	5	5	0	5	15	15	0	0	5	5	5	0	5	10
05106	10	15	0	0	0	50	50	10	50	15	0	0	5	10	10	5

02108	5	5	0	5	0	10	10	15	15	5	15	10	10	10	15	0
05110	15	15	50	50	50	50	25	25	50	25	50	50	50	25	50	25
05111	15	15	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
02113	10	15	0	5	5	5	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5
05116	25	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
05117	25	15	15	15	15	15	25	25	15	10	10	10	10	15	15	15
05118	25	25	25	25	25	50	50	25	25	25	25	25	25	25	25	25
05119	25	50	50	50	50	25	50	50	50	5	5	50	5	5	50	50
05120	50	50	0	25	5	10	50	50	50	50	0	50	50	50	50	15
05124	25	25	0	25	0	0	25	0	25	25	25	0	25	25	25	25
05125	10	10	5	5	5	5	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
02127	15	15	0	5	5	0	15	15	5	15	0	5	10	5	5	5
05128	25	25	0	0	0	5	50	50	25	0	0	0	0	0	0	0
05129	15	15	50	25	50	15	15	25	25	25	50	50	15	25	50	25
05131	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
03133	15	15	0	5	0	10	10	5	10	10	0	10	10	10	5	5
03134	10	15	0	0	0	15	15	0	15	15	0	0	0	0	0	0
03135	25	50	25	25	25	25	50	50	25	25	25	25	25	25	25	25
03136	15	15	0	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10
05137	5	10	5	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
02138	10	5	5	5	5	5	10	5	10	5	5	5	5	5	5	5
02139	10	10	0	0	0	15	10	0	25	10	10	10	0	10	10	10
03141	50	50	50	50	0	0	50	0	0	0	0	50	0	0	50	0
05142	10	10	5	10	0	10	10	25	10	5	5	10	5	10	10	10

05143	10	15	0	10	0	15	15	15	15	10	10	15	15	10	10	10
03144	25	25	15	15	15	15	25	25	25	15	25	25	25	15	25	0
03145	25	15	15	15	15	15	25	15	15	15	15	15	15	15	15	15
02148	10	10	0	0	0	15	10	0	25	10	10	10	0	10	10	10
02149	15	15	5	5	5	10	10	10	10	5	5	10	5	5	10	10
02150	10	10	0	10	0	0	10	10	0	10	0	0	10	10	10	0
02151	10	10	5	5	0	0	10	0	10	10	0	10	0	10	10	0
02153	15	15	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
02154	10	10	5	5	0	5	15	5	15	5	5	10	5	5	10	10
02155	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
02157	15	15	0	5	5	10	15	10	10	10	5	10	10	5	5	5
02159	15	10	0	0	5	25	15	0	10	10	5	15	0	5	5	5
02160	10	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	10	10
02161	15	15	0	15	15	0	10	10	10	0	10	10	15	10	15	10
02162	10	10	10	10	10	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	10
02163	25	15	25	25	25	15	15	15	15	15	25	25	25	15	25	15
02164	25	10	5	5	5	25	25	25	25	0	0	0	0	0	0	25
02168	10	15	0	0	0	10	10	0	15	15	0	5	5	10	0	5
02173	15	15	15	15	0	15	15	15	15	15	10	15	10	10	15	10
02174	15	15	0	0	5	10	10	5	15	15	5	5	5	5	5	5
02177	15	5	5	5	5	15	25	15	15	25	25	10	15	15	10	10
02178	10	10	0	10	0	5	10	10	10	10	10	0	10	10	10	0
02179	50	50	25	15	15	15	15	25	15	15	15	15	15	15	15	15
02180	15	10	10	15	0	0	15	25	15	15	10	10	15	10	10	0

02182	15	15	10	10	0	15	15	10	10	10	15	10	15	15	15	15
02183	10	15	0	15	15	0	15	25	15	10	15	15	10	10	25	0
05191	25	25	0	0	0	0	0	0	25	15	0	0	0	0	0	0
05193	15	5	15	10	10	10	15	15	15	10	15	15	15	15	15	5
02232	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
05233	10	10	0	0	0	0	15	0	0	15	0	0	0	25	0	10
03235	25	25	5	5	5	25	25	25	25	25	25	25	25	25	10	5
03236	5	5	0	5	5	5	10	10	10	0	0	0	0	0	0	0
03237	10	10	10	10	5	10	10	10	10	15	10	5	10	5	10	5
03239	10	10	5	10	0	15	15	10	10	10	5	10	10	10	10	5
03240	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	50	50	50	50	50	50
03241	25	25	0	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0
03242	10	10	0	0	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5
03244	10	15	0	0	10	15	10	5	15	5	10	15	0	0	10	10
03246	10	5	5	5	0	0	15	25	50	25	50	25	25	5	15	25
03247	15	15	10	10	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
03249	0	15	0	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	10	0	0
03250	15	25	25	50	50	25	15	25	25	25	50	15	15	25	15	50
03251	10	10	5	5	5	0	10	10	5	5	0	5	5	5	5	5
03253	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
03254	25	25	25	25	25	50	50	50	25	25	25	25	25	25	25	25
03255	15	15	0	0	15	25	25	25	15	5	0	15	0	0	5	15
03256	25	25	10	5	5	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	10
03257	10	0	0	0	0	5	5	0	5	0	0	0	0	5	10	5

03258	50	50	50	50	15	15	15	50	50	15	25	25	50	50	25	50
03259	25	25	25	25	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
03260	50	25	25	50	50	50	25	25	25	25	25	25	25	50	50	50
03262	50	50	15	25	15	50	50	25	25	25	50	25	25	25	25	50
03263	15	15	15	0	0	15	15	5	15	25	15	10	5	5	5	15
03264	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
03266	25	15	25	50	50	15	15	15	50	50	50	50	50	50	50	50
03267	25	15	10	10	10	25	25	25	25	10	10	25	25	25	25	25
03268	10	10	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	10	15	10
03269	10	10	0	10	50	10	10	10	10	10	25	25	25	50	5	5
03272	10	10	0	5	5	10	10	0	10	10	10	10	0	10	0	10
03273	5	5	0	0	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5
03274	10	10	5	5	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
03275	10	10	10	10	0	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
03276	15	15	15	15	15	25	15	15	15	15	10	10	15	15	15	25
03277	5	10	5	5	0	5	10	10	10	10	5	5	10	10	10	5
03278	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
03279	25	10	0	10	10	15	15	15	10	0	0	10	10	10	0	10
03281	25	25	15	15	15	15	25	15	15	25	25	25	25	25	25	25
03282	25	25	25	25	0	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
03283	5	5	5	5	5	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5
03285	25	25	0	0	0	25	25	25	0	0	0	0	0	0	25	0
03286	15	10	5	5	0	10	15	10	10	10	10	15	10	15	10	15
03287	10	10	0	5	0	5	10	10	5	5	5	0	5	5	5	5

DATA POLA MAKAN BUAH-BUAHAN

ID RESP	Buah-buahan																
	DE1	DE2	DE3	DE4	DE5	DE6	DE7	DE8	DE9	DE10	DE11	DE12	DE13	DE14	DE15	DE16	DE17
	Jambu Biji	Jambu Air	Apel	Mang ga	Jeruk	Pisang	Pepaya	Nan as	Duku	Mang gis	Angg ur	Nang ka	Ramb utan	Sema angka	Beli mbin g	Melo n	Alpu kat
021	5	5	10	10	10	10	10	5	0	0	0	0	0	10	0	10	5
022	10	5	5	5	5	15	15	5	0	0	5	0	0	5	0	10	0
054	15	25	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	15	10	10	15	10
057	50	50	50	50	50	50	50	50	0	0	50	50	50	50	0	50	25
058	0	25	25	25	25	25	25	25	0	0	25	25	0	0	0	0	0
059	0	0	5	5	5	5	15	15	0	0	0	0	0	10	0	10	0
0510	0	0	0	15	15	15	15	0	0	0	0	0	0	25	0	15	15
0211	5	0	0	5	10	10	10	0	0	0	0	5	0	5	0	15	15
0514	0	0	5	5	5	5	5	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0
0515	15	15	5	15	10	5	5	15	0	0	5	5	5	15	0	5	5
0516	15	0	10	15	15	0	0	15	5	5	15	0	5	10	0	10	0
0517	50	50	25	50	25	25	50	50	50	50	50	50	50	50	50	25	50
0518	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
0519	0	5	5	10	10	5	5	5	10	0	0	5	0	0	0	0	5
0520	50	0	0	0	50	50	50	10	10	0	10	0	0	0	0	25	25
0521	5	5	0	5	15	15	15	5	0	0	0	0	0	15	0	5	10
0522	15	15	15	25	15	25	25	15	15	15	15	15	15	25	15	25	15

0223	5	5	5	5	15	15	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0224	0	10	15	15	15	5	25	10	0	0	0	0	0	10	0	15	5
0526	50	0	50	50	50	50	0	0	0	15	0	0	0	0	0	15	0
0527	0	0	5	0	5	10	10	0	0	0	0	0	0	10	0	5	0
0529	5	0	5	5	5	10	5	0	0	0	0	5	5	5	0	5	5
0530	5	0	5	5	25	25	5	0	0	0	5	0	0	5	0	5	5
0531	10	10	10	10	10	10	15	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
0532	5	0	5	5	5	5	5	5	0	0	5	0	0	5	0	5	5
0533	0	0	5	5	10	10	0	0	0	0	5	0	0	5	0	5	5
0334	15	50	50	50	50	50	50	50	15	15	15	15	15	15	15	15	15
0535	10	10	10	5	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0
0536	10	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0538	10	10	5	0	25	25	25	15	0	5	0	0	0	10	5	5	5
0340	5	10	10	10	10	10	10	10	5	5	10	5	5	15	10	10	5
0541	15	15	15	15	15	15	50	25	15	15	15	15	15	15	15	15	15
0545	10	10	10	5	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0
0346	10	15	15	15	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
0247	0	0	0	0	0	10	0	10	0	0	0	0	0	15	0	0	0
0350	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5
0352	0	5	5	5	10	5	0	5	10	5	5	0	0	10	0	10	0
0353	15	15	25	10	25	25	0	0	0	15	25	25	10	25	5	15	25
0354	25	25	25	25	15	15	15	25	25	25	25	25	25	15	25	25	25
0155	25	50	50	25	25	50	50	50	25	25	25	25	25	50	25	50	25
0256	5	5	15	0	5	10	10	10	5	0	10	0	0	15	10	15	10

02108	50	25	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	0	5	0	0	5
05110	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
05111	15	10	15	15	15	15	15	15	10	10	10	5	5	5	5	5	5
02113	10	5	10	5	10	10	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5
05116	50	50	50	50	50	25	50	50	50	50	50	50	50	50	50	25	50
05117	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	10	5	5	10	5	25	25
05118	25	25	25	25	25	50	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
05119	50	0	25	50	25	50	50	50	25	5	15	15	15	15	15	50	50
05120	25	25	15	5	25	50	0	5	5	10	10	15	10	25	50	25	15
05124	10	25	25	25	25	25	25	15	0	0	25	15	15	10	0	15	10
05125	5	5	10	10	10	10	10	15	0	0	5	0	0	10	0	10	5
02127	0	0	5	5	5	10	0	0	0	0	5	0	0	5	0	0	10
05128	5	0	5	5	25	5	50	5	0	0	5	0	0	0	0	5	5
05129	25	25	50	25	25	15	25	25	50	25	25	50	25	25	50	25	25
05131	5	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5
03133	5	5	5	5	10	10	10	5	5	0	5	5	0	5	0	5	5
03134	0	0	25	10	10	25	25	25	0	0	10	0	0	0	0	0	15
03135	50	25	25	25	25	50	50	50	25	25	25	25	25	25	25	50	25
03136	15	15	15	15	15	15	15	10	5	5	10	5	5	15	15	15	15
05137	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
02138	0	0	5	0	10	10	10	5	0	0	0	0	0	5	0	5	5
02139	5	5	10	5	5	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	10
03141	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
05142	10	10	25	5	25	25	10	0	10	5	10	0	0	5	0	5	10

05143	5	5	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	10	0	10	10
03144	15	0	5	5	25	25	25	0	0	0	5	5	5	5	0	15	15
03145	15	15	25	15	15	25	25	15	15	15	15	15	15	25	15	25	15
02148	5	5	10	5	5	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	10
02149	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10
02150	0	0	5	5	10	10	0	0	0	0	10	0	0	10	10	10	10
02151	10	0	5	5	0	5	0	0	0	5	5	5	0	0	0	5	5
02153	25	50	25	50	50	25	25	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
02154	0	0	5	10	10	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	5	10
02155	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
02157	5	5	10	5	15	5	10	15	5	5	15	0	0	5	5	5	5
02159	5	5	25	5	10	10	0	0	0	0	10	0	0	5	5	10	15
02160	5	5	5	5	5	10	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5
02161	10	5	5	10	10	10	5	5	5	5	5	0	5	5	5	10	0
02162	10	10	10	10	10	10	25	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
02163	15	25	15	15	15	15	15	15	25	25	25	25	25	25	15	25	25
02164	5	15	25	25	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
02168	5	0	15	10	15	15	5	15	5	5	15	5	5	0	0	10	10
02173	0	5	5	5	5	15	25	10	5	5	5	5	5	10	5	5	5
02174	15	10	5	10	10	15	15	10	0	10	10	10	5	5	5	10	5
02177	0	5	5	10	15	25	25	15	5	5	5	5	5	15	5	15	15
02178	0	0	5	0	10	15	10	0	0	0	0	0	0	5	0	5	5
02179	25	15	25	15	25	50	50	25	15	15	15	15	15	15	15	15	15
02180	10	5	10	5	15	15	25	5	10	10	10	5	5	10	15	15	5

02182	15	10	5	5	15	15	15	5	0	0	0	0	0	10	0	10	10
02183	0	5	10	5	10	10	10	0	0	0	10	0	0	10	0	5	10
05191	10	10	10	10	25	0	0	5	5	5	10	5	5	10	5	5	5
05193	5	0	0	0	5	15	5	0	5	5	0	0	0	10	0	0	0
02232	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
05233	10	5	10	10	10	25	10	0	5	0	5	5	5	5	0	10	10
03235	5	5	5	5	5	5	5	15	5	5	15	5	5	15	0	15	0
03236	0	0	5	0	0	10	0	0	0	5	5	5	0	5	0	10	10
03237	0	0	5	5	5	5	10	10	0	0	5	0	0	5	0	0	5
03239	5	0	5	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5
03240	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
03241	0	0	25	25	10	50	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
03242	5	5	10	10	10	10	10	0	5	5	10	0	0	10	0	10	10
03244	0	10	15	10	5	15	10	0	0	0	0	15	5	5	0	15	15
03246	25	10	5	15	5	5	5	5	0	0	0	0	0	5	0	0	5
03247	15	15	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10	10	15	15	10	15
03249	10	10	10	10	10	10	10	5	0	0	10	0	0	10	0	0	0
03250	50	50	50	25	25	15	15	50	50	50	25	50	50	50	50	15	50
03251	0	0	0	5	5	5	5	0	0	0	5	0	0	5	0	5	0
03253	15	15	15	15	15	15	10	15	5	5	10	5	10	5	5	5	15
03254	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	5	5	5	10	5	10	5
03255	0	0	50	5	50	15	25	15	0	0	25	0	5	0	0	0	5
03256	10	10	10	10	10	25	0	0	0	0	5	0	5	50	5	5	0
03257	0	5	10	5	50	0	50	0	0	0	5	0	0	10	0	5	0

03258	25	25	15	50	50	50	50	15	50	15	15	15	15	15	15	50	15
03259	5	10	10	10	5	5	5	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5
03260	15	25	15	15	25	25	15	25	25	15	15	15	15	15	15	15	15
03262	25	50	15	15	15	25	25	15	15	15	15	15	15	25	15	25	25
03263	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	5	5	5	5	5	5	5
03264	15	15	15	15	15	50	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
03266	50	50	25	15	15	15	50	50	50	50	50	50	50	50	50	25	15
03267	15	25	25	25	25	25	25	10	10	25	25	10	10	15	15	15	25
03268	10	10	10	15	15	15	15	15	5	5	10	0	5	15	10	15	0
03269	5	5	5	5	5	15	5	5	0	10	10	10	10	5	5	10	0
03272	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0	5	0	5
03273	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	0	0	5	0	0	0
03274	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
03275	10	5	50	50	50	25	50	10	5	5	50	5	5	50	5	50	10
03276	10	10	10	10	10	15	15	25	25	10	10	25	25	10	10	15	10
03277	0	0	0	10	0	5	10	0	0	0	5	5	0	10	0	10	10
03278	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
03279	10	10	25	10	10	10	25	10	0	0	15	5	5	15	5	15	0
03281	25	25	25	25	15	25	15	15	15	15	15	15	25	25	25	25	25
03282	25	25	25	50	50	50	50	25	15	15	15	15	15	25	50	50	25
03283	10	25	25	25	10	10	10	50	15	15	50	15	25	15	15	25	15
03285	0	0	10	25	25	50	50	10	0	0	0	25	0	25	0	25	25
03286	10	10	10	10	10	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	15
03287	25	0	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	5	0	5	0

DATA POLA MAKAN LAINNYA

ID RESP	Lainnya				
	DF1	DF2	DF3	DF4	DF5
	Tehh	Kopi	Sirup	Madu	Mie
021	0	0	5	0	10
022	25	25	25	5	10
054	25	15	10	10	15
057	50	50	25	0	50
058	25	50	50	50	50
059	10	25	0	0	5
0510	5	0	0	0	15
0211	25	25	25	0	25
0514	5	5	0	0	10
0515	10	0	5	5	15
0516	15	0	15	25	15
0517	50	50	50	50	50
0518	25	15	15	15	15
0519	15	10	25	0	15
0520	25	25	5	25	50
0521	10	10	5	10	10
0522	25	15	15	50	25
0223	15	5	5	10	15
0224	25	10	10	15	10
0526	10	10	10	10	10
0527	15	15	5	0	15
0529	10	0	10	10	10
0530	10	5	5	5	10
0531	50	50	50	50	50
0532	5	0	0	0	5
0533	10	10	15	10	10
0334	50	15	50	15	50
0535	15	10	5	5	50
0536	0	0	50	0	10
0538	0	0	0	15	10
0340	10	10	10	5	10
0541	15	15	15	15	15
0545	15	10	5	5	50
0346	15	15	15	15	15

0247	0	5	0	0	15
0350	10	0	10	0	15
0352	10	10	5	5	5
0353	15	5	50	25	25
0354	15	15	25	25	25
0155	25	25	25	25	50
0256	0	0	15	5	10
0157	10	10	10	5	5
0358	5	0	10	25	10
0559	15	10	15	10	15
0160	10	0	5	10	10
0361	10	5	10	0	10
0163	10	5	5	5	10
0164	0	10	5	0	10
0365	5	0	0	0	15
0366	10	0	0	0	0
0368	15	15	15	15	5
0369	0	0	0	0	5
0370	0	0	10	0	10
0371	25	25	15	15	25
0372	25	0	10	10	10
0373	25	5	10	15	10
0374	15	15	15	25	15
0375	25	0	0	0	10
0376	0	0	0	0	10
0377	15	15	5	5	15
0579	5	15	0	15	15
0595	10	25	5	5	10
0597	5	10	5	5	10
05104	15	10	10	10	10
05106	5	10	0	0	10
02108	50	5	10	0	15
05110	15	50	25	50	15
05111	15	10	10	10	10
02113	0	0	0	5	10
05116	50	50	50	50	50
05117	15	15	15	10	10
05118	25	25	25	25	25
05119	25	50	25	50	25

05120	15	15	5	5	50
05124	25	25	25	50	15
05125	15	50	15	10	25
02127	10	10	10	0	10
05128	0	5	5	0	5
05129	15	25	25	25	15
05131	10	10	10	10	10
03133	10	5	5	5	5
03134	10	10	0	10	15
03135	25	25	25	25	50
03136	15	15	10	10	15
05137	10	5	5	5	10
02138	10	10	10	10	10
02139	25	10	5	5	5
03141	50	25	50	0	50
05142	25	5	5	10	10
05143	10	10	5	5	15
03144	25	0	5	25	15
03145	15	15	15	25	15
02148	25	10	5	5	5
02149	10	0	0	15	15
02150	15	10	0	10	10
02151	5	5	0	5	10
02153	50	50	50	50	50
02154	15	5	0	0	5
02155	25	25	25	25	25
02157	5	0	5	50	10
02159	5	5	5	10	5
02160	10	0	0	0	10
02161	15	10	10	15	15
02162	10	10	15	25	10
02163	25	25	25	25	15
02164	25	0	5	25	15
02168	10	50	15	5	15
02173	10	10	10	10	15
02174	5	5	25	5	10
02177	0	0	10	10	10
02178	25	0	0	0	10
02179	25	15	15	15	15

02180	5	0	5	5	10
02182	15	10	5	15	15
02183	15	0	5	10	10
05191	15	15	10	10	25
05193	10	5	10	5	5
02232	25	25	25	25	25
05233	10	10	10	15	15
03235	5	0	0	0	5
03236	10	10	5	5	10
03237	25	50	10	10	15
03239	15	10	5	5	10
03240	50	50	50	25	50
03241	50	10	10	5	50
03242	10	10	5	50	10
03244	15	10	15	0	10
03246	5	0	5	0	5
03247	10	5	5	15	5
03249	15	15	10	10	10
03250	50	50	50	50	50
03251	15	10	10	5	15
03253	25	15	15	15	25
03254	10	25	10	10	10
03255	0	0	0	25	5
03256	25	10	10	0	5
03257	5	0	5	0	10
03258	50	50	50	15	25
03259	25	25	25	25	25
03260	15	15	15	15	25
03262	15	10	5	25	10
03263	10	10	15	15	10
03264	50	5	15	50	10
03266	50	50	50	50	50
03267	15	10	10	25	10
03268	25	10	5	25	10
03269	5	5	5	0	10
03272	10	15	5	0	15
03273	5	0	0	0	5
03274	15	15	15	25	10
03275	50	25	10	25	10

03276	15	10	25	10	10
03277	25	5	5	0	10
03278	25	25	25	25	25
03279	10	15	5	10	15
03281	15	15	25	15	50
03282	50	5	15	15	50
03283	15	25	5	10	25
03285	0	0	10	0	10
03286	15	15	15	15	10
03287	25	0	0	5	5

DATA PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

ID Resp	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	C13	C14	C15	C16	C17	C18	C19	Total Score	KAT
021	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	14	Cukup
022	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	12	Cukup
054	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	13	Cukup
057	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	9	Kurang
058	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	16	Baik
059	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	10	Kurang
0510	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	11	Kurang
0211	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	12	Cukup
0514	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	10	Kurang
0515	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	10	Kurang
0516	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	17	Baik
0517	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	13	Cukup
0518	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	7	Kurang
0519	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	14	Cukup
0520	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	14	Cukup
0521	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	14	Cukup
0522	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	8	Kurang
0223	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	11	Kurang
0224	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	11	Kurang
0526	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	8	Kurang
0527	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	10	Kurang

0365	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	13	Cukup
0366	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	12	Cukup
0368	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	8	Kurang
0369	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	11	Kurang
0370	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	8	Kurang
0371	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	12	Cukup
0372	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	12	Cukup
0373	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	10	Kurang
0374	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	7	Kurang
0375	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	17	Baik
0376	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	16	Baik
0377	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	12	Cukup
0579	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	9	Kurang
0595	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	15	Cukup
0597	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	10	Kurang
05104	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	9	Kurang
05106	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	14	Cukup
02108	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	14	Cukup
05110	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	12	Cukup
05111	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	11	Kurang
02113	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	9	Kurang
05116	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
05117	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	16	Baik
05118	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	11	Kurang
05119	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	13	Cukup
05120	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	8	Kurang
05124	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	12	Cukup

05125	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	8	Kurang
02127	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	12	Cukup
05128	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	13	Cukup
05129	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	11	Kurang
05131	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	9	Kurang
03133	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	12	Cukup
03134	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	10	Kurang
03135	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	13	Cukup
03136	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	15	Cukup
05137	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	12	Cukup
02138	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	11	Kurang
02139	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	12	Cukup
03141	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	12	Cukup
05142	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	10	Kurang
05143	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	14	Cukup
03144	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	10	Kurang
03145	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	14	Cukup
02148	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	12	Cukup
02149	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	9	Kurang
02150	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	16	Baik
02151	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	13	Cukup
02153	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Baik
02154	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	12	Cukup
02155	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	12	Cukup
02157	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	8	Kurang
02159	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	15	Cukup
02160	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	13	Cukup

02161	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	13	Cukup
02162	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	10	Kurang
02163	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	11	Kurang
02164	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	11	Kurang
02168	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	12	Cukup
02173	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	12	Cukup
02174	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15	Cukup
02177	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	11	Kurang
02178	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	11	Kurang
02179	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	14	Cukup
02180	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	12	Cukup
02182	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	13	Cukup
02183	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8	Kurang
05191	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	8	Kurang
05193	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	15	Cukup
02232	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	12	Cukup
05233	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	11	Kurang
03235	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	11	Kurang
03236	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	8	Kurang
03237	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	10	Kurang
03239	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	15	Cukup
03240	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	9	Kurang
03241	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	12	Cukup
03242	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	16	Baik
03244	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	14	Cukup
03246	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	11	Kurang
03247	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	16	Baik

03249	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	11	Kurang
03250	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	12	Cukup
03251	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	11	Kurang
03253	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	14	Cukup
03254	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	16	Baik
03255	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	8	Kurang
03256	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	10	Kurang
03257	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	11	Kurang
03258	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	13	Cukup
03259	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	17	Baik
03260	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	11	Kurang
03262	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	12	Cukup
03263	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	11	Kurang
03264	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	10	Kurang
03266	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	10	Kurang
03267	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	9	Kurang
03268	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	14	Cukup
03269	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	8	Kurang
03272	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	13	Cukup
03273	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	12	Cukup
03274	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	7	Kurang
03275	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	14	Cukup
03276	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	11	Kurang
03277	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	10	Kurang
03278	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	12	Cukup
03279	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	13	Cukup
03281	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	16	Baik

03282	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	9	Kurang
03283	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	9	Kurang
03285	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	17	Baik
03286	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	13	Cukup
03287	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	16	Baik

Lampiran 7. Hasil Output SPSS

A. Analisis Univariat

Statistics

		Pola Makan	Pengetahuan Gizi Seimbang	Gizi Lebih
N	Valid	161	161	161
	Missing	0	0	0
Mean		885.34	62.4382	.35
Median		640.00	63.1600	.00
Mode		550(a)	63.16	0
Std. Deviation		590.747	13.09792	.478
Minimum		210	36.84	0
Maximum		3025	94.74	1

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

UMUR (Thn)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	27	16.8	16.8	16.8
	19	81	50.3	50.3	67.1
	20	53	32.9	32.9	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	9	5.6	5.6	5.6
	PEREMPUAN	152	94.4	94.4	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

Prodi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3 Keperawatan	5	3.1	3.1	3.1
	D3 TLM	36	22.4	22.4	25.5
	S1 Keperawatan	70	43.5	43.5	68.9
	S1 Farmasi	50	31.1	31.1	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

Gizi Lebih

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	105	65.2	65.2	65.2
	Ya	56	34.8	34.8	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

Kategori Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	78	48.4	48.4	48.4
	Cukup	61	37.9	37.9	86.3
	Tinggi	22	13.7	13.7	100.0
	Total	161	100.0	100.0	

Kategori Nilai Pengetahuan Gizi Seimbang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	49	48.0	48.0	48.0
	Cukup	43	42.2	42.2	90.2
	Baik	10	9.8	9.8	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

B. Analisis Bivariat**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pola Makan * Gizi Lebih	161	100.0%	0	.0%	161	100.0%
Pengetahuan Gizi Seimbang * Gizi Lebih	161	100.0%	0	.0%	161	100.0%

Pola Makan * Gizi Lebih Crosstabulation

			Gizi Lebih		Total
			Tidak	Ya	Tidak
Pola Makan	Kurang	Count	51	30	81
		% within Pola Makan	63.0%	37.0%	100.0%
	Cukup	Count	39	19	58
		% within Pola Makan	67.2%	32.8%	100.0%
	Tinggi	Count	15	7	22
		% within Pola Makan	68.2%	31.8%	100.0%
Total		Count	105	56	161
		% within Pola Makan	65.2%	34.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.371(a)	2	.831
Likelihood Ratio	.372	2	.830
Linear-by-Linear Association	.331	1	.565
N of Valid Cases	161		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.65.

Pengetahuan Gizi Seimbang * Gizi Lebih Crosstabulation

			Gizi Lebih		Total
			Tidak	Ya	Tidak
Pengetahuan Gizi Seimbang	Kurang	Count	48	26	74
		% within Pengetahuan Gizi Seimbang	64.9%	35.1%	100.0%
	Cukup	Count	44	24	68
		% within Pengetahuan Gizi Seimbang	64.7%	35.3%	100.0%
	Baik	Count	13	6	19
		% within Pengetahuan Gizi Seimbang	68.4%	31.6%	100.0%
Total	Count	105	56	161	
	% within Pengetahuan Gizi Seimbang	65.2%	34.8%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.098(a)	2	.952
Likelihood Ratio	.099	2	.952
Linear-by-Linear Association	.045	1	.833
N of Valid Cases	161		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.61.

Regresi Logistik

Variables in the Equation

		B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)	95.0% C.I. for EXP(B)	
		Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper
Step 1(a)	KAT_FFQ			.354	2	.838			
	KAT_FFQ(1)	.234	.514	.207	1	.649	1.264	.461	3.460
	KAT_FFQ(2)	.054	.540	.010	1	.920	1.055	.366	3.044
	KAT_PGS			.081	2	.960			
	KAT_PGS(1)	.144	.552	.068	1	.794	1.155	.391	3.406
	KAT_PGS(2)	.154	.559	.076	1	.783	1.167	.390	3.487
	Constant	-.899	.665	1.825	1	.177	.407		

a. Variable(s) entered on step 1: KAT_FFQ, KAT_PGS.

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian/*Ethical Clearance*

	Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK – UHAMKA) Jakarta http://www.lemlit.uhamka.ac.id	POB-KE.B/008/01.0 Berlaku mulai: 19 Mei 2017 FL/B.06-008/01.0
---	--	--

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK ETHICAL APPROVAL

No : 03/20.04/0446

Bismillaahirrohmaanirrohiim
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 :

“FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA BEKASI TAHUN 2020”

Atas nama
Peneliti utama : Noerfitri, SKM, MKM
Peneliti lain : Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi
Cristin Octaviani Sagala
Pravangasta Aneliana Auliya
Rizki Ugi Febrianti
Tivanny Winoto Putri
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, 27 April 2020
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA

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